

ÉDITO

« La porte du changement ne peut s'ouvrir que de l'intérieur ». Jacques SALOMÉ

L'actualité de cette année modifie profondément la relation à soi et aux autres, ainsi que notre relation au monde... L'équipe de RELIANCE aimerait que ce soit pour le meilleur ! Cependant, à votre écoute au quotidien, nous constatons que la qualité de la communication entre nous est plus essentielle que jamais... Il est de la responsabilité de chacun·e de préserver notre énergie de vie en dépolluant notre « tuyauterie relationnelle » !

Profondément bouleversés par le décès en mai 2021 de Jean-Luc MERMET, fondateur de RELIANCE, nous poursuivons, au travers des activités proposées, le chemin commencé à ses côtés.

Pratiquer la Méthode ESPERE® vous permettra d'améliorer durablement la qualité de vos relations, de savoir renoncer aux relations toxiques et de prendre réellement soin de vous. En dehors des conférences et ateliers du soir, l'activité de notre association s'est maintenue et vous êtes venus nombreux : MERCI de votre fidélité !

Notre équipe au complet se joint à moi pour vous présenter ce programme qui se décline en 3 degrés d'implication personnelle :

Implication minimale

Vous découvrez les balises et outils relationnels : Conférences, ESPERE en 10 leçons, ESPERE hors les murs

Implication modérée

Vous commencez à mettre en pratique et à travailler sur des relations présentes ou anciennes : Matinées initiation, Ateliers thématiques

Implication forte et dans la durée

Vous intégrez balises, concepts et outils et faites évoluer en profondeur la relation à vous-même et aux autres : Stages, Cycle

Nous espérons vous retrouver à nos côtés en chemin vers le meilleur de soi !

Valérie LE QUELLEC,
Présidente de Reliance Association

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·e, le formateur apporte les balises et points de repère de la Méthode ESPERE®.

La « visualisation externe », moyen pédagogique vivant et dynamique, apporte clarté et richesse d'expression dans la présentation et l'analyse des situations. Les personnes accompagnées prennent ainsi du recul sur leur vécu et se relient plus facilement à leurs ressentis.

INFOS PRATIQUES

L'adhésion de 5 € à l'association est obligatoire pour participer aux activités (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.centrereliance.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@centrereliance.fr

Rejoignez-nous
sur  !

AMÉLIORER SES RELATIONS ET L'ESTIME DE SOI 2021-2022



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 €

10 septembre

Conférence gratuite
Heureux qui communique !
Bien vivre avec soi-même
et avec les autres Les bases
de la Méthode ESPERE®
L'équipe de Reliance

8 octobre

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

19 novembre

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

10 décembre

Devenir un enseignant
relationnel
Gilles SALANOU

14 janvier

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

ESPERE EN 10 LEÇONS

10 soirées de 19h30 à 21h30, un mardi par mois, à
Reliance ou en visio, 15 €/soirée
Présentation didactique d'un point de la Méthode
ESPERE®, suivie d'exercices de mise en pratique.
Chaque soirée peut être suivie indépendamment.
Thèmes et modalités sur notre site.

21 septembre - 19 octobre - 16 novembre - 14 décembre
- 18 janvier - 8 février - 15 mars - 12 avril - 17 mai - 14 juin

11 février

Devenir un parent
relationnel
Sophie BARON

11 mars

Savoir dire non !
Valérie LE QUELLEC

8 avril

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

6 mai

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

17 juin

Écouter... tout un art !
Valérie LE QUELLEC

EXPÉRIMENTER

MATINÉES INITIATION

Il est possible de découvrir la Méthode ESPERE®, soit
en travaillant sur une 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.

18 septembre - 8 janvier - 26 mars - 11 juin

ATELIERS DE SENSIBILISATION

1 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 €
(déjeuner en sus à régler sur place)

5 novembre

De la rencontre amoureuse à la relation de couple
Aleth NAQUET

20 janvier

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

21 janvier

Devenir un enseignant relationnel
Gilles SALANOU

13 mai

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

1 SAMEDI MATIN

Heureux en couple, c'est possible !

11 décembre - 12 mars - 21 mai
de 9h à 12h, à Reliance, 15 €
Valérie LE QUELLEC

APPROFONDIR

RELATION À SOI, RELATION AUX AUTRES

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

Dates et lieux :

2 et 3 octobre¹

Reliance

4 et 5 décembre¹

Reliance

4, 5 et 6 février²

Etoile sur Rhône (26)

2 et 3 avril¹

Reliance

3, 4 et 5 juin²

Les Déserts (73)

avec Philippe Soual en coanimation

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 décembre, février, avril et juin présentés
ci-dessus et de 5 entretiens individuels.
990 € en ligne (paiement échelonné)

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

Du 13 au 17 juillet

Dans le superbe cadre du Vercors, une alternance de
marche et de travail relationnel.

Stage résidentiel de 5 jours à St Martin en Vercors.

Coanimation

Tarif animation : 390 €

Pension complète environ : 180 €

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

ENTRETIENS

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

DÉPANNAGE RELATIONNEL

Un blocage dans une situation relationnelle de la vie
personnelle ou professionnelle ? 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 - Consommation à prendre sur place

ESPERE S'INVITE CHEZ VOUS !

Des rencontres conviviales à domicile, avec les ami·e·s
que vous aurez invité·e·s, 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. Catalogue à disposition
à Reliance et sur notre site internet.