

INFOS PRATIQUES

14 avenue Victor Hugo
38130 ECHIROLLES
Bus C7 et 16 arrêt Grugliasco
Bus C2 arrêt Quinzaine
Tram A arrêt Echirolles gare

contact@centrereliance.fr

04 76 85 12 12



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.

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



www.centrereliance.fr



Rejoignez-nous sur Facebook !



MÉTHODE ESPERE® DE JACQUES SALOMÉ

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.

EN ROUTE VERS LE MEILLEUR DE SOI

Quelques mots attirent mon regard : « Une relation a deux bouts, et je suis responsable de mon bout de la relation ».

Un voile se déchire. Prise de conscience immédiate, aiguë, définitive, irréversible :

« Si je suis responsable de mon bout, alors je peux trouver les moyens d'agir et de changer. Pas de changer l'autre, ce patron sadique qui me persécute, ce conjoint odieux qui me maltraite, ces enfants insupportables...
NON ! Me changer moi, changer mon regard, renoncer à juger les autres, changer mon positionnement, ma manière de communiquer, oser me dire. Evoluer. Grandir. Entendre comment mon histoire m'a façonné.e, comment je suis encore imprégné.e et conditionné.e par les relations significatives de mon passé, pour le meilleur, parfois, et le pire trop souvent ! Me relier au meilleur de moi-même, enfoui peut-être sous de multiples couches de souffrance ou de déni ».

Les formateurs de RELIANCE Association vous accompagnent, à votre rythme, sur ce chemin délicat et gratifiant ; ils vous aideront à mieux communiquer et, qui sait, à vous libérer du poids du sac qui pèse sur vos épaules, partout et depuis si longtemps...

Conférences, ateliers, stages, entretiens individuels...
EN ROUTE POUR L'ÉCOLOGIE RELATIONNELLE !

Valérie LE QUELLEC
Présidente de Reliance Association



Améliorer ses relations et l'estime de soi

2019-2020 PROGRAMME



PREMIER PAS

Conférences

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

Entrée 8 €, adhérents 5 €

13 septembre

Conférence gratuite

Heureux qui communique !

Bien vivre avec soi-même et avec les autres

Les bases de la Méthode ESPERE®
Jean-Luc MERMET, accompagné des formateurs de l'équipe

18 octobre

De la rencontre amoureuse à la relation de couple

Valérie LE QUELLEC

22 novembre

Devenir un enseignant relationnel

Jean-Luc MERMET

13 décembre

Mon corps et ses maux... mettre des mots ?

Françoise RODARY

17 janvier

Savoir dire non !

Valérie LE QUELLEC

7 février

Développer ses compétences de parent

Sophie BARON

20 mars

Manipulation et harcèlement moral

Jean-Luc MERMET

17 avril

Chouette, demain c'est lundi !

Des clés pour mieux vivre au travail

Philippe SOUAL

15 mai

Le suicide, parlons-en...

Gilles SALANOU

19 juin

Se relier à ses émotions pour en faire des alliées

Gilles SALANOU

À 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.

NOUVEAUTÉS !

CAFÉ RELATIONNEL DU JE DIS

Le 3ème jeudi du mois, de 17h45 à 18h45, au Chimère Café, un animateur vous accompagne pendant 1 heure sur un thème de la relation et propose des points de repère pour une communication vivante et en bonne santé.

Chimère Café 12 rue Voltaire 38000 Grenoble. Calendrier sur notre site.

ESPERE S'INVITE CHEZ VOUS !

Des rencontres conviviales chez vous, avec les amis que vous aurez invités, pour partager sur les relations avec les enfants, entre frères et sœurs, avec vos parents... Bref, les joies de la vie familiale ! Informations sur notre site.

