



Se former à la Méthode ESPERE® de Jacques Salomé



*Communiquer autrement
pour vivre des relations de qualité*

Aleth Naquet
07 64 07 85 52
aleth.naquet@gmail.com

<http://www.a-naquet.com>

Christine Leduc
06 89 15 05
cfleducdelaval@wanadoo.fr



Aleth Naquet et Christine Leduc, formatrices en Méthode ESPERE®

Nous avons suivi des stages et des formations avec Jacques Salomé il y a déjà plus de trente ans. Puis, en 1996, il nous a formées pour transmettre sa méthode au plus grand nombre. Depuis nous formons sans relâche des personnes désireuses d'apprendre à communiquer avec leur entourage et des personnes qui deviennent des formatrices et/ou des praticiennes en Méthode ESPERE®. La formation que nous vous proposons sera la dernière animée par des formatrices de première génération, c'est-à-dire par des formatrices formées par Jacques Salomé lui-même.

Jacques Salomé

Il est psychosociologue, auteur d'une soixantaine d'ouvrages dédiés aux relations humaines et à la communication, créateur de la Méthode ESPERE®. Son objectif est de « voir fleurir un jour une autre façon d'être au monde, en relation avec les autres, avec la vie, en accord avec nos aspirations les plus profondes : le bien-être, la paix, l'épanouissement, la convivialité et l'amour ». J.S

La formation en Méthode ESPERE®

Nous vous proposons une formation en deux parties :

1^{ère} partie : Devenir un agent de changement pour soi-même et pour son entourage

- . Participer à 15 modules de formation de 3 jours, ouverts à tout public, soit 45 jours +1 de 7 heures ou 322 heures de formation entre le 10 janvier 2025 et le 25 mai 2026.
- . Travail personnel entre chaque module.

Objectifs :

- . Acquérir et mobiliser les compétences indispensables pour pratiquer la méthode dans sa vie personnelle, dans son cadre professionnel ou dans une activité associative,
- . Développer une communication vraie dans chacune de ses relations,
- . Améliorer la qualité de ses relations et de sa vie personnelle et professionnelle.
- . Favoriser des savoirs, savoir-faire, savoir être, savoir créer, savoir devenir....

2^{ème} partie : Devenir professionnel de la Méthode ESPERE®

Objectifs :

- . Transmettre la Méthode ESPERE® à titre professionnel en mettant en place et en animant des ateliers, des groupes à thèmes et/ou des formations
- . Suivre douze journées de supervision.
- . Rédiger un mémoire de 50 à 80 pages.
- . Attester d'une psychothérapie d'une année environ achevée ou en cours.
- . Obtenir son accréditation auprès de l'Institut ESPERE International pour être habilité.e à transmettre la méthode et faire partie du réseau des formateurs et praticiens accrédités.



La formation en Méthode ESPERE® s'adresse particulièrement

- . aux personnes travaillant dans la relation d'aide ou aux personnes qui souhaitent enrichir leur pratique professionnelle actuelle,
- . à celles qui sont désireuses de mieux communiquer et devenir auteurs de leur vie,
- . aux personnes qui souhaitent changer d'activité professionnelle et devenir praticiennes de la méthode, consultantes en relations humaines, formatrices, ou animatrices de groupes en Méthode ESPERE®.

La formation permet de développer des compétences relationnelles nécessaires dans les secteurs suivants :

- . le secteur éducatif : enseignants, CPE, formateurs d'adultes, éducateurs, éducatrices de jeunes enfants, et parents soucieux de proposer une relation de qualité à leurs enfants.
- . le secteur social : assistantes sociales, personnel et bénévoles d'associations, et d'associations caritatives etc.
- . le secteur sanitaire : médecins, infirmier.e.s, puéricultrices, sage-femmes, cadres de santé et plus largement le personnel soignant,
- . le monde de l'entreprise : managers, collaborateurs, collègues,
- . les psychologues et psychothérapeutes, coachs, les conseillers familiaux et conjugaux, les médiateurs,
- . toute personne qui souhaite apprendre la méthode pour elle-même ou pour la transmettre lors de consultations individuelles ou de formations de groupe.

1^{ère} partie : Se former à la Méthode ESPERE et devenir un agent de changement pour soi-même et son entourage.

