



SIRET 851 830 257 00024 APE 8559A

Présentation de la formation
en Communication Relationnelle
selon
la Méthode ESPERE[®] créée par
Jacques Salomé

Formatrice Valeria Bollud-Salomé

Master en Sciences Humaines et Sociales – Université d'Aix en Provence
valeria.salome@free.fr

Contact IPER : iper.jacques.salome@gmail.com
06.52.79.91.52

La Méthode ESPERE®

Parce que communiquer, ça s'apprend ! par Jacques Salomé

Si nous nous arrêtons un tant soit peu sur le sujet de la communication relationnelle, nous pouvons constater que nous n'avons jamais appris à communiquer *en relation* avec les autres. Nous avons appris à parler, à nous exprimer dans notre langue maternelle, on nous a enseigné l'art oratoire ainsi que la politesse et les bonnes manières, mais nous n'avons jamais appris comment dire ni comment entendre l'autre dans nos relations interpersonnelles. Depuis des générations, un système de communication « spontané » se perpétue, avec toutes ses maladroites, malgré nos meilleures intentions et notre bonne volonté. Aujourd'hui, ses manifestations pathologiques, que nous appelons violence, perturbent plus que jamais nos familles, nos écoles, la société en général.

La Méthode ESPERE® permet de sortir des relations de soumission ou d'opposition, des rapports de force ou de pouvoir qui dominent généralement dans les échanges auxquels nous sommes confrontés quotidiennement. Elle tend à favoriser les relations de confrontation (à ne pas confondre avec affrontement) et de créativité. Cette méthode nous amène à développer **autonomie, responsabilisation et respect de soi et des autres**.

La Méthode ESPERE® est une démarche essentiellement pédagogique, une formation. Elle propose des repères stables, des outils concrets et accessibles à tous (adultes et enfants) ainsi qu'un accompagnement pour apprendre une autre façon de communiquer, c'est-à-dire de mettre en commun au quotidien.

La Méthode ESPERE® est une alternative stimulante pour ne pas maintenir des rapports de dépendance. Elle permet de sortir du *réactionnel* pour aller vers le *relationnel* en chacun. Elle est un support vivifiant pour ne pas entretenir la victimisation, les accusations, les ressentiments. Elle nous amène à nous responsabiliser dans les actes et les engagements importants de notre vie.

L'approche vise essentiellement à utiliser et à amplifier les ressources disponibles de chacun. Elle se centre sur les moyens à mettre en œuvre pour participer individuellement à développer des communications plus créatives et des relations stimulantes dans les cadres de vie personnelle et professionnelle.

La Méthode ESPERE® propose de :

- **Identifier le système dominant « d'incommunication » et ne plus l'entretenir**
- **Apprendre de nouveaux concepts de communication en respect de l'être et de la relation**
- **Découvrir des outils puissants, concrets, faciles à mettre en pratique au quotidien de nos vies : le bâton de la parole, l'écharpe relationnelle, la visualisation et la symbolisation.**



Objectifs pédagogiques

Les stratégies d'intervention pédagogique choisies ont pour objectif à :

- Se responsabiliser dans leurs relations et à reconnaître qu'ils en sont coauteurs.
- Développer de nouvelles habitudes relationnelles, changer leur regard sur des problèmes devenus insolubles ou dans lesquels ils ont atteint leur limite.
- Développer et raffiner leur capacité d'écoute et leur désir d'en agrandir l'acuité.
- Stimuler la créativité pour présenter, pratiquer et transmettre la Méthode ESPERE® à la fois par son intégration dans leur vie personnelle et par l'enseignement en groupe ou par l'accompagnement individuel en tant qu'éveilleurs à ce nouveau paradigme du « relationnel ».

