

## INFOS PRATIQUES

L'adhésion de 5€ à l'association est obligatoire pour participer aux activités (hors conférences et matinées découverte).

Les tarifs indiqués s'appliquent aux inscriptions en ligne des particuliers.

Réalisation : Salomé Ficarelli

En cas de difficultés financières nous vous invitons à nous contacter.

[www.centrereliance.com](http://www.centrereliance.com)

14 avenue Victor Hugo  
38130 ÉCHIROLLES

04 76 85 12 12

[contact@centrereliance.com](mailto:contact@centrereliance.com)

Rejoignez-nous sur Facebook !

Bus 11 et 16  
arrêt Grugliasco  
Bus C2  
arrêt Quinzaine

Tram A  
arrêt Echirolles gare



## MÉTHODE ESPERE®

La Méthode ESPERE® est une pédagogie de la relation qui vise à :

- améliorer nos relations présentes avec notre environnement personnel, familial, amical, associatif ou professionnel
- apaiser les situations relationnelles inachevées de notre histoire qui parasitent notre vie d'aujourd'hui
- développer la présence à soi pour être plus justes dans nos choix de vie



## PÉDAGOGIE

En s'appuyant sur les situations concrètes de chacun, le formateur apporte les balises et points de repère de la Méthode ESPERE®. Il utilise la « visualisation externe », moyen pédagogique vivant et dynamique, apportant aux participants clarté et richesse d'expression dans la présentation et l'analyse des situations qu'ils ont vécues. Elle leur permet de prendre du recul sur ces situations et de se relier beaucoup plus facilement à leurs ressentis.

## 1997-2017 : Reliance a 20 ans !

Jacques Salomé, le fondateur de la Méthode ESPERE®, nous rappelle avec un sourire que sa grand-mère, personnage de sa vie autant mythique que symbolique, disait : « Tiens, j'ai pris conscience que le pneu arrière de mon vélo était crevé, c'est curieux, cela n'a pas suffi à le regonfler ! »

Si, comme nous, vous constatez que prendre conscience de nos difficultés de vie, dans la relation à nous-mêmes et dans la relation aux autres est un premier pas, mais ne suffit pas pour les dépasser, osez pousser la porte de Reliance ! Nous vous accueillerons avec bienveillance pour vous aider à cultiver le meilleur de vous-mêmes et vous former aux démarches possibles pour sortir de ces situations.

Reliance Association vous propose de cheminer à ses côtés avec les outils de la Méthode ESPERE® depuis maintenant 20 ans. Créée par Jean-Luc Mermet, l'association s'est progressivement étoffée et une douzaine de formateurs vous proposent aujourd'hui entretiens, conférences, ateliers et stages tout au long de l'année. L'ensemble de ces activités est présenté dans cette plaquette ; nous vous invitons à les découvrir plus en détail sur notre nouveau site internet, en particulier nos stages emblématiques :

- « Relation à soi, relation aux autres »
- « Marcher dans la montagne ... et dans sa tête ! »
- « Des pas dans le désert, vers soi et vers les autres »

Nous avons le plaisir de vous donner rendez-vous le vendredi 8 septembre pour la conférence gratuite de rentrée, la présentation du programme et de l'équipe, et le samedi 7 octobre pour fêter les 20 ans de notre association.

Valérie LE QUELLEC,  
Présidente



### AMÉLIORER SES RELATIONS ET L'ESTIME DE SOI

PROGRAMME 2017-2018

Méthode  
ESPERE®  
de Jacques  
Salomé

## LES CONFÉRENCES

À Reliance, le vendredi de 20h30 à 22h30 (accueil billetterie à partir de 20h), suivies d'un pot convivial. Entrée 8€, adhérents 5€

**8 SEPTEMBRE 2017**  
Conférence gratuite

MIEUX VIVRE LES RELATIONS, AVEC SOI-MEME ET AVEC LES AUTRES  
Les bases de la Méthode ESPERE®  
Jean-Luc MERMET

**20 OCTOBRE 2017**  
VIVRE EN COUPLE EN ETANT SOI M'AIME  
Jean-Luc MERMET

**17 NOVEMBRE 2017**  
MALADIE, QUE VIENS-TU FAIRE DANS MA VIE ?  
Gilles SALANOU

**15 DECEMBRE 2017**  
DEVENIR UN ENSEIGNANT RELATIONNEL  
Jean-Luc MERMET

**26 JANVIER 2018**  
MANIPULATION ET HARCELEMENT MORAL  
Jean-Luc MERMET

### A LA DEMANDE

Nous pouvons animer une conférence au sein de votre structure sur 20 thèmes possibles, présentés dans notre catalogue à votre disposition à Reliance et sur notre site internet.



**2 MARS 2018**

DEVELOPPER SES COMPETENCES DE PARENT  
Sophie BARON

**30 MARS 2018**

ETRE HEUREUX AU TRAVAIL, C'EST POSSIBLE !  
Philippe SOUAL

**27 AVRIL 2018**

QUELLE PLACE DONNER A NOS EMOTIONS ?  
Gilles SALANOU

**25 MAI 2018**

VIVRE LES DEUILS ET LES SEPARATIONS  
Gilles SALANOU

**15 JUIN 2018**

AMELIORER SA QUALITE D'ECOUTE  
Valérie LE QUELLEC

## LES MATINÉES DÉCOUVERTE

Il est possible d'expérimenter la Méthode ESPERE®, soit en travaillant sur sa situation personnelle, soit comme participant-observateur ; de 9h-12h à Reliance ; 15€. Chaque personne inscrite en ligne peut inviter une personne à la matinée.