La formation est conçue de manière pragmatique :

Les participant.e.s travaillent sur leur difficultés relationnelles, découvrent, apprennent, expérimentent et intègrent :

- . Les différents concepts qui structurent la méthode,
- . Les outils de communication transposables dans la vie quotidienne,
- . Les règles de communication concrètes à mettre en œuvre,
- . Les caractéristiques spécifiques aux différentes relations :
 - La relation à soi-même,
 - La relation de couple,
 - Les relation parent-enfant/adolescent, et adulte-enfant/adolescent,
 - Les relations dans l'école, la relation enseignant-enseigné,
 - Les relations à la maladie, les relations soignant-soigné,
 - Les relations professionnelles dans l'entreprise ou dans l'institution, etc.



Le travail personnel entre les modules

L'apprentissage de la Méthode ESPERE® demande un travail personnel de mise en pratique entre les modules.

L'intégration des savoirs et des savoir-faire consiste à utiliser, au quotidien, dans chaque relation, les outils proposés, les concepts et les règles d'hygiène relationnelle transmis au fur et à mesure des acquisitions

Dès le début de la formation, les formatrices demanderont aux stagiaires de s'exercer entre chaque module.

Cette pratique vise à améliorer les relations personnelles et professionnelles et favorise progressivement un changement profond dans la relation intrapersonnelle.

Ouvrage de référence : « Pour ne plus vivre sur la planète Taïe » Ed. Albin Michel.
Lectures possibles : les ouvrages de Jacques Salomé.

Un apport bibliographique d'ouvrages sera proposé pour permettre d'élargir et d'approfondir le champ des connaissances.

La méthodologie

La méthodologie pour transmettre la Méthode ESPERE® est fidèle à l'enseignement de Jacques Salomé selon une pédagogie active et interactive. Les concepts, les outils et les règles de communication sont utilisés tout au long de la formation. Ils sont enseignés à partir d'exemples très concrets vécus dans la vie quotidienne et illustrés grâce à un outil spécifique de la méthode : la visualisation externe.

Les formatrices transmettent les apports didactiques à partir des difficultés relationnelles et de communication concrètes apportées par les participant.e.s. Ils et elles sont amené.e.s à :

- . **s'impliquer** de manière active en travaillant, au sein du groupe, en toute confidentialité, sur leurs situations personnelles, professionnelles ou sociales.

- . **synthétiser**, par écrit, les études de cas travaillées afin d'évaluer leurs acquis, de renforcer les points théoriques, et de réajuster les points en cours d'acquisition. In fine, ils, elles repartiront avec un axe de progrès et des points précis à travailler pour le module suivant en s'appuyant sur les documents pédagogiques. Le temps inter stage est propice à l'expérimentation.

- . **témoigner** de leurs réussites et de leurs difficultés dans la mise en pratique des apports didactiques au sein du groupe lors des journées prévues à cet effet ce qui permet également de consolider ses compétences, de confirmer l'assimilation et d'évaluer les acquis de chacun.e.

Chaque formatrice établit une relation pédagogique interactive et opérationnelle qui développe la capacité d'agir dans les situations relationnelles complexes. Sur différents modules, le groupe de participants pourra s'ouvrir et s'enrichir de la présence de stagiaires débutant.e.s dont les difficultés relationnelles sont représentatives de la réalité de tout être humain.



2^{ème} partie : Devenir professionnel de la Méthode ESPERE®

La deuxième partie de la formation consiste à utiliser les compétences relationnelles acquises tout au long de la première partie pour enrichir sa pratique professionnelle et/ou pour développer une nouvelle activité porteuse de sens et de changement pour autrui.

Le stage pratique

Au terme de la 1^{ère} partie de la formation, le ou la stagiaire commencera à exercer à titre professionnel en mettant en place un stage pratique de 80 heures minimum. Il ou elle décidera d'effectuer ce stage dans le lieu de son choix : soit dans son cadre professionnel, soit en animant des ateliers, des stages de communication, des conférences, ainsi qu'en réalisant des conduites d'entretien en individuel.

La supervision

La supervision est une démarche importante, indispensable pour être accompagné.e pendant le stage pratique et dans le cadre d'une activité de praticien ou de formateur. Elle permet de :

- . clarifier les notions théoriques de la Méthode ESPERE®,
- . continuer à s'interroger sur le retentissement que déclenche les accompagnements, préciser des points techniques par rapport à la mise en œuvre de la Méthode ESPERE® concernant les cas concrets apportés par les participants,
- . aborder des questions relatives aux aspects psychologiques, déontologiques ou organisationnels de la pratique professionnelle,
- . favoriser le soutien, le partage et le lien entre les praticiens.