Aperçu du contenu de la formation

1. Apports théoriques et pratique de la Méthode ESPERE® - 26 jours

Le système dominant de communication : le système SAPPE

Les concepts structurants de la Méthode ESPERE®, des règles d'hygiène relationnelle à apprendre et des outils à manipuler avec adresse pour devenir un réflexe naturel

La visualisation et les actes symboliques comme langage infra-verbal

L'écoute, le cadeau le plus inestimable dans l'accompagnement

Stages pratique par thématique (cinq au choix, pour approfondir les concepts) - **10 jours**

Supervisions (accompagner, observer, soutenir le stagiaire, clarifier l'intégration) - **6 jours**

2. Sensibilisation à la psychopathologie - 2 jours

Il sera nécessaire de se sensibiliser aux diverses pathologies et troubles de la personnalité afin de mieux reconnaître nos limites en tant qu'animateur dans la transmission de la Méthode ESPERE® et pour mieux identifier et définir les limites de l'accompagnement individuel en regard de personnes présentant des caractéristiques émotionnelles ou de personnalité qui nécessitent l'orientation vers d'autres ressources.

3. Travail sur la corporalité, l'énergie et la créativité - 2 jours

Les enseignements de la Méthode ESPERE® nous invitent à être à l'écoute des langages du corps. Il sera possible de développer sa sensibilité à entendre les multiples langages du corps par toute autre approche : du toucher à de la respiration, du jeu à la création artistique.

Dans ce but, différents exercices organisés autour d'un modèle théorique, ainsi que d'autres outils de travail permettant l'accompagnement seront proposés: Gestalt, PNL, photo-langage etc

4. L'animation de groupe - 2 jours

Être formateur en communication relationnelle par la méthode ESPERE® suppose que la personne sache animer et gérer un groupe. Les bases d'une formation à l'animation seront donc nécessaires aux futurs professionnels.

5. Éthique et déontologie - 2 jours

Les notions d'éthique et de déontologie. Construire son projet professionnel.

L'approche du client avec les risques d'intrication entre le personnel et le professionnel.

Le perfectionnement, la supervision, le travail sur soi et la loi sur la confidentialité

Les tarifs, la perception des honoraires, les démarches administratives.



Conditions d'admission

Un entretien préalable avec la personne responsable de la formation est prévu.

L'admission du candidat à la formation est décidée après étude du dossier de candidature (le curriculum vitae décrivant le parcours professionnel du candidat et la lettre de motivation pour connaître au mieux sa participation engagée, ainsi que ses attentes vis-à-vis de cette formation).

En ce sens voici les préalables souhaités pour optimiser au maximum l'apprentissage à recevoir :

- Vous avez le désir de travailler sur vous et celui de changer;
- Êtes prêt à mettre en application la Méthode ESPERE® dans votre vie personnelle;
- Vous avez la capacité à vous dévoiler et une ouverture aux autres;
- Vous détenez une formation de niveau collégial ou plus
- Vous avez suivi 3 séances d'initiation à la Méthode ESPERE® préalablement;
- Vous avez effectué ou effectuez une psychothérapie ou une analyse personnelle;
- Vous êtes prêt(e) à vous engager à suivre le programme complet comprenant des cours de formation d'une durée de 50 jours répartis sur minimum 2 ans, 80 heures de stage pratique et la production d'un dossier mémoire d'acquis.

La méthodologie

Apprendre la Méthode ESPERE® c'est apprendre un art : **l'art de communiquer pour créer et maintenir des relations vivantes**. Comme pour toute formation artistique, pensons à la musique à la danse ou même aux mathématiques ou encore au français, **la répétition et la pratique continue** seront nécessaires pour atteindre la maîtrise. C'est ainsi que d'atelier en atelier, les notions seront vues et revues tout en intégrant petit à petit de nouveaux concepts, de nouvelles règles avec de nouveaux exercices et l'appel constant à des mises en situation.

Une formation à la Communication Relationnelle selon les concepts de la Méthode ESPERE® est une formation dynamique où la pratique tient une place prépondérante.

