



MÉTHODE  
**Ça crée la Vie**

Formations | Consultations

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

Communication relationnelle  
Inspirée par la Méthode **ESPERE**®  
de **Jacques Salomé**  
Thérapie de l'**enfant intérieur**

Libérer son passé pour Réinventer sa Vie !



**Méthode Ça crée la Vie - Corinne Cygler**

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

corinnecygler@yahoo.fr - [www.ca-cree-la-vie.fr](http://www.ca-cree-la-vie.fr)



La communication relationnelle p. 3

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

Le Concept de l'enfant intérieur et  
Le Processus p. 5

Cycle l'Autonomie p. 6

Cycle le Plaisir d'être p. 7

Cycle l'Amour p. 8

Cycle Formations p. 9

Stages résidentiels d'été p. 10

La formation de formateurs  
ou formation longue p. 11

La Supervision Professionnelle p. 12

Sur le chemin de l'autonomie p. 13

Consultations & Interventions  
entreprises p. 14

Engagement qualité p. 15

Corinne Cygler p. 16

# La communication **relationnelle**

Inspirée par la Méthode ESPERE®  
de 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 communication relationnelle 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 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**<sup>®</sup> créée par **Corinne Cygler**

Ça crée la Vie<sup>®</sup> est une marque déposée, un concept original créé en 2011.

C'est un processus de guérison profond et dynamique pour cheminer vers une plus grande liberté d'être.

C'est une source pour révéler son génie créateur, s'épanouir, innover, apprendre à coopérer, oser se confronter avec tendresse et humour.

C'est une aventure relationnelle, émotionnelle, corporelle, ludique, énergétique, grâce aux techniques suivantes :

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

**Ça crée la Vie<sup>®</sup> conduit à retrouver son élan vital,  
elle amplifie la communication relationnelle  
par sa pédagogie innovante.**



# Le Concept de l'enfant intérieur

Corinne Cygler est psycho praticienne de l'enfant intérieur

## Qu'est ce que l'enfant intérieur ?

**Il est le moi authentique, une vérité essentielle, notre mémoire d'enfant.**

Il s'agit de cette part d'innocence, de simplicité, de naturel, de lâcher-prise qui vibre au fond de soi, il est le centre de notre fragilité, notre vulnérabilité, nos blessures.

Il est riche, spécifique, puissant car il permet de vivre des expériences vibrantes souvent inconscientes toujours émouvantes et révélatrices.

Il représente **le véritable amour** qui existe en chacun de nous.

Se relier à son enfant intérieur invite à sortir de son état de créature petite et passive pour entrer dans un royaume où chacun devient co-créateur avec la vie pour contacter le petit et le grand en soi.

## Le **Processus** global

Corinne Cygler propose un **parcours complet accessible à tous**, pour agrandir ses capacités à être un adulte responsable et autonome.

L'apprentissage est progressif et spécifique pour une véritable éducation de la relation à soi et à l'autre.

Se détacher des dysfonctionnements

Pratiquer une communication relationnelle, bienveillante et enrichissante.

Apprendre à devenir co-auteur de ses relations.

Cultiver des qualités de savoir-être et de savoir-devenir.

S'engager dans la construction de relations stables et pérennes.

Chaque stage est une expérience unique, intense, en fonction du thème abordé

L'engagement dans le processus permet d'expérimenter des fonctionnements novateurs et profonds qui s'inscrivent dans la durée afin de faciliter ses choix de vie personnelle et professionnelle.

L'accompagnement est ciblé sur les mises en œuvre des ressources, des forces vives, de la puissance créative et créatrice de chacun.



# Cycle

## **l'Autonomie**

### **Vivre les bases de la communication relationnelle**

- inspirée par la Méthode ESPERE® -

#### **Devenir acteur dynamique de son évolution relationnelle, professionnelle et personnelle**

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**

#### **Accueillir et guérir les blessures émotionnelles**

Reconnaître les blessures émotionnelles de l'enfance.  
Se détacher des systèmes de dépendance pour mieux vivre les deuils.  
Se séparer des violences déposées lors de situations douloureuses.  
Créer de nouveaux repères pour renaître à la vie.  
*Une invitation à se détacher du passé, se relier à soi, accéder à une nouvelle naissance.*

### **Se relier à l'histoire relationnelle de son enfant intérieur**

#### **Entrer en relation avec ses mémoires d'enfant pour devenir un adulte plus épanoui**

Établir le véritable bilan de sa vie d'enfant.  
Démasker les dépendances émotionnelles de l'enfance.  
Tisser un lien avec le fragile et le vulnérable en soi.  
Réécrire sa biographie pour renaître à soi-même.  
*Un stage de sensibilisation à une ouverture relationnelle au quotidien de la vie.*

### 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.*



### 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.*

### 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.*

### 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.*



# Cycle l'Amour

## Grandir au coeur 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.*







# Cycle Formations

Ce cycle est adapté à toute personne désireuse de développer ses capacités à transmettre.  
Il enrichit les pratiques d'accompagnement.