DÉCOUVRIR

Matinées Découverte

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

**21 septembre¹ - 12 octobre² - 23 novembre³ - 11 janvier¹
15 février³ - 4 avril⁴ - 16 mai²**

Animation : 1-Jean-Luc MERMET, 2-Gilles SALANOU, 3-Philippe SOUAL, 4-Sophie BARON

PRATIQUER

Ateliers de sensibilisation

UNE JOURNÉE EN SEMAINE

Dans le cadre de la formation de praticiens en Méthode ESPERE®, vous intégrez le groupe de formation le temps de la journée et travaillez sur les situations que vous apportez. De 8h30 à 17h, Auberge de Jeunesse d'Echirolles, 50 €

15 novembre : De la rencontre amoureuse à la relation de couple

Animation : Aleth NAQUET

23 janvier : Mon corps et ses maux... mettre des mots ?

Animation : Françoise RODARY

24 janvier : Devenir un enseignant relationnel

Animation : Jean-Luc MERMET

15 mai : Chouette, demain c'est lundi ! Des clés pour mieux vivre au travail

Animation : Jean-Luc MERMET et Philippe SOUAL

UN SAMEDI MATIN

Heureux en couple, c'est possible !

**14 décembre - 21 mars
- 13 juin**

de 9h à 12h, à Reliance, 15 €
Animation : Valérie LE QUELLEC

Entretiens individuels ou en couple avec la Méthode ESPERE® (relationnel) ou la technique TIPI (émotionnel).
Nous contacter pour prendre rendez-vous

APPRENDRE ET S'EXERCER

Soirées Université ESPERE

Présentation didactique d'un point de la Méthode ESPERE®, suivie d'exercices de mise en pratique. 10 séances de 19h30 à 21h30, un mardi chaque mois, à Reliance, 15 € la soirée.

Chaque soirée peut être suivie indépendamment.

Thèmes sur notre site.

**24 septembre⁴ - 15 octobre¹ - 26 novembre³ - 17 décembre²
28 janvier¹ - 18 février³ - 24 mars³ - 14 avril⁴ - 19 mai⁴ - 16 juin²**

Animation : 1-Jean-Luc MERMET, 2-Valérie LE QUELLEC, 3-Gilles SALANOU, 4-Philippe SOUAL

APPROFONDIR

Stages

RELATION À SOI, RELATION AUX AUTRES

Chaque participant travaille les points sur lesquels il souhaite 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.

Dates et lieux :

- 5 et 6 octobre¹

Reliance

- 30 nov. et 1^{er} décembre¹

Reliance

- 31 janv., 1^{er} et 2 février²

Etoile sur Rhône (26)

- 4 et 5 avril¹ Reliance

- 5, 6 et 7 juin² Les Déserts (73)

Animation : Jean-Luc Mermet

Tarifs :

1- Stage non-résidentiel de 2 jours à Reliance : 190 €

2- Stage résidentiel de 3 jours dans un lieu d'accueil : 255 € Pension complète entre 180 et 230 €

APPROFONDIR

Stages (suite)

CYCLE : UN CHEMIN VERS SOI, DES CLÉS 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 des 4 stages « Relation à soi, relation aux autres » de novembre à juin présentés ci-contre et de 5 entretiens individuels.

Animation : Jean-Luc Mermet

990 € en ligne (paiement en virements échelonnés)

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

Du 28 février au 9 mars

Un stage exceptionnel pour prendre du recul sur notre vie et repenser notre façon d'être en relation.

Les espaces du désert, les nuits étoilées, la marche auprès des dromadaires, les temps de travail sur soi et d'apports formatifs, la richesse des partages de groupe... font de ce séjour une expérience unique de détente, de découverte et d'évolution personnelle.

Logistique assurée par Allibert-Trekking

Tarif séjour-animation (hors vol) : 975 € ou 995 €

Informations complètes sur notre site

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

Du 11 au 15 juillet

Une alternance de marche et de travail dans le superbe cadre du Vercors. Stage résidentiel de 5 jours à St Martin en Vercors.

Animation : Jean-Luc MERMET et France SENTENAC

Tarif : 390 €

Pension complète environ 170 €