La participation prévue est de 12 journées de supervision réparties sur deux années dispensées par les formatrices de formateurs à la suite des 46 journées de formation.

La rédaction d'un mémoire

Produire un mémoire de 50 à 80 pages est une auto-formation et un prolongement de la formation acquise. Nous demandons à chaque stagiaire de témoigner de son intégration de la Méthode ESPERE® dans sa vie personnelle/professionnelle. La seconde partie consistera à relater des éléments de son stage pratique à savoir le déroulement d'entretiens individuels et la transmission dans le cadre de l'animation de groupes.

La démarche personnelle

S'engager dans une démarche psychothérapeutique est une mesure de prophylaxie et d'éthique personnelle et professionnelle indispensable pour éviter de projeter ses problématiques personnelles pendant les entretiens, les stages et formations.



Il est demandé au candidat d'attester d'un travail psychothérapeutique achevé ou en cours d'une durée minimale d'un an dans une psychothérapie individuelle ou de groupe reconnue par la Fédération européenne de psychothérapie.

La validation

Au terme de 322 h de formation, chaque stagiaire recevra un document attestant de son cursus de formation.

Pour exercer le métier de formateur/formatrice ou praticien.ne en Méthode ESPERE®, les stagiaires entrent dans la 2^e partie de la formation et demandent à bénéficier du statut de formateur ou formatrice en Cours d'Accréditation (ou FCA) auprès de l'Institut ESPERE International. Ce statut ouvre le droit de figurer sur le site de l'Institut sous cette rubrique et de participer aux activités proposées. Ce statut est accordé, pendant deux années, voire trois sur dérogation, pour effectuer le stage pratique, les supervisions et le mémoire qui est validé par l'une des formatrices avant d'être remis à l'Institut ESPERE International pour accréditation.

L'accréditation

Un membre du Conseil d'Administration de l'Institut ESPERE International relit le mémoire avant d'accorder au FCA son accréditation qui lui confère le statut de formateur ou formatrice accrédité.e de l'IEI (ou FA).

L'Institut ESPERE International est une structure associative garante de la Méthode ESPERE® et de l'éthique professionnelle. Les stagiaires qui ont validé leur formation complète en communication relationnelle peuvent demander leur adhésion à l'Institut, signer la charte éthique et ainsi figurer dans l'annuaire des praticiens sur le site de l'Institut, être autorisé à se référer à l'appellation « Méthode ESPERE® » et à bénéficier des services proposés par l'Institut.

Savoir Devenir

Les stagiaires auront acquis des savoirs, des savoir-faire, et développé un savoir-être dans leur vie personnelle et professionnelle. Ils pourront alors envisager leur savoir devenir au sein de leur activité professionnelle.

- Les personnes qui intégreront leurs acquis dans l'exercice de leur métier lui donneront une véritable valeur ajoutée,
- Celles qui seront à la recherche d'une nouvelle activité au sein d'une entreprise ou institution auront un atout supplémentaire grâce à leurs compétences relationnelles ajustées,
- Celles qui désirent proposer des conférences, stages, ateliers, groupes de parole et formations sur tous les thèmes pourront créer leur propre structure et la développer.



Les formatrices

Aleth Naquet

Psychologue clinicienne (DESS de Psychologie clinique) elle a d'abord intégré la communication relationnelle dans sa pratique de psychothérapeute. Depuis 1996, elle se consacre à la transmission de la Méthode ESPERE® au Centre ADRES qu'elle a fondé à Paris où elle a dispensé de nombreuses formations de formateurs en Méthode ESPERE®. Elle est co-fondatrice et présidente de l'Institut ESPERE International.

Christine Leduc

Enseignante de formation, puis spécialisée en relations humaines et gestion du stress, elle est devenue ainsi formatrice de formateurs et praticiens. Elle est également certifiée en relation d'aide par l'école de gestalt de Rennes et gestalt-thérapeute, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie. Elle est membre du CA et trésorière de l'Institut ESPERE International.

