

Reliance Association a pour VOCATION de :

- vous **accompagner** vers des relations bien vivantes et en santé, en prenant **soin de vous** et de votre environnement relationnel,
- proposer les **points de repères** accessibles et structurants de la Méthode ESPERE®, pour une **communication de qualité** en couple, en famille, à l'école, au travail, entre amis...

Nous sommes une ÉQUIPE d'hommes et de femmes :

- formé·e·s à la Méthode ESPERE®
- expérimenté·e·s dans l'accompagnement individuel et en groupe
- supervisé·e·s dans le cadre de l'Institut ESPERE International

et surtout enthousiastes et disponibles pour vous accueillir et vous accompagner !

La Méthode ESPERE® de Jacques SALOMÉ

Cette pédagogie de la communication et de la relation consiste à :

- **découvrir des règles et des outils concrets** pour une communication respectueuse, authentique et vivante dans toute relation
- **repérer** les composantes du système anti-relationnel ambiant et ne plus l'entretenir
- **se responsabiliser** dans les principaux actes et engagements de sa vie

Sa spécificité : **la visualisation externe**



Cette pédagogie simple et accessible consiste à **montrer ce qui est dit**, dans un accompagnement ou un échange du quotidien.

Elle apporte **clarté et prise de recul** dans l'analyse des situations ; elle permet à la personne qui s'exprime de **clarifier et enrichir** ce qu'elle a à dire et à celle qui l'écoute de mieux saisir le contenu du propos évoqué.

INFOS PRATIQUES

L'adhésion de 5€ à l'association est obligatoire pour participer aux activités (hors conférences et matinées initiation).
En cas de difficultés financières, nous vous invitons à nous contacter.

Améliorer ses relations et cheminer vers le meilleur de soi

Avec la Méthode ESPERE® de Jacques SALOMÉ

RELIANCE ASSOCIATION

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

 www.centrereliance.fr

Rejoignez-nous sur Facebook : 



AVEZ-VOUS ENVIE ?

- d'un **outil concret** pour mieux communiquer
- d'**oser** dire, éviter les malentendus, apaiser les tensions
- de vous sentir plus **serein** dans vos échanges

ET SI VOUS DÉCIDIEZ ?

- de vous mettre en **mouvement** vers un **nouveau savoir-être**
- de **remettre en question** vos fonctionnements et bousculer vos habitudes
- d'**acquérir** et mettre en pratique un **nouveau mode de communication**

NOUS VOUS PROPOSONS :

- des **activités variées** pour découvrir, expérimenter, approfondir, à votre rythme
- une **écoute** bienveillante et clarifiante
- un **accompagnement** personnalisé concret et innovant

Avec la Méthode ESPERE®,
un outil aidant au quotidien !

ACTIVITÉS COLLECTIVES À RELIANCE OU HORS LES MURS*



Notre programme se décline
en 3 degrés d'implication
personnelle.

● DÉCOUVRIR

Conférences

1 vendredi soir par mois sur un des thèmes essentiels de la vie

*ESPERE en 10 leçons

1 mardi soir par mois pour acquérir une bonne connaissance théorique de la Méthode ESPERE® et commencer à pratiquer au quotidien.

*ESPERE s'invite chez vous !

Des **rencontres à votre domicile**, en présence d'un animateur, pour partager sur les relations avec les enfants, entre frères et sœurs, avec les amis... ou qui vous souhaitez !

*Café relationnel

1 jeudi par mois, dans un lieu d'accueil à Grenoble, vous rencontrez un animateur et échangez sur les thèmes de la relation qui vous intéressent.

● EXPÉRIMENTER

Matinées initiation

Un atelier pour **découvrir les balises de la Méthode ESPERE®** et commencer à cheminer dans vos relations.

Ateliers thématiques

Sur **1 demi-journée, 1 journée ou en soirée**, vous êtes accompagné-e pour clarifier et apaiser une situation présente ou passée.

*Balades relationnelles

Une **marche dans la nature ponctuée de pauses-ateliers** pour prendre soin de vous-même et de vos relations.

● APPROFONDIR

Stages

Sur **2 ou 5 jours**, il vous est proposé d'**explorer** les chemins pour (re)trouver confiance en soi et estime de soi, **entendre** sur quels événements anciens des difficultés présentes prennent racine, et peut-être **apaiser** la relation à votre histoire au travers de démarches symboliques...

ACCOMPAGNEMENTS PERSONNALISÉS

- Séances en individuel ou en couple
 - Dispositif d'écoute solidaire
 - Dépannage relationnel ponctuel

Nous vous accompagnons
sur les **thèmes essentiels**
de la vie !

- Relation à soi et à son histoire
- Relation de couple
- Relation parent-enfant/ado
- Relation professionnelle
- Relation à la maladie
- Deuils et séparations
- Savoir écouter l'autre
- Vivre au mieux ses émotions
- Et d'autres encore...



Calendrier de la saison,
informations et inscriptions
sur notre site internet :
www.centrereliance.fr