## Réussir une animation de groupe créative et relationnelle

### S'approprier les clés d'attitudes créatives, innovantes et efficaces face à un groupe

Transmettre un savoir, un savoir-faire, un savoir-être, un savoir-crée  
Développer les aptitudes créatives pour mener un groupe  
Savoir construire une progression pédagogique dynamique  
Adopter des comportements relationnels porteurs d'efficacité professionnelle

*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.*

## L'abondance et la liberté d'être

### Explorer sa relation à l'argent pour créer un esprit d'abondance

Revisiter histoire et transformer ses perceptions sur l'argent  
Développer dynamique vivante et créatrice de réussite  
Semer des graines d'abondance pour libérer la prospérité

*Un stage pour apprendre à construire une relation fluide avec l'argent et grandir dans un esprit d'abondance.*

# Stages résidentiels **d'été**

## Libère ton Passé, Réinvente ta Vie

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

Détecter les fardeaux qui empêchent de vivre au présent.

Se libérer des peurs, des angoisses qui ne nous appartiennent pas.

Se détacher d'un système dépendant, attachant, et parfois envoutant.

Accueillir les événements de la vie comme des messages cadeaux.

Tisser un lien indestructible, nourrissant et paisible avec le fragile en soi.

Découvrir la liberté d'explorer son potentiel créatif.

Créer une relation bienveillante et ressourçante avec l'autre.

Construire une autonomie émotionnelle et relationnelle.

*Ce stage est une véritable aventure pour sortir de la culture de la souffrance et de la dépendance et avancer vers une vie créatrice de nouveautés relationnelles.*



## Transformer ses Relations pour Guérir

### Lâcher les systèmes réactionnels pour avancer vers le bonheur d'être soi

Repérer et sortir des systèmes anti-relationnels. Passer du manque aux besoins essentiels et vitaux.

Exprimer ses émotions sans avoir peur.

Apprendre les soins relationnels envers soi et les autres.

Impulser un mouvement, un élan créateur et authentique.

Réveiller ses talents relationnels pour avancer vers la liberté d'être.

Donner et recevoir de manière juste et constructive.

Révéler la confiance, l'estime et l'amour de soi.

*Ce stage est un processus profond, actif, dynamique et ludique. Il invite à une transformation qui ouvre un espace de création puissant pour cultiver une réelle présence relationnelle à soi et à l'autre.*



# Formation de **formateurs**

en communication relationnelle  
ou formation d'**évolution relationnelle**  
vers l'**autonomie**

Cette formation, **ouverte à tous** (particuliers et professionnels), comprend tous les stages, elle constitue un cursus complet pour construire son autonomie.

## Cette démarche originale et unique permet de :

S'investir dans un cheminement profond d'évolution relationnelle et émotionnelle afin d'être le créateur de sa vie.

Devenir un praticien en communication relationnelle reconnu par l'institut Com 'Vivance

## 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.

**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.*

**Certains modules de formations peuvent être pris en charge au titre de la formation professionnelle qualifiante. Informations au 07 76 69 18 09.**

# La Supervision **Professionnelle**



La supervision est un module essentiel et indispensable dans le processus de formation longue. Elle a 3 fonctions : soutenir le praticien, continuer à se former, créer en synergie. Elle est réservée aux personnes investies dans cette formation et aux professionnels de la communication relationnelle.

Elle permet de vérifier, d'enrichir et d'amplifier les pratiques mises en place au quotidien. Elle favorise l'acquisition, le maintien et le développement de ses compétences en termes de savoirs, savoir-faire, savoir-être et savoir-devenir.

## Elle s'articule de la façon suivante :

- Identification des difficultés spécifiques en situation relationnelle et émotionnelle.
- Entraînement intensif à l'utilisation des méthodes pédagogiques.
- Connaissance de ses propres modes de fonctionnement.
- Approfondissement d'une dimension particulière de sa pratique.
- Compréhension et intégration du principe de responsabilisation professionnelle.
- Apports concrets et théoriques de la formatrice.
- Travail d'ancrage, de centrage et de recadrage.

Elle a 4 objectifs essentiels : agrandir le champ de compétences, confronter les pratiques, favoriser une cohérence, s'inscrire dans un réseau d'appartenance.

La supervision répond à une nécessité d'écologie personnelle et professionnelle nécessaire car elle protège le praticien contre les aléas d'un métier exposé.

**« ...Alors qu'il aspirait à devenir un bon formateur,  
il a pris conscience qu'il pouvait devenir un meilleur être humain... »**

# Sur le chemin de **L'Autonomie**

## Nos stagiaires témoignent

“J’ai choisi de prendre en main la relation avec moi même et d’être mon propre thérapeute, après avoir assisté à une conférence de Corinne au salon Artémisa, bluffé par sa prestation et rassuré par son travail avec la mairie de Marseille et plusieurs grosse entreprises, je me suis lancé. Je ressors de mon stage de trois jours avec une expérience inoubliable et les outils nécessaires à la guérison de mes blessures. A moi maintenant de jouer ! »

