



**Formation de Formateurs FF9  
à la communication relationnelle  
ou  
Formation longue  
d'évolution personnelle et professionnelle**

**Animée par Corinne Cygler**  
**Formatrice de formateurs**  
**Membre de l'institut Com'Vivance**  
**Réseau de professionnels en communication relationnelle**

**Com'Vivance**

# La Formation de formateurs en communication relationnelle ou Formation d'évolution relationnelle et professionnelle

Corinne Cygler a créé la Méthode Ça crée la Vie<sup>®</sup>, elle est constituée de :

- la communication relationnelle (inspirée des travaux de Jacques Salomé)
- la thérapie de l'enfant intérieur,

Cette formation, ouverte à tous (particuliers et professionnels), constitue un cursus complet, une pédagogie intégrative à enjeux thérapeutiques.

Il s'agit d'une démarche originale et unique en son genre pour :

## 2 possibilités :

- S'investir dans un cheminement profond d'évolution relationnelle, émotionnelle et énergétique dans la relation à soi et à l'autre, afin de devenir autonome et être créateur sa vie personnelle et professionnelle.
- Devenir un praticien formateur, 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.*
- *Développer les capacités à créer, imaginer, agrandir son champ créateur*
- *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*
- *Accroître ses aptitudes comportementales dans le cadre professionnel.*
- *Agrandir la compréhension des processus humains*
- *Accompagner l'évolution relationnelle et professionnelle de vos collaborateurs*
- *Devenir un adulte plus épanoui, plus fiable, plus libre*

*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 communication relationnelle.

Elle comprend tous les stages des cycles (excepté un stage 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.*

Une formation pour permettre à chacun :

- de **devenir AUTONOME, acteur dynamique** : pour accompagner l'autre dans son développement personnel
- **d'animer un groupe** en communication relationnelle
- **d'adjoindre cette formation à son propre cursus**, à une méthode spécifique acquise dans notre organisme ou dans un autre (formation en sophrologie, PNL, analyse transactionnelle, massage, formateur en entreprise, médecin, infirmière etc.)

### Le Concept de l'Enfant Intérieur

Corinne Cygler est aussi thérapeute de l'enfant intérieur formée par les spécialistes les plus renommés et reconnus en Europe,.

#### 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 et aussi le centre de notre fragilité, notre vulnérabilité, nos blessures.
- . Il est riche, spécifique, puissant car il fait 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 l'on 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.

*Il s'agit d'un apprentissage progressif et spécifique pour une véritable éducation de la relation à soi et à l'autre.*

- Se détacher des dysfonctionnements et des schémas répétitifs
- 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
- Se réconcilier avec son histoire pour mieux vivre le présent et préparer l'avenir

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.



## La formatrice

**Corinne Cygler** est ancien membre d'origine de l'Institut ESPERE® international (22 ans d'ancienneté), et membre fondatrice du conseil d'administration de l'institut Com'Vivance qui regroupe des formateurs et formateurs de formateurs reconnus en communication relationnelle.

Elle a été formée à :

- la Méthode ESPERE® par Jacques Salomé,

Elle est praticienne en gestalt, affirmation de soi, prise de parole en public, théâtre relationnel, relaxation, rêve éveillé dirigé, danse spontanée depuis 1991.

Elle a une expérience confirmée de formations pour les particuliers et les entreprises ainsi que d'animation d'ateliers de communication relationnelle, de conférences et séminaires depuis 25 ans.

Elle propose des méthodes créatives, ludiques, concrètes qui permettent de faire émerger le **génie créateur en soi**.

Un **entretien préalable** (ou un stage d'initiation) est nécessaire pour poser les objectifs de cette formation et approfondir, si nécessaire, le projet du candidat-formateur.

## FORMATION DE FORMATEURS A LA COMMUNICATION RELATIONNELLE

Jacques Salomé propose la définition suivante :

« *Etre formateur c'est accepter de devenir un agent de changement pour autrui, après l'avoir été pour soi même dans sa propre vie.* »

*Devenir formateur c'est **accepter de se former aux relations humaines, dans un parcours de durée, de cohérence et de rigueur** pour devenir un éveilleur, un transmetteur, un passeur et en quelque sorte un facilitateur de vie.... »*

**Etre formateur** en communication relationnelle, c'est animer des ateliers ou/et accompagner en entretien individuel, savoir développer suffisamment d'écoute pour permettre aux participants de s'entendre dans leur comportement et dans leurs émotions et qu'ils puissent accéder à leur propre histoire, en utilisant des outils, des concepts et des règles d'hygiène relationnelle pratiques et opérationnels.

