



MÉTHODE
Ça crée la Vie

Stages | Formations | Consultations

Pour une **évolution relationnelle**
vers l'**Autonomie**

Méthode **ESPERE**[®]
créée par **Jacques Salomé**

Libérer son passé pour faire pétiller sa vie !



Corinne Cygler

Tél. : 04 42 51 47 20 - 07 76 69 18 09

corinnecygler@yahoo.fr - www.ca-cree-la-vie.fr



Table des matières

Sommaire

La Méthode **ESPERE**[®]
créée par **Jacques Salomé** p. 3

La Méthode **Ça crée la Vie**[®]
créée par **Corinne Cygler** p. 4

Stages

Cycle ça crée l'Autonomie p. 5

Cycle ça crée le Plaisir d'être p. 6

Cycle ça crée l'Amour p. 7


Cycle ça crée Formations p. 8

Cycle ça crée l'Été p. 9

La formation de **formateurs**
en Méthode **ESPERE**[®] p. 10

Consultations &
Interventions **entreprises** p. 11

Présentation
de la **formatrice** p. 12



La Méthode **ESPERE**[®]

créée par **Jacques Salomé**

Jacques Salomé est psychosociologue, écrivain de plus de 70 livres et créateur de la Méthode ESPERE[®]. Il s'est inspiré, pour sa conception, de son expérience en tant que formateur en relations humaines et des travaux de Carl Rogers, célèbre psychologue humaniste.

La Méthode ESPERE[®] est une pédagogie intégrative pour acquérir une communication plus vivante et des relations saines.

Elle se compose essentiellement de repères, de balises, d'outils et d'un accompagnement pour bénéficier d'une autre façon de communiquer et de mettre en commun nos différences au quotidien. Elle offre des outils de communication concrets et opérationnels dans tous les domaines de la vie : personnel, familial, professionnel.

Elle vise à développer le potentiel relationnel de chacun.
Elle donne des moyens pour faire émerger les ressources créatrices et évolutives, afin d'avancer vers une autonomie responsabilisante.



Une démarche en 2 temps

- Mise en évidence d'un système anti-relationnel toxique (injonctions, menaces, chantages, culpabilisations, dévalorisations).
- L'apprentissage d'une méthode de communication relationnelle, créative et rapidement applicable. Elle s'articule autour de 3 axes : des concepts, des règles d'hygiène relationnelle et des outils efficaces.



Elle permet une évolution à 2 niveaux

- Elle favorise la réconciliation avec son passé et son histoire par la pratique de démarches autonomes et responsabilisantes, qui invitent à prendre soin de soi.
- Elle améliore la relation à soi et aux autres, de manière évolutive et durable dans le quotidien.

La Méthode **Ça crée La Vie**[®] créée par **Corinne Cygler**

Ça crée la Vie[®] est une marque déposée, un concept original créé en 2011. C'est un processus de guérison profond et dynamique pour booster sa vie.

C'est une source pour révéler sa créativité, s'épanouir, innover, apprendre à coopérer, oser se confronter avec tendresse et humour. C'est une aventure relationnelle, ludique, corporelle, émotionnelle, énergétique, grâce aux techniques suivantes :

- **La danse spontanée** : mettre son corps en mouvement, rire, vibrer sur des rythmes qui libèrent le mental, suscitent la convivialité.
- **Le rêve éveillé** : rencontrer son inconscient lors d'un voyage guidé pour accroître son imagination et initier des actions nouvelles dans sa vie.
- **Les constellations relationnelles** : avec l'écharpe relationnelle (outil de base de la Méthode ESPERE[®]) comme support, un paysage visuel relationnel - passé ou présent - se met en place, pour clarifier des situations bloquées et entrevoir des pistes d'évolution.
- **La créativité spontanée** : inventer par le dessin, la peinture, le jeu relationnel, le modelage, la création symbolique.
- **L'ancrage et le centrage** : apprendre à s'enraciner, s'ancrer, par des exercices pratiques et simples.