**Christophe - Janvier 2023**

“Une formation unique, magique. L’énergie du groupe, la bienveillance, l’authenticité qui peut sortir dans un cadre sécurisant. Des moments et des partages d’une profondeur qui permet de trouver le chemin de l’autonomie. Je prends le chemin de mon rêve d’enfance. Ce monde auquel j’appartiens qui est bien là”

**France - juillet 2018 (Formation de formateurs 2016/2019)**



“C’est une formation structurante et très humaine”

**Pierre – Olivier (Formation de formateurs 2013/ 2016)**

“Je suis devenue beaucoup plus adulte et beaucoup moins en demande vis à vis des autres. Donc, je suis libre”

**Béatrice (Formations de formateurs 2010/2013)**

“Je recommande vivement cette formation a toute personne désireuse d’améliorer ses qualités relationnelles dans la relation à soi et à l’autre. La Méthode ESPERE<sup>®</sup> amplifiée de la Méthode Ça crée la Vie concerne absolument tous les champs (personnel, amoureux, familial, professionnel). Elle est pratique, ludique, visuelle, concrète, les outils sont simples et à la portée de tous et peut être pratiquée de 3 à 77 ans !”

**Chantal- Octobre 2019 (Formation de formateurs 2016/ 2019)**



# Consultations & Interventions entreprises

## 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 communication relationnelle est particulièrement adaptée aux jeunes, un accompagnement dynamique va permettre d'améliorer la relation a soi et aux autres

**Renseignements : Corinne Cygler 07 76 69 18 09**

## 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.



## Déontologie

Corinne Cygler s'engage à proposer un éventail de formations innovantes et de qualité : une formation longue principale articulée en plusieurs modules et des stages complémentaires.

Elle offre à chacun un parcours de formation individualisé permettant de révéler son potentiel relationnel, émotionnel et créatif.

Chaque module est indépendant, unique et se vit comme une aventure à part entière.

**L'objectif est de développer une autonomie personnelle et professionnelle, structurante et épanouissante.**

Corinne Cygler propose une approche didactique performante et efficace pour identifier, organiser et présenter les savoirs scientifiques nécessaires à la qualité des formations.

Elle s'appuie sur des méthodes pédagogiques éprouvées depuis presque 30 ans.

Elles permettent de gagner en confiance et d'accroître son sentiment d'efficacité personnelle pour atteindre son objectif de formation.

L'animation des stages se fait de façon vivante et interactive, elle implique les stagiaires comme acteurs de leur apprentissage en les mettant en situation, le plus souvent possible.

Ça crée la Vie propose ses formations dans des lieux d'accueil réunissant des conditions optimales pour la sécurité, la confiance et la réussite des participants.

Corinne Cygler présente et préserve un cadre solide et structurant pour défendre l'intégrité physique, émotionnel et psychique de chaque personne : Ponctualité, confidentialité, respect, écoute et bienveillance sont de rigueur.

Corinne Cygler est **membre fondateur de l'Institut Com'Vivance** qui réunit des professionnels expérimentés et experts en communication relationnelle, elle fait partie du conseil d'administration.

Elle fait partie du **Réseau Puer Aertenus** qui regroupe les praticiens reconnus de l'enfant intérieur en France.

## Certification

Ça crée la Vie répond à la réglementation de la formation professionnelle.

Elle **est certifiée QUALIOP1** pour les actions de formation.

Corinne Cygler **est certifiée ICPF/PRO** pour: la formation de formateurs, la communication et relations humaines et le management.

Ces certifications attestent de la **qualité et de l'amélioration continue** des processus mis en œuvre et **notre engagement dans les fonctions de formateur consultant.**

Les formations peuvent être prises en charge par des organismes de financement.

Des **audits réguliers garantissent** aux organismes financeurs et aux stagiaires le **maintien de la qualité de notre pratique professionnelle.**

## Corinne Cygler



Spécialiste reconnue en communication relationnelle, elle a été formée et supervisée par Jacques Salomé à la Méthode ESPERE® pendant de nombreuses années, elle est psychopraticienne de l'enfant intérieur, experte dans l'accompagnement au changement relationnel et émotionnel, en créativité et affirmation de soi. Elle est formatrice de formateurs depuis plus de 20 ans, formatrice en management, cohésion d'équipe, auprès des entreprises depuis 1991.

Formée à plusieurs approches thérapeutiques, elle a créé en 2011 la Méthode Ça crée la Vie®, un processus original, profond et dynamique pour développer une expression de soi plus libre et une meilleure autonomie relationnelle, ce dispositif est adapté aux particuliers et aux entreprises. Elle anime des formations professionnelles validées par des mémoires reconnus par des professionnels de la relation d'aide.

Elle est conférencière dans des salons professionnels renommés. Elle est partenaire active d'entreprises dynamiques qui développent l'écologie relationnelle au service de l'évolution de l'être.

### 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 formation:** entre Aix en Provence et Marseille

13, domaine de Cabri  
Rue de la libération - 13100 Le Tholonet  
Tél. : 04 42 51 47 20 - 07 76 69 18 09  
corinnecygler@yahoo.fr - www.ca-cree-la-vie.fr