

INFOS PRATIQUES

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

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

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

Informations complètes (contenu détaillé, modalités de déroulement et d'inscription, calendrier) sur notre site www.centreliance.fr



www.centreliance.fr



04 76 85 12 12



14 avenue Victor Hugo
38130 ECHIROLLES



Bus C7 et 16 arrêt Grugliasco
Bus C2 arrêt Quinzaine
Tram A arrêt Echirolles gare



contact@centreliance.fr

Rejoignez-nous sur  !



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 ; ce qui leur permet de prendre du recul sur ces situations et de se relier beaucoup plus facilement à leurs ressentis.

ÉDITO

Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas.

Lao Tseu, Tao Te King, 600 av. J-C

Parce que nous croyons, à Reliance, que les petits pas rendent possible l'ascension des montagnes les plus ardues, parce qu'« être soi demande du courage, du temps et de l'énergie»*, nous vous avons concocté un programme qui permettra à chacune et chacun de progresser à son rythme.

Nos propositions se déclinent en 3 degrés d'implication personnelle :

/// DÉCOUVRIR : Conférences, Soirées Université ESPERE, ESPERE s'invite chez vous, Café relationnel
Implication minimale : vous découvrez la Méthode ESPERE®, les outils et les balises relationnelles.

/// EXPÉRIMENTER : Matinées initiation, Ateliers de sensibilisation d'1 journée, Ateliers « Heureux en couple »
Implication modérée : vous commencez à utiliser les outils, à pratiquer les règles d'hygiène relationnelle, à travailler sur vos relations et votre histoire.

/// APPROFONDIR : Stages « Relation à soi, Relation aux autres », « Marcher dans la montagne et avancer dans sa vie », Cycle « Un chemin vers soi, des clefs pour la relation aux autres ».
Implication plus forte et dans la durée : vous intégrez les outils, balises et concepts de la Méthode ESPERE® et vous faites évoluer en profondeur et au quotidien votre façon d'être présent à vous-même et aux autres.

Nous accueillons également en entretien individuel ou en couple celles et ceux qui souhaitent une approche personnalisée. Nous proposons un dispositif d'écoute solidaire pour les personnes à revenus limités, ainsi que du « dépannage relationnel » ponctuel.

Toute l'équipe des formateurs de Reliance est disponible pour vous accompagner avec enthousiasme et à votre rythme vers le meilleur de vous-même.

En route !

Valérie LE QUELLEC
Présidente de Reliance Association

* Jacques SALOMÉ, créateur de la Méthode ESPERE® - "Le courage d'être soi"
1999 - Editions du Relié

AMÉLIORER SES RELATIONS ET L'ESTIME DE SOI

PROGRAMME 2020-2021



DÉCOUVRIR

CONFÉRENCES

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

11 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

9 octobre

De la rencontre amoureuse à la relation de couple
Valérie LE QUELLEC

13 novembre

Être un bon compagnon pour soi
Jean-Luc MERMET

11 décembre

Maladie, que viens-tu faire dans ma vie ?
Françoise RODARY

15 janvier

Les secrets de famille... parlons-en !
Gilles SALANOU

SOIRÉES UNIVERSITÉ ESPERE

5 séances de 19h30 à 21h30, un mardi tous les 2 mois, à Reliance, 15 € la soirée

22 septembre - 24 novembre - 26 janvier

23 mars - 18 mai

Présentation didactique d'un point de la Méthode ESPERE®, suivie d'exercices de mise en pratique. Chaque soirée peut être suivie indépendamment. Philippe SOUAL ou Gilles SALANOU

26 février

Devenir un parent relationnel
Jean-Luc MERMET

19 mars

Chouette, demain c'est lundi ! Des clés pour mieux vivre au travail
Philippe SOUAL

30 avril

Accueillir ses émotions et en faire des alliées
Sophie BARON

28 mai

Deuils, séparations... continuer le chemin sans l'autre
Gilles SALANOU

18 juin

Écouter... tout un art !
Valérie LE QUELLEC

EXPÉRIMENTER

MATINÉES INITIATION

Il est possible de s'initier à la Méthode ESPERE®, soit en travaillant sur une situation personnelle, soit comme participant-observateur ; de 9h à 12h à Reliance ; 15 €

19 septembre - 9 janvier - 20 mars - 5 juin

Chaque personne inscrite en ligne peut inviter une personne à la matinée.

