

PRI : pour qui ?

PRI est particulièrement indiquée pour les personnes souffrant des mécanismes de défense précédemment mentionnés. Dans le cas des problèmes suivants, PRI a un effet très positif : humeurs émotionnels, irritations, conflits, manque de confiance, sentiment d'infériorité. Et également dans le cas de dépression, anxiété et panique, burn-out, problèmes relationnels, problèmes au travail et dans des questions autour de l'éducation. Les bons résultats obtenus dans la pratique font maintenant l'objet d'une recherche scientifique. Les premiers résultats sont très prometteurs.

Ingeborg Bosch (1960) a fait des études de



psychologie à l'Université d'Amsterdam. Dans son travail de thérapeute elle a été inspirée par les travaux d'Alice Miller et Jean Jenson, ainsi que par des philosophies orientales. En 2000 elle a développé une




thérapie innovante : Past Reality Integration (PRI®) - Intégration de la Réalité Passée. Elle a écrit quatre livres sur la PRI dont trois ont été traduits en français. Ingeborg Bosch s'occupe actuellement du développement de la PRI et de la formation des thérapeutes PRI.

En savoir plus sur la PRI ?

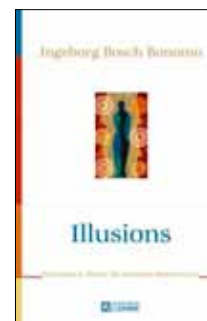
Pour trouver une thérapeute PRI francophone vous pouvez consulter le site internet : www.PRIonline.fr

PRI se prête très bien à un suivi par téléphone ou skype. Ainsi, la thérapie PRI est accessible à tous.

Les trois livres sur la PRI en français :

-  **Guérir les traces du passé**
-  **Illusions**
-  **Vivre pleinement sa vie**

Tous aux Editions de l'Homme



PRI

Past Reality Integration®

**Des étapes concrètes vers une
vie en pleine conscience.**



'PRI nous apprend à nous libérer de l'emprise des illusions et comportements destructifs comme la peur, la déprime, le stress, la colère et les dépendances. La PRI les considère comme des défenses qui servent de protection contre la douleur du passé. Avec la PRI nous apprenons à avoir conscience de ces défenses, à reconnaître à quel moment nous sommes pris dans leur piège et comment les démanteler. Ainsi nous vivons de plus en plus dans le présent et apprendrons à être toujours plus équilibré et aimant dans la vie. Ce qui fera, aussi pour les enfants autour de nous, un monde de différence.'

Qu'est-ce que c'est la PRI ?

Il arrive que soudainement on se sente triste, qu'on ressent de la colère ou de l'anxiété. Souvent on pense trouver la raison très rapidement : un patron qui nous critique, une dispute avec son partenaire ou quelqu'un qui nous ignore. Mais est-ce qu'une telle émotion est une réaction adéquate à la situation?

Past Reality Integration (PRI®) - une méthode développée par la psychologue Ingeborg Bosch - part du principe que la douleur refoulée de notre enfance détermine les réactions dans le présent. Une situation actuelle vous confronte inconsciemment avec des événements douloureux du passé. Ces événements refoulés influencent la façon dont vous gérez différentes situations dans votre vie et comment vous vous comportez. PRI vous donne un instrument pour apprendre à connaître ces émotions et déterminer vous-même en toute liberté votre comportement. Un enfant est totalement dépendant de ses parents ou soignants. Et c'est dur à dire mais les parents ne peuvent simplement pas toujours être là pour donner de l'amour, de la chaleur et de la sécurité. Ceci occasionne une douleur émotionnelle écrasante à l'enfant, il n'aura pas ce dont il a besoin, et pour cela cette douleur est inconsciemment refoulée. Un système de défense psychique protège la conscience de cette douleur émotionnelle insoutenable, ainsi celle-ci ne semble plus exister. Un enfant se protège de cette façon contre toute douleur émotionnelle, même les plus intenses. Ces anciens mécanismes de défenses restent actifs quand on est adulte. Quand un événement du présent nous fait penser à un événement du passé, stocké dans notre cerveau émotionnel notre

mécanisme de survie sera activé sans que nous en soyons conscients. Nous nous défendons ainsi contre la douleur qui est liée à ce souvenir chargé émotionnellement, nous fermons notre cœur et ainsi l'accès aux émotions comme l'amour et la compassion.

Les mécanismes de défense et leur conséquences

Comment se présentent les mécanismes de défense et quels sont leurs effets dans notre vie d'adulte?

Peur. Vous avez peur d'événements qui ne sont pas réellement dangereux. Vous n'osez pas aller à des fêtes, parler en public, conduire ou passer des examens.

Défense Primaire. Vous ne vous trouvez pas bien, vous vous sentez rapidement coupable ou mauvais. Vous êtes sensible aux dépressions, vous vous sentez inférieur, sombre, avec un manque d'énergie et vous ressentez la vie comme 'trop lourde'.

Faux Espoir. Vous êtes toujours très occupé, souvent pour les autres. Vous avez du mal à dire non ou vous vous engagez pour d'autres au détriment de vous-même. Ou vous ne pouvez pas vous empêcher d'en faire encore plus au travail ou dans votre couple, même jusqu'à l'épuisement. Des problèmes TMS et de surmenage ne sont pas loin.

Faux Pouvoir. Vous estimez que c'est l'autre qui ne vaut rien. Vous pensez souvent que les autres sont contre vous ou ne vous aiment pas. Vous vous sentez vite attaqué. Ceci peut mener à des problèmes de stress, de tension artérielle, de pensées agressives ou de supériorité.

Déni des Besoins. Vous maîtrisez l'art de relativiser. Vous considérez vos propres besoins comme pas très importants et vous les cachez facilement. Vous n'êtes pas très émotionnel. Vous refoulez des sentiments désagréables en mangeant, buvant, fumant ou au travail. Des addictions menacent.

Comment la PRI peut aider?



Les personnes qui travaillent avec la PRI découvrent avec quelle facilité les mécanismes de défenses sont activés. Souvent c'est quelque chose de très simple : le ton d'un message, la façon dont quelqu'un vous regarde ou annule un rendez-vous. La défense monte et fait son travail, devenue obsolète, pour vous protéger contre l'ancienne douleur. Ensuite vous réagissez à la situation comme si vous étiez dans le passé : la réaction n'est pas adéquate et souvent exagérée. Avec souvent des malentendus et des sentiments désagréables comme résultat.

Avec la PRI vous apprenez à reconnaître vos mécanismes de défenses et l'ancienne douleur cachée derrière. Vous réaliserez que l'ancienne douleur ne peut plus vous faire de mal, ce qui vous facilitera l'abandon de l'ancien comportement. Qui, de peur, évitait des situations apprend à les envisager. Qui était souvent en colère, apprend à diminuer cette colère en ressentant la douleur cachée derrière. La tristesse, le stress et les addictions peuvent être vaincus de la même façon.

Avec la PRI vous développerez une compréhension profonde qui empêchera vos défenses de réagir, afin de vivre la vie pour ce qu'elle est réellement : souvent étonnamment légère...