La pédagogie de la formation et sa validation s'articule autour de sept points :

- présentations théoriques des aspects conceptuels
- travail, dans le groupe de formation, de l'ensemble des exercices proposés
- analyse, avec la formatrice, du travail personnel effectué par la stagiaire sur son propre vécu
- observation, par les autres participants, de la pratique du formateur en travail direct avec un stagiaire
- expérimentation individuelle de la pratique d'animation, au sein du groupe, par le travail de mise en situation avec les autres participants
- stage pratique tout au long de la formation et dans les années qui suivent la formation (80 heures au minimum) afin d'accueillir suffisamment des éléments pour la rédaction **d'un mémoire** témoignant des acquis et du cheminement réalisé en tant que futur transmetteurs de la Méthode ESPERE®.
- supervisions (6 obligatoires lors de la formation) et puis régulièrement tout au long de sa carrière de praticien (minimum une par année) avec des formateurs certifiés à la Méthode ESPERE®. L'évolution et l'évaluation de vos compétences, ainsi que l'accréditation de vos acquis, se feront durant chaque rencontre de supervision et d'atelier de pratique individuelle et de l'animation de groupe.



Cheminement et investissement

Ce programme se déroule sur **deux à trois années** et s'offre durant les fins de semaine, il totalise 350 heures de formation et le double d'heures de travail personnel.

Il est préférable de suivre cette formation en continu sans interruption. Si toutefois vous ne pouvez participer à un atelier de formation, il sera possible de prendre entente avec la formatrice afin de déterminer comment vous pourrez acquérir les notions et pratiques qui vous manqueront.

La réussite de cette formation nécessite :

- **L'implication personnelle** dans toute situation concrète et exercice proposé, mais également dans un travail perpétuel sur soi.
- **La tenue d'un journal de bord** afin de consigner les acquis, les zones d'inconfort ou de questionnement, les expériences vécues dans le groupe classe et dans l'application de la méthode au quotidien. Ce journal sera précieux pour la rédaction de votre mémoire à la toute fin de la formation.
- **L'entraînement à la pratique de la Méthode ESPERE® et à l'animation** tout au long de la formation par la mise en application des règles d'hygiène relationnelle, l'utilisation systématique des outils tant dans les interrelations entre les participants que lors de l'exploration de situations concrètes de votre vécu.
- **Le développement de l'habileté à l'écoute** : l'écoute étant le point central de la Méthode ESPERE®, la formation et l'entraînement à l'écoute se feront grâce à des cours spécifiques et aussi à l'intérieur de tous les autres cours. Ils totaliseront au moins 90 heures en apprentissage spécifique dans cette discipline, en travail pratique tout au long du programme durant les sessions et lors des échanges entre participants.
- **Une évaluation formative** continue à partir de mises en situations extraites du vécu de chacun et de chacune. Elle se fait à l'aide de l'observation de la formatrice et des participants.
- **La formation continue et autodidacte** pour poursuivre les apprentissages et prolonger les savoirs et savoirs faire par des lectures, le suivi de tout enregistrement vidéo et audio de Jacques Salomé, la participation à des conférences et à des formations, par l'écriture d'articles etc.

Évaluation de la formation :

La formation est sanctionnée par la rédaction d'un mémoire afin d'obtenir le certificat de praticien ou de formateur.

Une attestation de formation à la Méthode ESPERE® sera fournie à ceux et à celles qui auront suivi partiellement la formation. Elle mentionnera le nombre d'heures de formation et les contenus suivis.

Un diplôme de praticien à la Méthode ESPERE® sera délivré à toute personne qui aura complété la formation correspondante dans sa totalité.

Coût de la formation pour la session 2020-2022

- Stagiaires exerçant en profession libérale ou travailleurs indépendant (réduction : **7000 euros**, soit 140 € par jour de formation)
- Particuliers réglant personnellement leur formation : **4920 euros**, soit 34 jours de formation à 100 € et 16 jours de stage et supervision à 95 €

Modalités de paiement : Chèque d'arrhes de 560 € à la signature de la Convention pour chaque année de formation et le solde échelonné par trimestre.



Pour les personnes souhaitant suivre seulement une partie de la formation par modules ouvertes au public, **le tarif sera de 220 euros pour le deux jours du module choisi.**

Ce tarif comprend la participation aux cours, la remise de supports pédagogiques écrits, le suivi individualisé pendant toute la formation, l'accompagnement pour la rédaction du mémoire de fin de formation. Les frais de repas et d'hébergement sont à la charge du participant.