Cette démarche suppose que la personne - formateur ait pu effectuer un **travail de psychothérapie individuelle** pour confirmer ses ancrages et sa cohérence :

- ✓ Trouver une adéquation, un ajustement entre ce qu'elle énonce, propose et son propre chemin de vie.
- ✓ Favoriser une écoute décentrée et active.
- ✓ Avoir la capacité à entendre les retentissements de ce qui se passe en atelier ou en formation sur sa propre histoire et en effectuer un décodage.

## Cursus détaillé de la formation longue

Bases de la communication relationnelle niveau 1 (2 X 3 jours)	6 jours	42 heures
Stage résidentiel communication relationnelle Niveau 2	5 jours	35 heures
Relation d'accompagnement et d'écoute (3 jours + 2 jours)	5 jours	35 heures
Ose ta créativité, Réinvente tes liens	3 jours	21 heures
Se relier à l'histoire relationnelle de son enfant intérieur	3 jours	21 heures
Affirmation de soi – le courage relationnel	3 jours	21 heures
Séminaire à thème : relation parent/ enfant	2 jours	14 heures
Séminaire à thème : relation de couple	2 jours	14 heures
Séminaire à thème : relation au corps	3 jours	21 heures
Séminaire à thème : étapes de la guérison	2 jours	14 heures
Séminaire à thème : symbolisation	3 jours	14 heures
Séminaire à thème : relation soi	2 jours	21 heures
Séminaire à thème : vivre ou subir	2 jours	14 heures
Sensibilisation à la psychopathologie	2 jours	14 heures
Supervision et entrainements à la Méthode ESPERE® (6 X 2 jours)	12 jours	84 heures
<b>Total</b>	<b>55 jours</b>	<b>385 heures</b>
Co-animation et animation directe d'ateliers (OPTIONNEL)		<b>80 heures</b>
La communication relationnelle en entreprise (OPTIONNEL)	2 jours	14 heures
L'abondance et la liberté d'être (OPTIONNEL)	2 jours	14 heures

**Le certificat de formateur** sera délivré en fin de formation après validation de l'intégration de la méthode (production d'un **écrit d'intégration** et la réussite de l'**examen de validation**) par la formatrice.

### **Important :**

A l'issue de la formation, il sera aussi délivré un certificat d'aptitudes à la Méthode Ca crée la Vie® qui validera les capacités relationnelles, créatives, ludiques, énergétiques.

## **IMPORTANT**

### **Supervisions et entraînements à la communication relationnelle et à la créativité**

12 j (6 X 2 jours)

Ce sont des moments clés, qui permettent :

De vérifier l'intégration des acquis, de traiter les problèmes éventuels, de réguler la vie du groupe, d'approfondir le travail sur soi.

Et aussi, d'approfondir une dimension particulière de sa pratique lorsqu'on a identifié des difficultés spécifiques, de traiter tout ce qui ne peut l'être lors des modules.

Ce sont des journées intensives, pour s'entraîner à vivre la théorie et la pratique ESPERE®, en situation de formateur. Apprendre à devenir un acteur autonome de sa formation, s'approprier, créer des exercices. Acquérir de l'assurance, de l'initiative, de la capacité d'improvisation.

### **Pédagogie et méthodologie de la formation**

Les formations sont proposées dans un cadre géré par des **règles de fonctionnement** essentielles au bon déroulement de la séance et à la participation de chacun.

Ce dispositif propose au stagiaire d'être totalement **acteur** de son évolution et demande un investissement et une implication correspondant au rythme de chacun, l'invite à oser de nouveaux comportements dans sa relation à lui-même et aux autres.

En parallèle, la formatrice témoigne personnellement de sa mise en pratique de la Méthode ESPERE®.

Il y a une **alternance** entre l'enseignement des concepts, outils et règles avec des cas pratiques, concrets qu'illustre le vécu des participants.

Des exercices corporels et quelques jeux de rôle permettent aussi de mettre en pratique les concepts.

