



Devenir un meilleur ami pour soi-même et pour les autres

« La pire des solitudes, ce n'est pas d'être seul, c'est de s'ennuyer en sa propre compagnie. La pire des solitudes c'est d'être un mauvais compagnon pour soi ». J. Salomé

Nous ne pouvons pas changer notre passé mais nous pouvons changer notre regard sur notre passé. Nous ne pouvons pas changer autrui mais nous pouvons changer notre regard sur autrui.

Oui, il est possible de changer en communiquant vraiment avec soi et avec ceux qui nous entourent.

Nous apprendrons à :

- ❖ Reconnaître nos désirs
- ❖ Reconnaître nos besoins et en prendre soin
- ❖ Sortir des manques
- ❖ Entendre nos peurs
- ❖ Reconnaître nos ressentis et nos sentiments
- ❖ Achever des situations inachevées
- ❖ Soigner nos blessures anciennes
- ❖ Sortir des systèmes relationnels figés
- ❖ Se respecter et respecter l'autre
- ❖ Naître à soi-même
- ❖ **Avoir le courage d'être soi**

Nous travaillerons avec les outils de la communication:

- Bâton de parole
- Écharpe relationnelle
- Visualisation externe
- Symbolisation et actes symboliques qui permettront de mieux nous relier à nos forces vives

Nous pratiquerons les règles d'hygiène relationnelle pour permettre des relations plus vivantes avec soi et autrui.

Les participants seront invités à travailler de manière **concrète et active** sur la relation à soi-même et aussi sur leurs relations significatives (relation de couple, relations aux enfants, aux parents, aux amis, aux frères et sœurs, relations professionnelles).



DATES : 3 et 4 décembre 2011
HORAIRE : 9h30 à 16h30 (accueil à partir de 9h00)
ENDROIT : Québec, 750, Côte de la Pente Douce (Suite 201a)
FORMATRICE : Janine Fortin, formatrice en relations humaines, formée par Jacques Salomé pour transmettre la Méthode ES.PERE®. Membre de l'association ESPERANCE et vice-présidente de l'Institut ESPERE International (Paris) qui est le garant de la Méthode ESPERE®, cet institut valide les formateurs en communication relationnelle (www.institut-espere.com).



INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE AU (418) 658-3939 ou COURRIEL (jfortin@mediom.qc.ca)

Investissement : 225\$/pers./2 jrs+ (tx)

**Réservez une place en nous faisant parvenir un dépôt de 50\$ par la poste
au 882, rue Moreau, Sainte-Foy, Québec, G1V-3B4**

Info : J. Fortin / 418-658-3939