**Ça crée la Vie[®] conduit à retrouver son élan vital,
elle amplifie la Méthode ESPERE[®]
par sa pédagogie innovante.**



Stages du Cycle **Ça crée l'Autonomie**

Le courage d'être soi

Apprendre à mieux se respecter, se responsabiliser, communiquer

- Prendre conscience des comportements d'incommunication chez soi et les autres.
- Apprendre à s'autoriser un nouveau mode relationnel.
- Pratiquer la responsabilisation relationnelle dans le quotidien.

Un stage de sensibilisation à une ouverture relationnelle au quotidien de la vie.

Vivre les bases de la Méthode ESPERE[®] dans ses relations

Pour que communiquer rime avec pétiller

- Identifier le système anti-relationnel environnant : les mots qui font mal.
- Découvrir des outils relationnels simples et pratiques.
- Expérimenter un langage dynamique, motivant : la visualisation externe.
- Savoir donner, recevoir, demander, refuser sans craindre le rejet.
- Développer une écoute centrée et bienveillante.

Un stage incontournable pour se responsabiliser dans des relations saines et durables.

Symboliser : la clé du changement

Libérer ses énergies bloquées pour se reconnecter à son élan vital

- Découvrir la symbolisation, chemin d'accès pour se relier à son inconscient.
- Vivre la puissance du symbolique et retrouver son propre pouvoir.
- S'occuper de soi par l'apprentissage du soin relationnel.
- S'approprier les démarches liées à ses relations présentes et passées.

Ce stage permet une véritable relation à soi, pour construire son autonomie.

Les étapes de la guérison relationnelle

Mieux vivre les ruptures, les séparations, les deuils

- Exprimer ses émotions pour apaiser ses souffrances, entendre ses blessures.
- Se séparer des violences déposées lors de situations douloureuses.
- Se délier des attaches affectives qui tirent en arrière.
- Créer de nouvelles croyances pour renaître à la vie.

Une invitation à se détacher du passé, se relier à soi, accéder à une nouvelle naissance.



Stages du Cycle Ça crée **le Plaisir d'être**

S'affirmer : le courage relationnel

Oser être soi pour aller du paraître à l'être

- Repérer ses attitudes réactionnelles et apprivoiser ses émotions.
- Découvrir sa force intérieure, sa vraie valeur, le plaisir d'être soi.
- Défendre ses droits en respectant ceux des autres.
- Accueillir les critiques et les compliments sans avoir peur.

Un stage pour apprendre à faire grandir sa liberté d'être.

Devenir un bon compagnon pour soi

Créer une relation entre l'adulte et l'enfant en soi

- Avancer de la victimisation vers la responsabilisation.
- S'autoriser à prendre soin de ses blessures, de ses besoins.
- Tendre la main à l'enfant en soi et expérimenter le plaisir de jouer.
- Être à l'écoute de ses désirs et découvrir sa puissance créative.

Un moment magnifique pour vivre le plaisir d'être.

Et si j'écoutais mon corps ?

Apprendre à mieux vivre avec son corps

- Entrer dans une relation d'écoute pour s'accepter et s'aimer.
- Pratiquer des soins relationnels pour une meilleure santé et estime de soi.
- Établir des liens entre la présence d'un symptôme et un conflit relationnel.
- Mettre en place des démarches pour clarifier le sens des maladies.

Ce stage permet de poser un regard bienveillant sur son corps afin d'établir une relation privilégiée.

Vivre ou subir

Agir pour ne plus être une victime

- Sortir de l'attachement aux systèmes toxiques
- Se confronter à la peur pour accéder au désir
- Accepter d'être responsable de soi et se mettre en mouvement
- Choisir de prendre des risques pour réussir sa vie

C'est le stage de l'action, il consiste à vivre des expériences vivifiantes pour oser ouvrir la porte du changement.



Stages du Cycle Ça crée **l'Amour**

Grandir au cœur du couple

Être ensemble en restant différents

- Connaître l'impact de ses parents sur sa vision du couple et s'en délivrer.
- Apprendre à se différencier, à se confronter, et vivre une relation authentique.
- Repérer les amours issus des manques, des besoins, des désirs.
- Identifier les croyances et les mythes pour sortir de l'illusion.