Conditions d'admission

Toute personne est admise après un dossier d'inscription comprenant :

- . un CV, une lettre de motivation et un entretien via zoom sur ses motivations et son projet avec l'une des deux formatrices
- . un engagement mutuel dans un processus de formation longue durée pour l'ensemble du cursus concrétisé par un contrat individuel de formation.
- . ce dossier est à adresser par mail à l'une ou l'autre des deux formatrices.

Lieu

rue du faubourg Saint-Jacques 75014 Paris.

Métros : St Jacques ligne 6, Denfert-Rochereau ligne 6 et RER B et nombreux autobus.

Il est possible de loger sur place pour un tarif très accessible (environ 50 euros).

Déroulement de la formation 1^{ère} partie :

La formation se déroule en 15 modules de trois journées à raison d'un module par mois de 21 heures chacun soit un total de 46 journées dont 1 journée de clôture, ou 322h de formation.

- le vendredi de 10h00 à 13h et de 14h30 à 18h30
- le samedi de 09h30 à 13h et de 14h30 à 18h30
- le dimanche de 09h30 à 13h et de 14h30 à 17h30.

Pour tout renseignement concernant la formation et les tarifs, merci de prendre contact avec l'une ou l'autre des formatrices.



Thèmes et dates des modules* – Année 2025

Les fondamentaux de la méthode (1) <i>module animé par Christine Leduc</i>	vendredi 10, samedi 11, dimanche 12 janvier 2025
Les fondamentaux de la méthode (2) <i>module animé par Aleth Naquet</i>	vendredi 7, samedi 8, dimanche 9 février 2025
Les fondamentaux de la méthode (3) <i>module animé par Christine Leduc</i>	vendredi 7, samedi 8, dimanche 9 mars 2025

La relation parent-enfant/ado (1) <i>module animé par Aleth Naquet</i>	vendredi 4, samedi 5, dimanche 6 avril 2025
La relation parent-enfant/ado (2) <i>module animé par Christine Leduc</i>	vendredi 16, samedi 17, dimanche 18 mai 2025

Journée de synthèse *	vendredi 13 juin 2025
La relation de couple <i>module animé par Aleth Naquet</i>	samedi 14, dimanche 15 juin 2025

Journée de synthèse*	vendredi 12 septembre 2025
Renaitre à la vie après une séparation <i>module animé par Christine Leduc</i>	samedi 13, dimanche 14 septembre 2025

Formation à l'écoute niveau 1 (1) <i>module animé par Aleth Naquet</i>	vendredi 10, samedi 11, dimanche 12 octobre 2025

Formation à l'écoute niveau 1 (2) <i>module animé par Christine Leduc</i>	vendredi 7, samedi 8, dimanche 9 novembre 2025

Journée de synthèse*	vendredi 5 décembre 2025
L'écoute des langages du corps <i>module animé par Aleth Naquet</i>	samedi 6, dimanche 7 décembre 2025



Thèmes et dates des modules* – Année 2026

Journées de synthèse*	vendredi 9 janvier 2026
Les relations professionnelles <i>module animé par Christine Leduc</i>	samedi 10, dimanche 11 janvier 2026

Formation à l'écoute niveau 2 (1) <i>module animé par Aleth Naquet</i>	vendredi 6, samedi 7, dimanche 8 février 2026

Sensibilisation à la psychopathologie <i>module animé par Christine Leduc</i>	vendredi 6, samedi 7, dimanche 8 mars 2026

Formation à l'écoute niveau 2 (2) <i>module animé par Aleth Naquet</i>	vendredi 10, samedi 11, dimanche 12 avril 2026

Formation à l'animation de groupes*	vendredi 22, samedi 23 mai 2026
Révision générale et clôture de la formation <i>Modules animés par Christine Leduc et Aleth Naquet.</i>	dimanche 24, lundi 25 mai 2026

Soit au total pour la première partie de la formation : 46 journées de 7 heures soit 322 heures de formation.



Les modules suivis d'un numéro entre parenthèses (1), (2), (3) sont indissociables.

**Les journées marquées d'un astérisque en noir sont réservées aux stagiaires engagés dans la formation complète (1^{ère} et 2^{ème} partie). Les autres journées sont ouvertes.*

**Ce calendrier peut être modifié ainsi que l'ordre des thèmes et la formatrice peut être remplacée en cas de force majeure ou certains modules pourront avoir lieu en visioconférence en cas de grève, de crise sanitaire ou tout autre empêchement.*