

## Ce que la formation peut vous apporter

La Méthode ESPERE® (Energie Spécifique Pour une Ecologie Relationnelle Essentielle) est une méthode de communication et une approche pédagogique créée par Jacques Salomé, psychosociologue et écrivain. Elle permet d'apprendre à communiquer sainement.

Elle a pour but de favoriser une meilleure écologie relationnelle entre les êtres et de pouvoir au moins préserver, si ce n'est agrandir, la vivance de la vie en chacun et autour de soi.

### Objectifs :

- o Acquérir les concepts et outils de la méthode ESPERE®
- o Etre en capacité d'utiliser de la méthode ESPERE® dans son environnement quotidien personnel ou professionnel
- o Apprendre à communiquer clairement
- o Affirmer son positionnement relationnel
- o Se responsabiliser dans les différents domaines de vie
- o Développer sa croissance personnelle

## Se former en Communication Relationnelle

### Les organisatrices

#### Sarah Richard

Massage / Soins énergétiques  
Rebutage / Fleurs de Bach  
Constellations familiales et systémiques  
079 653 34 41

[www.espace-gaia.ch](http://www.espace-gaia.ch)

#### Anne-Marie Varone

Formatrice d'adultes brevetée  
Coaching / Fleurs de Bach / PNL  
Constellations familiales et systémiques  
079 272 92 30

[www.amvarone.ch](http://www.amvarone.ch)

## Méthode ESPERE®

### Formation de base

4 modules de 3 jours en 2019

24-25-26 mai | 21-22-23 juin | 27-28-29 septembre | 25-26-27 octobre

Animée par Lucien ESSIQUE  
thérapeute, formateur et auteur  
formé à la Méthode ESPERE® de  
Jacques Salomé, adhérent à l'Institut  
ESPERE® International.

Formateur et animateur avec une  
pratique de plus de 10 ans en  
constellations familiales et  
systémiques.



Émerveillé par les possibles d'évolution de l'être humain. J'affirme que la vie est un chemin d'évolution et d'élévation de l'être.

La ressource essentielle de notre croissance réside dans l'amour et le respect de soi. Il est alors possible de parcourir notre existence avec acceptation et espérance.

C'est ce qui anime mon être et ce que je vous propose de découvrir.

## Contenu de la formation

---

1. Savoir communiquer et conduire les relations humaines de façon créative
  - o Repérer le système d'incommunication ambiant et en comprendre ses origines
  - o Découvrir les postulats, les concepts et les outils de la méthode ESPERE®
  - o Développer une communication créative en appliquant des règles d'hygiène relationnelle
  - o Passer d'un mode relationnel Dominant/Dominé à une co-responsabilité au cœur de toute relation
2. Savoir se positionner dans les différentes relations personnelles et professionnelles
  - o Aborder les différentes relations et en apprécier les spécificités
  - o Être parent - Vivre en couple - Mieux communiquer en famille
  - o Découvrir les outils et repères propres à chacune de ces relations
  - o Savoir confirmer l'autre et se confronter
  - o Identifier les besoins relationnels
3. Savoir se positionner dans les différentes relations personnelles et professionnelles
  - o Les séparations et les deuils
  - o Mieux communiquer dans la relation professionnelle
  - o Mieux communiquer avec soi
  - o Savoir se positionner – Donner – demander – recevoir – refuser
  - o Être à l'écoute des blessures de l'enfance
4. Affiner son écoute, entendre les différents langages
  - o Connaître les différents niveaux de l'écoute
  - o Identifier les pièges et obstacles de l'écoute pour les éviter
  - o Mettre en place les conditions nécessaires à une bonne écoute
  - o Intégrer une démarche d'écoute des langages du corps
  - o Utiliser la visualisation externe et la symbolisation
5. Développer la responsabilisation et le respect de soi
  - o Repérer la dynamique de la victimisation
  - o Apprendre à se responsabiliser dans toute relation
  - o Identifier le réactionnel, ennemi de la communication

## Profil des participant/es

---

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse d'améliorer ses relations, qu'elles soient personnelles ou professionnelles. De développer une écologie relationnelle dans les différents contextes de sa vie et d'acquérir de nouveaux outils essentiels au service de son propre positionnement.

## Dates

---

24-25-26 mai 2019

21-22-23 juin 2019

27-28-29 septembre 2019

25-26-27 octobre 2019

## Horaire et lieu

---

9h00 - 18h00

Le lieu sera confirmé à l'inscription (Val-de-Travers)

## Prix

---

CHF 2'280.- par personne

## Matériel

---

Prendre avec soi un cahier (ou bloc notes), de quoi écrire

## Inscription et modalités de paiement

Par téléphone ou au moyen du formulaire que vous  
trouverez sur

[www.enaparte.ch](http://www.enaparte.ch) - [info@enaparte.ch](mailto:info@enaparte.ch)