Le **recadrage, l'adaptation** au groupe sont régulièrement effectués par la formatrice à partir du ressenti et de l'écoute qu'il a du groupe.

Il peut être fait appel en cours de formation à d'autres intervenants spécifiques.

Les **inters sessions** sont des moments pendant lesquelles la formatrice propose au participant un travail, une réflexion sur un outil ou un concept. Elles favorisent une maturation de ce qui a été proposé, permettent de soulever des interrogations sur les sujets développés.

La **Méthode Ça crée la Vie®** est une marque déposée, un concept original créé en 2011 par Corinne Cygler.

Elle permet à chacun de découvrir le Génie Créateur en soi, par sa pédagogie innovante, créative, structurante.

La formation se révèle être une aventure relationnelle, ludique, corporelle, émotionnelle, énergétique, articulée avec les techniques suivantes:

LA DANSE SPONTANÉE : Bouger, rire, vibrer sur des rythmes qui favorisent l'expression corporelle, libèrent le mental, suscitent la convivialité.

LE REVE ÉVEILLÉ: Aller à la rencontre de son inconscient lors d'un voyage guidé pour accroître la liberté intérieure, l'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, nous mettons en place un paysage visuel relationnel, passé ou présent pour clarifier des situations bloquées et proposer des pistes d'évolution .

LA CRÉATIVITE SPONTANEE: 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, se centrer, pour rester stable devant les aléas de la vie, par des exercices pratiques et simples.



**Formation longue d'autonomie relationnelle**  
**ou**  
**de Formateurs à la communication relationnelle**

**Conditions d'acceptation des demandes de formation :**

- Avoir un entretien avec la formatrice ou avoir déjà effectué un stage
- S'engager pour toute la durée de la formation.

*Si pour des raisons exceptionnelles (obligation professionnelle ou maladie), un module de formation ne peut être effectué, il peut être reporté à la session suivante.*

**Conditions financières**

- 115 € par jour x 55 jours = 6325 € / 55 jours

*Le paiement s'effectue selon un échéancier décidé d'un commun accord*

TVA non applicable - Article 293B du CGI

## Cursus détaillé de la formation longue

- **Vivre les bases de la communication relationnelle dans ses relations (Niveau 1)  
6 j (2 x 3 j)**

*Pour que communiquer rime avec pétiller, et que la vie devienne énergique.*

Établir un état des lieux des comportements qui gâchent la vie. S'entraîner à utiliser des outils relationnels simples et pratiques. Expérimenter un langage concret, motivant, qui va au-delà des mots: la visualisation externe. Savoir donner, recevoir, demander, refuser en toute sécurité. Développe une écoute qui permet d'entendre soi et l'autre. Apprendre à se positionner et à se respecter.

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

- **Symboliser : La clé du changement 3 j**

*Apprendre à libérer les énergies bloquées et à se réconcilier avec son histoire.*

Découvrir la puissance de la démarche symbolique pour se connecter à son propre pouvoir. Apprendre à devenir autonome par le soin relationnel. Découvrir la symbolisation, chemin d'accès pour se relier à son inconscient. S'approprier les différentes démarches symboliques liées à nos relations présentes et passées.

*Ce stage offre la possibilité de se connecter à ses ressources cachées pour retrouver de l'énergie et tendre vers l'autonomie.*

- **Les étapes de la guérison relationnelle 2 j**

*Apprendre à vivre les deuils, les ruptures, les séparations.*

Se délier des attaches qui tirent en arrière. Se séparer de croyances limitantes pour créer ses propres croyances. Poser des actes symboliques. Exprimer son ressenti, ses émotions, pour guérir ses blessures. Sortir de la dépendance pour tendre vers une autonomie structurante. Savoir terminer des situations inachevées pour renaitre à la vie.

*Ce stage invite à se délier du passé pour mieux se relier à soi, au présent par des actions concrètes et vivifiantes.*

- **S'affirmer: le courage relationnel 3 j**

*Oser être soi pour aller du par-être à l'être.*

Détecter ses attitudes réactionnelles. Apprivoiser ses émotions: peur, colère, tristesse, joie. Découvrir sa force intérieure et sa vraie valeur. Défendre ses droits en respectant ceux des autres. Accéder au plaisir d'être soi sans avoir peur. Accueillir les critiques et les compliments.