Les montants sont exonérés de TVA. Cette formation ne bénéficie pas de la possibilité d'une prise en charge par le fonds de formation.

Lieu de la formation : 84220 Roussillon (France) à l'adresse de gestion de l'IPER « Jacques Salomé »

Les cycles de formation

Cycle premier 2020-2021

Initiation à la Communication Relationnelle (6 jours)

Les bases de la Méthode ESPERE® : concepts structurants, outils de communication, principes de base, règles d'hygiène relationnelle, symbolisation.

Formation à la communication interpersonnelle – niveau 1 (4 jours)

Principe de la responsabilisation. La symbolisation.

Formation à l'écoute – niveau 1 (6 jours)

Apprentissage de l'écoute présente. Ecoute passive, active et participative. Techniques d'entretien.

Formation pluridisciplinaire et supervisions (4 jours)

Evaluation. Animation de groupe. Apprentissage et travail sur les limites de l'accompagnement.

Cycle second 2021-2022

Formation à la communication relationnelle – niveau 2 (4 jours)

Approfondissement de la Méthode ESPERE dans les relations parentales, éducatives, professionnelles

Formation à l'écoute – niveau 2 (6 jours)

Ecouter pour entendre. La pratique des stagiaires sur l'écoute participative dans l'accompagnement.

Formation pluridisciplinaire et supervisions (10 jours)

Animation de groupe. Ethique, déontologie. Cas pathologiques. Travail sur la corporalité. Evaluation.

Les stages (2 jours) concernant les thématiques choisies par chaque stagiaire représentent 10 jours de formation repartis sur toute la durée de la formation.

Pour toute inscription à la formation, veuillez prendre contact avec notre siège par mail : iper.jacques.salome@gmail.com

Après l'étude de votre dossier de candidature, la responsable de la formation va prendre ensuite contact avec vous pour discuter de l'ensemble de votre projet de formation.



Le calendrier de formation

Sessions	Dates /Durée
Initiation à la Communication Relationnelle	6 jours
Introduction à la Méthode ESPERE®. Identification système SAPPE	3-4 (ou 26-27) septembre 2020
DEUILS ET SEPARATIONS – stage (publiquement ouvert)	5 et 6 septembre 2020
Présentations concepts, outils, règles d'hygiène relationnelle, repères	15 et 16 octobre 2020
Du réactionnel au relationnel pour une écologie relationnelle	17 et 18 octobre 2020
Formation à la communication interpersonnelle – niveau 1	4 jours
Le principe de la responsabilisation et le respect des besoins relationnels	12 et 13 décembre 2021
Le symbole et la symbolisation	21 et 22 janvier 2021
LE COURAGE D'ETRE SOI - stage	23 et 24 janvier 2021
Formation à l'écoute – niveau 1	6 jours
A l'écoute de nos ressentis et l'identification du retentissement	12, 13 et mars 2021
Les niveaux de l'écoute : passive, active et participative	7, 8 et 9 mai 2021
LES MALADIES, LANGAGES DU CORPS – stage	5 et 6 juin 2021
Supervisions	2 jours
Entretiens individuels et supervision en groupe (en principe les vendredis)	11 déc. 2020, 4 juin 2021
Formation pluridisciplinaire	2 jours
Animation de groupe. Travail sur les limites de l'accompagnement.	février 2021
Formation à la communication relationnelle – niveau 2	4 jours
Approfondissement aux concepts et outils de la Méthode ESPERE®	
La communication dans les relations parentales, éducatives, professionnelles	
LES RELATIONS FAMILLIALES PARENT-ENFANT - stage	
Formation à l'écoute – niveau 2	6 jours
Identifier le transfert; accueillir et écouter les retentissements	
Ecouter pour entendre.	
DE L'AMOUR DE SOI A L'AMOUR DE L'AUTRE - stage	
La pratique des stagiaires sur l'écoute participative dans l'accompagnement	
LA SYMBOLISATION, OUTIL DE COMMUNICATION - stage	
Supervisions	4 jours
Entretiens individuels et supervision en groupe (les vendredis)	
Formation pluridisciplinaire	jours
Autres techniques d'accompagnement et cas pathologiques	
Déontologie, évaluation	
LES RELATIONS PROFESSIONNELLES - stage	
Travail sur la corporalité	

Les dates proposées seront susceptibles de modifications.