Jean-Luc MERMET ou Philippe SOUAL

ATELIERS DE SENSIBILISATION

UN VENDREDI

Dans le cadre de la formation de formateurs 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 €

22 janvier

Être un bon compagnon pour soi
Jean-Luc MERMET

12 mars

Devenir un parent relationnel
Jean-Luc MERMET

25 juin

Deuils, séparations... continuer le chemin sans l'autre
Gilles SALANOU

UN SAMEDI MATIN

Heureux en couple, c'est possible ! de 9h à 12h, à Reliance, 15 €

14 novembre - 13 mars - 19 juin

Valérie LE QUELLEC

APPROFONDIR - STAGES

RELATION À SOI, RELATION AUX AUTRES

Chaque participant travaille sur les situations relationnelles ou les problématiques personnelles sur lesquelles il souhaite avancer. La diversité des sujets abordés, les témoignages des autres participants, le vécu des exercices proposés sont autant de stimulations permettant à chacun de faire évoluer son regard sur ce qu'il vit, de prendre conscience de ses dynamiques personnelles parfois inconscientes et d'ouvrir des possibles pour être acteur de sa vie.

Dates et lieux :

3 et 4 octobre¹

Reliance

28 et 29 novembre¹

Reliance

15, 16 et 17 janvier²

Etoile sur Rhône (26)

27 et 28 mars¹

Reliance

4, 5, 6 juin²

Les Déserts (73)

avec Jean-Luc MERMET

Tarifs :

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

2- Stage résidentiel de 3 jours dans un lieu d'accueil :

255 € - Pension complète entre 180 et 230 €

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 de 4 stages « Relation à soi, relation aux autres » de novembre à juin présentés ci-dessus et de 5 entretiens individuels.

990 € en ligne (paiement en virements échelonnés)

MARCHER DANS LA MONTAGNE... ET AVANCER DANS SA VIE !

Dans le superbe cadre du Vercors, une alternance de marche et de travail tel que décrit pour les stages

« Relation à soi, relation aux autres ».

Stage résidentiel de 5 jours à St Martin en Vercors

Du 14 au 18 juillet

avec Jean-Luc MERMET et France SENTENAC

Tarif animation : 390 €

Pension complète :

environ 170€

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

ENTRETIENS

- avec la Méthode ESPERE®, en individuel ou en couple, pour un travail relationnel

- avec la technique de régulation émotionnelle pour se libérer des émotions perturbatrices

ÉCOUTE SOLIDAIRE

Dispositif d'accompagnement en entretiens individuels à tarif réduit, pour les personnes aux revenus limités (selon quotient familial), ainsi qu'aux étudiants boursiers
Renseignements : 07 67 53 33 42

NOUVEAUTÉ !

DÉPANNAGE RELATIONNEL

Un blocage ponctuel dans une situation relationnelle avec un.e conjoint.e, un parent, un enfant, un.e ami.e, un.e collègue ? Des difficultés à vous positionner face à des comportements qui ne vous conviennent pas ?

Possibilité d'un rendez-vous au plus tôt pour un entretien de « dépannage » avec un.e écoutant.e formé.e à Reliance. Durée : 30 mn - Tarif : 15 €

ESPERE HORS LES MURS

CAFÉ RELATIONNEL

1 jeudi par mois, de 17h45 à 18h45, au Chimère Café, un animateur échange avec vous 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

Entrée libre - une consommation à prendre sur place

ESPERE S'INVITE CHEZ VOUS !

Des rencontres conviviales à domicile, avec les amis que vous aurez invités, pour partager sur les relations avec ses enfants, entre frères et sœurs, avec ses propres parents...

Bref, le quotidien de la vie familiale !

CONFÉRENCES 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 internet.