*Ce stage offre un parcours de surprises et de découvertes qui continue au-delà du stage avec une amie, la fée Clochette.*

- **Devenir un bon compagnon pour soi 2 j**

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

Vivre l'instant, à l'écoute de ses désirs. Expérimenter le plaisir de jouer et d'être. Sortir de la victimisation pour expérimenter la responsabilisation. Prendre soin de son enfant blessé. Découvrir son pouvoir créatif. Cheminer vers plus d'amour de soi. Devenir son meilleur compagnon de vie.

*Au cours de ce stage, la créativité, le rêve éveille, le jeu relationnel, le rire, la musique stimuleront la rencontre émerveillée entre l'adulte et l'enfant intérieur.*

- **Et si j'écoutais mon corps ? 3 j**

*Apprendre à mieux vivre avec son corps*

Écouter les messages du corps, ses langages. Mettre des mots sur les maux.

Entendre le sens des maladies, l'origine des conflits. Comprendre les loyautés, les fidélités invisibles a ses ascendants établir des liens entre leur histoire et la notre. Apprendre le soin relationnel soi et a l'autre.

*Ce stage permet d'établir une relation privilégiée avec son corps, pour en prendre soin et mieux le respecter dans tous les actes de la vie.*

- **Vivre ou subir 2 j**

*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.*

- **Grandir au cœur du couple 2 j**

*Créer à deux pour construire une relation durable et nourrissante.*

Connaitre l'impact de ses parents sur le couple. Se délier des anciens amours.

Apprendre à se différencier et a se confronter. Distinguer le couple conjugal, et le couple parental.

Repérer les différents types d'amour: de besoins, de désirs. Identifier les croyances et les mythes, sortir de l'imaginaire. vivre la responsabilisation et l'engagement dans la durée.

*Ce stage insiste sur l'importance de la qualité de cette relation, pour que la vie de couple devienne un cadeau de chaque instant.*

- **Explorer la relation parent-enfant et enfant-parent 2 j**

*Une re-création pour inventer de nouvelles relations entre adulte et enfant.*

Détecter les besoins et les désirs de l'enfant. Développer une véritable écoute. Sortir des malentendus familiaux. Équilibrer les différentes fonctions parentales. Passer d'une relation infantilissante à une relation responsabilisante. Savoir entendre au-delà des mots pour construire une relation structurante et nourrissante.

*Les enfants participeront a de mini- ateliers pour découvrir les joies de l'écologie relationnelle. Mimes,*

*jeux, créativité, musique, spectacle, stimuleront le plaisir de créer ensemble. Des ateliers mixtes seront organisés entre les adultes et les enfants. Un stage pour permettre une vraie rencontre, et s'approprier des outils simples et ludiques.*

- **La communication relationnelle (niveau 2) stage à thème 5 jours en résidentiel**

*Vivre un moment intense en groupe pour expérimenter la synergie, la créativité, l'ouverture du cœur.*

Verifier sa capacité a repérer les systèmes d'incommunication. Identifier tous les ingrédients de la méthode et les approfondir. S'approprier les outils, concepts, règles, de manière spécifique. Agrandir son champ de créativité et sa capacité à communiquer avec son cœur.  
S'étonner à inventer, se recréer et aller encore plus loin vers sa profondeur.

*Un stage essentiel pour approfondir, se confronter, grandir.*

- **Se relier à son histoire relationnelle 3 j**

*Apprendre à entendre les reliances entre l'adulte et l'enfant en soi*

Savoir détecter les blocages et les freins réactionnels qui ont empêché l'évolution

Découvrir son potentiel créatif et relationnel pour devenir un adulte plus fiable et plus crédible

*Ce stage est un voyage intime et créateur pour se reconnecter à sa vraie puissance*

- **Ose ta créativité relationnelle, Réinvente tes liens 3 j**

*Animer toutes sortes de groupes en tenant compte des personnalités.*

Expérimenter une posture relationnelle créative et créatrice

Retrouver le sens des liens à travers la conquête de la richesse des mots

S'approprier les clés d'une relation joyeuse

*Ce stage permet de redécouvrir la relation à soi et à l'autre de manière créatrice et novatrice*

- **Formation à l'écoute et à l'accompagnement individuel  
5 j (3 j x 2)**

*Devenir un acteur de changement pour les autres, par une écoute et une présence structurante.*

Connaitre les atouts de l'écoute agissante et responsabilisante. Différencier les types d'écoute, les niveaux et les registres du langage. Pratiquer la confirmation écoutante. Identifier les obstacles à l'écoute de soi, de l'autre : résonance, retentissement. Accueillir les situations émotionnelles. S'entraîner à l'enracinement, l'ancrage, le centrage, à la confiance en soi. Accompagner l'autre vers l'autonomie.