Pour tout accompagnement complémentaire au-delà de la durée de la formation et le temps d'apprentissage (besoin de tutorat pour les corrections à apporter au dossier mémoire et l'accompagnement de l'analyse de sa pratique, coaching individuel hors les entretiens individuels proposés déjà) les heures seront facturées à 60 euros.



L'équipe pédagogique

Plusieurs formateurs, tous des professionnels dans le domaine des relations humaines, constituent l'équipe d'intervenants dans cette formation.

Valeria Bollud-Salomé – Responsable de la formation, consultante en relations humaines

Long temps le cœur de mon projet professionnel dans le domaine des relations humaines, a été la mise en œuvre d'une structure de formation à la communication relationnelle. Aujourd'hui, je consolide ce projet autour d'un « devenir formateur en relations humaines », afin de pouvoir inviter tous ceux qui le souhaitent à découvrir d'autres façons de communiquer, de mettre en commun, de partager, d'échanger, de croître ensemble. Car je crois profondément qu'être dans le respect de soi et dans le respect de l'autre, dans un échange, dans une relation personnelle ou professionnelle, permet à chacun de protagonistes de développer sa propre responsabilisation, sans être dans l'accusation, ni dans la victimisation, sans entretenir malentendus, conflits, violences banales, qui traversent au quotidien leur vie, (j'en ai de nombreux témoignages). En les invitant à oser se confronter aux « différences » de chacun, il me semble qu'il sera possible d'enrichir leur vie actuelle et leur devenir.

Au regard des expériences théoriques et pratiques que j'ai parcourues durant maintenant 8 ans dans le monde des relations humaines, et auprès d'un excellent formateur de vie qui est le psychosociologue Jacques Salomé, je me sens plus cohérente et plus centrée pour « ouvrir » la porte à tous les possibles d'un avenir riche et diversifié, porteur d'une action humaniste qui rejoint mes aspirations profondes.

Anne Dequin – Médecin généraliste, écrivaine

Poser la dernière pièce du puzzle, c'est comme résoudre la fin d'une énigme, comme éclairer soudainement d'un regard plus juste et plus compréhensif une problématique de vie. Combien d'hésitations avant de trouver les bons accords, combien de persévérance pour tenter de donner forme à l'image espérée, combien de remises en question pour oser se dire parfois que l'assemblage choisi n'est pas le bon et qu'il mène à une impasse, combien d'abnégation pour revenir en arrière, accepter de défaire ce qui a été construit, et enfin reconstruire et reconsolider?

Véronique Desrousseaux – Consultante et formatrice en Communication Relationnelle dans le monde du travail

Me former et transmettre la formation à la Communication Relationnelle en priorité pour moi dans le monde de l'entreprise, a apporté un rebondissement important dans ma vie. Je montre qu'il est possible de surmonter les difficultés et les obstacles habituellement rencontrés en travaillant sur notre façon de communiquer, non comme une idéologie sur « le bien communiquer », mais comme une motivation de « mettre en commun ». Ce type d'apprentissage suppose le volontariat, car la méthodologie de la communication relationnelle repose sur l'acceptation d'une grande implication personnelle.

Anabelle Sanchez – Formatrice en Écologie Relationnelle

Il va nous falloir

Beaucoup de courage pour accepter de se dire sans craindre la réaction de l'autre.

Beaucoup de courage pour accepter enfin de se respecter et d'affirmer avec humilité.

Beaucoup de courage pour accepter d'entendre l'autre au-delà de ses blessures réveillées

Et rester dans le recevoir de ce qui se dit chez lui.

Courage, humanité et humilité, mais aussi détermination et pugnacité... pour rester centré sur son objectif jusqu'à qu'il soit atteint : Apprendre à communiquer vraiment avec vous et pour nous, les humains, vers plus d'humanité.

