

## Stage « le courage d'être soi » 3 jours

samedi 12-dimanche 13-lundi 14 juillet 2025  
à Château-Thierry

*Aller vers le meilleur de soi pour rencontrer le meilleur de l'autre*



Ce stage est pour vous si :

- Vous ne savez pas dire non et vous vous laissez parfois définir par les attentes des autres.
- Vous ne savez pas comment vous affirmer.
- Vous êtes parfois dans le non-dit...
- Vous rencontrez des difficultés relationnelles.
- Vous ne vous aimez pas suffisamment ou vous ne savez pas vraiment qui vous êtes.
- Vous vous trouvez parfois dans la dépendance affective et vous êtes facilement blessé par les autres.

Ces situations sont malheureusement fréquentes car personne ne vous a appris à vous aimer et à vous respecter. Vous avez certainement appris à faire attention aux autres, à faire passer vos proches avant vous et à cacher ce que vous ressentez vraiment... Parfois même vous doutez de qui vous êtes vraiment, à force de vous adapter aux autres.

Dans ce stage, vous allez découvrir et expérimenter :

- ✓ comment vous respecter, vous aimer et vous responsabiliser
- ✓ comment ne plus vous laisser définir par les autres
- ✓ comment vous affirmer d'une façon non-violente
- ✓ comment développer des relations plus vivantes avec les autres
- ✓ comment aller vers le meilleur de soi

## Méthodologie utilisée

Méthode ESPERE® de Jacques Salomé, pédagogie de la communication.  
Alternance d'apports didactiques et de situations concrètes personnelles vécues par les participants.

Stage animé par Anaïs EUVERTE, psychopraticienne et formatrice, accréditée en Méthode ESPERE® par l'Institut ESPERE International.

### Modalités pratiques :

Le stage se déroule pendant 3 jours : **12, 13 et 14 juillet 2025 de 9h30 à 17h30**  
(1h30 de pause déjeuner)

**Lieu** : Château-Thierry (l'adresse exacte sera précisée ultérieurement)

**Tarif** : 300 euros pour les 3 jours de stage (possibilité de régler en plusieurs fois)

**Tarif préférentiel pour toute inscription avant le 31 mai 2025 : 250 euros**

### Informations et inscriptions :

Anaïs EUVERTE

06 74 52 25 55

[anais@lescheminsdelarelation.com](mailto:anais@lescheminsdelarelation.com)

Site : <http://www.lescheminsdelarelation.com>

Blog : [www.blog-espere.com](http://www.blog-espere.com)

---

### Bulletin d'inscription

**à envoyer avec un chèque d'acompte de 100 euros à Anaïs EUVERTE 54 rue de la Madeleine 02400 Château-Thierry (l'acompte sera encaissé après le stage)**

**Nom :**

**Prénom :**

**Adresse :**

**Mail :**

**Numéro de téléphone (portable) :**

**Je m'inscris au stage «le courage d'être soi » les 12, 13 et 14 juillet 2025**

**Signature :**