Ce stage, pour célibataires et couples, insiste sur l'importance de la qualité de cette relation afin de construire et de s'engager dans la durée.

Explorer la relation parent-enfant et la relation enfant-parent

Une re-création pour inventer de nouvelles relations

- Ouvrir un espace de communication relationnelle entre les générations.
- Discerner les besoins, les désirs d'un enfant pour une écoute bienveillante.
- Équilibrer les différentes fonctions parentales : maman, mère, papa, père.
- Avancer d'une relation infantilissante à une relation responsabilisante.

Il s'agit d'une vraie rencontre entre adulte, adolescent, enfant pour s'initier à des outils simples et ludiques. Accessible aux enfants à partir de 6 ans.





Stages du Cycle Ça crée Formations

Parler en public

Dépasser ses peurs, être en relation

- Identifier son public et le captiver de façon positive et attrayante.
- Choisir des illustrations visuelles et percutantes.
- Explorer la force du témoignage pour toucher l'auditoire.
- Apprivoiser ses émotions (peurs, stress...) et son temps.

Ce stage permet d'être à l'aise, de sortir des sentiers battus, de se perfectionner de manière ludique et originale.

Réussir l'animation de groupe

Animer en tenant compte des personnalités

- Transmettre un savoir, un savoir-faire, un savoir-être, un savoir-devenir.
- Décliner une progression pédagogique adaptée au contexte.
- Se confronter à toutes sortes de comportements sans avoir peur.
- S'entraîner à utiliser des grilles de lecture qui favorisent la communication.

Ce stage s'adresse aux formateurs occasionnels, aux futurs formateurs, et à toute personne appelée à gérer des situations de groupe.

Formation à l'écoute et à l'accompagnement individuel

Devenir un acteur de changement pour les autres

- Connaître les atouts de l'écoute agissante et responsabilisante.
- Pratiquer la confirmation pour permettre à l'autre de s'entendre.
- Reconnaître les obstacles à l'écoute de soi, de l'autre : résonance, retentissement.
- Accueillir les situations émotionnelles en s'entraînant à l'ancrage et au centrage.
- Accompagner l'autre avec bienveillance et professionnalisme.

Ce stage est un entraînement intensif, il est recommandé aux personnes qui exercent dans la thérapie, la formation, l'enseignement, le milieu médical.



Stages Ça crée l'été

À St Privat, près d'Aubenas, en Ardèche du sud

S'offrir un temps pour soi, vivre des vacances autrement, dans une ambiance propice à l'épanouissement, dans un univers où le partage, l'écoute, le respect sont les maîtres mots.



Lâche ton passé, ose ta vie

Se séparer des schémas anciens et créer une vraie dynamique de vie

- Se détacher des habitudes, croyances, comportements périmés, inadaptés.
- Se vivifier et prendre sa véritable place dans son corps.
- Accéder à ses ressources et se réapproprier son propre pouvoir.
- Développer sa force de vie et découvrir le plaisir d'être soi.
- Prendre les décisions utiles à son devenir et oser aller de l'avant.

Un stage actif et dynamique qui ouvre un espace pour mieux vivre aujourd'hui.

7 Fois, je prends soin de moi

Gravir en 7 étapes les marches vers une vie plus pétillante, vivante, saine

- Repérer ses besoins relationnels essentiels.
- Amplifier sa créativité et son énergie.
- Se respecter au quotidien, être vraiment soi.
- Expérimenter l'amour de soi pour mieux aimer les autres.
- Aller vers plus de calme, de sérénité, de plénitude.

Ce stage est un moment ressourçant par l'apprentissage du soin relationnel.



La formation de **formateurs** en Méthode **ESPERE**[®] ou formation d'**évolution relationnelle** vers l'**autonomie**

Cette formation, **ouverte à tous** (particuliers et professionnels), constitue un **cursus complet** qui associe la Méthode ESPERE[®] et la Méthode Ça crée la Vie[®].