*Ce stage propose un entraînement intensif à l'écoute, la qualité de présence et à la relation d'aide.*

- **Supervisions et entraînements 12 j (6 x 2 j)**

Ce sont des moments clés, qui permettent :

De vérifier l'intégration des acquis, de traiter les problèmes éventuels, de réguler la vie du groupe. Et aussi, d'approfondir une dimension particulière de sa pratique lorsqu'on a identifié des difficultés spécifiques, de traiter, tout ce qui ne peut l'être lors des modules.

Il s'agit de journées intensives, pour s'entraîner à vivre la théorie à la pratique en situation de formateur. Apprendre à devenir un acteur autonome de sa formation, s'approprier, créer des exercices.

Acquérir de l'assurance, de l'initiative, de la capacité d'improvisation.

**La supervision et l'entraînement sont indispensables à la réussite du cursus.**

- **Sensibilisation à la psychopathologie 2 j**

Il s'agit, d'aborder la sémiologie et la psychopathologie et de faire le lien avec les différentes approches théoriques de la communication relationnelle. Il s'agit de repérer les limites de la Méthode ESPERE®, reconnaître les types des psychopathologies les plus couramment rencontrées dans notre société. Apprendre les façons d'agir dans des cas critiques. Reconnaître aussi nos propres composantes pathologiques et aussi leur possible incompatibilité avec celles de certains clients.

*Animé par Shanti Rouvier, Psychologue clinicienne, chargée de cours à l'université.*

*Intervenante auprès de médecins, infirmières, soignantes, notamment en psychiatrie.*

## CALENDRIER FORMATION DE FORMATEURS 2024/2026

NOMBRE DE JOURS	MODULES	DATES
6 J.	Les bases de la communication relationnelle (niveau 1)	<b>23, 24,25 novembre et 7, 8, 9 décembre 2024</b>
3 J.	Symboliser : La clé du changement (La Symbolisation),	<b>11, 12, 13 janvier 2025</b>
2 J.	Les étapes de la guérison relationnelle	<b>8, 9 février 2025</b>
2 J.	Vivre ou subir Agir pour ne plus être une victime	<b>22, 23 mars 2025</b>
3 j.	S'affirmer le courage relationnel	<b>12,13 14 avril 2025</b>
2 j.	Devenir un bon compagnon pour soi	<b>24, 25 mai 2025</b>
2 J.	<b>Supervision</b>	<b>14, 15 juin 2025</b>
3 J	Ose ta créativité, réinvente tes liens	<b>26, 27, 28 septembre 2025</b>
3 J.	Se relier à l'histoire relationnelle de son enfant intérieur	<b>11, 12, 13 octobre 2025</b>
2 J.	<b>Supervision</b>	<b>13, 14 décembre 2025</b>
2 J.	Sensibilisation à la psychopathologie	Janvier 2026
2 J.	Grandir au cœur du couple	<b>février 2026</b>
2 J.	<b>Supervision</b>	<b>Mars 2026</b>

5 j.	Formation à l'écoute et à l'accompagnement individuel	Mai 2026
2 J.	<b>Supervision</b>	<b>juin 2026</b>
5 j.	Approfondir la communication relationnelle (niveau 2) <b>(Stage résidentiel)</b>	<b>Juillet ou Aout 2026</b>
2 j.	<b>Supervision</b>	<b>Septembre 2026</b>
3 j.	(Langages du corps) Et si j'écoutais mon corps	<b>Octobre 2026</b>
2 j.	(Relation parent/ enfant) <b>Parent-enfant : une sacrée aventure</b>	<b>Novembre 2026</b>
2 J.	<b>Supervision</b>	<b>Décembre 2026</b>