9 SEPTEMBRE 2017, 13 JANVIER 2018, 31 MARS 2018

Jean-Luc MERMET

16 JUIN 2018

Valérie LE QUELLEC



## LES COURS DU SOIR

10 soirées de 19h30 à 21h30 le 3ème mardi de chaque mois, du 19 septembre au 26 juin. 15€ la soirée.

Ces soirées mensuelles, 1h30 de présentation didactique suivie de 30 min d'exercices d'application, apportent aux participants une bonne connaissance théorique de la Méthode ESPERE® pour améliorer la qualité des relations. Chaque soirée peut être suivie isolément ; voir les thèmes de chaque cours sur notre site internet.

19 SEPTEMBRE 2017

17 OCTOBRE 2017

21 NOVEMBRE 2017

19 DÉCEMBRE 2017

23 JANVIER 2018

27 FÉVRIER 2018

20 MARS 2018

24 AVRIL 2018

22 MAI 2018

26 JUIN 2018



## LES STAGES

RELATION A SOI,  
RELATION AUX AUTRES

Chaque participant travaille les points sur lesquels il a besoin d'avancer, quel qu'en soit le sujet. La diversité des situations travaillées, les témoignages des autres participants, le vécu des exercices proposés, sont autant de stimulations permettant à chacun d'agrandir son «champ de vision» pour sa propre vie et d'accéder à une prise de conscience sur des points importants. Animés par Jean-Luc MERMET

5 stages sont proposés au choix :

- 30 sept. et 1er oct. 2017 (1)
- 25 et 26 novembre 2017 (1)
- 2, 3 et 4 février 2018 (2)  
26800, Étoile-sur-Rhône
- 24 et 25 mars 2018 (1)
- 1, 2 et 3 juin 2018 (2)  
73230, Les Déserts

(1) Stage non-résidentiel de 2 jours à Reliance ; 9h-17h30 chaque jour ; 190€

(2) Stage résidentiel de 3 jours dans un lieu d'accueil, de 9h le premier jour à 17h le dernier ; 255€ ; pension complète entre 160 et 190€

## CYCLE UN CHEMIN VERS SOI, DES CLES POUR LA RELATION AUX AUTRES

Ce cycle s'adresse aux personnes souhaitant effectuer un travail en profondeur échelonné dans la durée, grâce à l'alternance de stages « Relation à soi, relation aux autres » (de novembre à juin) présentés ci-dessus et d'entretiens individuels 4 stages et 5 entretiens : 990€ (paiement en virements échelonnés)



DES PAS DANS LE DESERT,  
VERS SOI ET VERS LES AUTRES

Dans le désert, cadre idéal pour prendre du recul sur notre vie et repenser notre façon d'être en relation avec ceux qui nous entourent, ce séjour offre une expérience unique de détente, de découvertes et d'évolution personnelle. 375€ pour la partie pédagogique ; réservation pour le voyage auprès d'Allibert-Trekking

Du 15 au 24 février 2018

MARCHER DANS LA MONTAGNE  
... ET DANS SA TÊTE !

Une alternance de marche et de travail dans un cadre superbe dans le Vercors. Stage résidentiel de 5 jours au gîte de La Batteuse à St-Martin en Vercors ; animé par France SENTENAC et Jean-Luc MERMET ; de 9h le premier jour à 17h le dernier ; 390€ pension complète environ 170€  
Du 11 au 15 juillet 2018

## LES ATELIERS DE SENSIBILISATION

Ateliers d'une journée ouverts à tous, 50€

Ces ateliers se déroulent les vendredis, de 8h30 à 17h, à Parménie (45 km de Grenoble). Vous intégrerez le groupe de formation de formateurs en Méthode ESPERE® le temps de la journée portant sur le thème concerné.

**10 NOVEMBRE 2017**

VIVRE EN COUPLE EN ETANT SOI M'AIME  
Jean-Luc MERMET

**15 DECEMBRE 2017**

MALADIE, QUE VIENS-TU FAIRE DANS MA VIE ?  
Gilles SALANOU

**19 JANVIER 2018**

DEVENIR UN ENSEIGNANT RELATIONNEL  
Jean-Luc MERMET

**27 AVRIL 2018**

ETRE HEUREUX AU TRAVAIL, C'EST POSSIBLE !  
Jean-Luc MERMET

### A LA DEMANDE

Sur tous les thèmes, un atelier peut être animé pour un groupe constitué de 6 personnes minimum.



## SE LIBÉRER DES DIFFICULTÉS EMOTIONNELLES

Cette formation en 3 séances individuelles permet, tout en résolvant une difficulté émotionnelle (phobie, angoisse, inhibition, déprime, gêne ou mal-être dans certaines situations banales) d'apprendre à utiliser la technique TIPI par soi-même pour d'autres besoins de sa vie.

150€ les 3 séances  
Jean-Luc MERMET ou Gilles SALANOU

«TIPI»

Nous contacter pour prendre rendez-vous