Cette démarche originale et unique permet de :

- S'investir dans un cheminement profond d'évolution relationnelle, émotionnelle et énergétique afin d'être créateur sa vie.
- Devenir un praticien formateur en Méthode ESPERE[®] certifié par l'institut ESPERE international, un acteur de changement pour les autres.

Hormis la capacité à construire des relations de qualité, cette formation vise à développer les aptitudes suivantes :

- Apprendre l'affirmation, la confiance, l'estime, l'amour de soi, le plaisir d'être.
- Agrandir les capacités à improviser, créer, imaginer, et anticiper l'avenir.
- Favoriser l'initiative, la prise de décision, la gestion de conflit.
- Susciter l'enthousiasme, l'optimisme, la gaieté, l'énergie.
- Stimuler l'esprit d'équipe, la coopération, le leadership.
- Augmenter la maturité, l'intelligence émotionnelle.
- Améliorer sa relation au temps et au stress.
- Savoir rester stable devant les obstacles de la vie.

L'investissement dans la durée est un vrai catalyseur de changements positifs et durables.

Cette formation dure 55 jours (385 h) sur 2 ans. Elle peut être validée par un mémoire, qui permet de se prévaloir du titre de formateur en Méthode ESPERE[®].

Elle comprend tous les stages des cycles (excepté les stages d'été) et d'autres modules spécifiques qui viennent consolider l'enseignement.

L'accompagnement et les supervisions effectués régulièrement permettent un suivi bienveillant adapté au rythme de chacun.

Consultations & Interventions **entreprises**

Les ateliers relationnels

Un parcours régulier et progressif pour s'entraîner et retrouver sa liberté d'être

S'exercer à des outils et des règles d'hygiène relationnelle pratiques, applicables immédiatement.

À partir de situations vécues, avec des jeux relationnels, prendre soin de soi et construire des relations authentiques.

Les consultations individuelles ou en couple

Un face à face avec soi-même ou avec l'autre

Un processus personnalisé et stimulant pour clarifier, débloquer une situation, faire évoluer sa vie, avec des actions réelles, pour oser aller vers le meilleur de soi.

Consultations pour enfants et adolescents

La Méthode ESPERE[®] est particulièrement adaptée aux jeunes, un accompagnement dynamique va permettre d'améliorer la relation à soi et aux autres.

Les interventions en entreprise

Corinne Cygler est spécialiste de la mise en place de la responsabilisation relationnelle dans le cadre des entreprises, des associations, des collectivités locales, pour une meilleure coopération et un plus grand engagement professionnel. Elle intervient sur les thèmes : cohésion d'équipe, management, affirmation de soi, communication, gestion du stress, gestion du temps, créativité, techniques de vente. Elle a été manager pendant 10 ans dans une compagnie d'assurances de renommée mondiale.

Les projets d'interventions sont établis sur mesure.

Corinne Cygler



Spécialiste reconnue en Méthode ESPERE®, créée par Jacques Salomé, praticienne en accompagnement au changement, affirmation de soi, créativité. Elle est membre de l'Institut ESPERE International. Elle est formatrice de formateurs en relations humaines auprès des particuliers et des entreprises depuis 1991, Elle a été formée à plusieurs approches thérapeutiques et de développement personnel. Elle a écrit et mis en scène des spectacles musicaux sur l'écologie relationnelle.

Le cadre

Corinne vous accompagne avec dynamisme et bonne humeur, dans un climat de bienveillance, d'écoute, de respect du rythme de chacun. La créativité, le partage, la convivialité sont privilégiés. La ponctualité, l'engagement et la confidentialité sont indispensables afin que chacun se sente respecté.

Il s'agit de vivre des moments chaleureux, de cœur à cœur, dans le non jugement et l'intimité d'un groupe.

Son objectif est de réveiller les ressources et les talents pour stimuler le chemin de vie.

Lieux de stage : entre Aix en Provence et Marseille, en Ardèche du Sud, à Bruxelles et à Paris.

Association Act'Com et Corinne Cygler

65 rue de l'Hippodrome - Bât. H - 13090 Aix en Provence

Tél. : 04 42 51 47 20 - 07 76 69 18 09

corinnecygler@yahoo.fr - www.ca-cree-la-vie.fr