

BELLEY ET LE BAS BUGEY

Rédaction : 04 74 81 21 10 - oyonnax@leprogres.fr ; Publicité : 04 74 32 83 65 - lprpub01@leprogres.fr

BELLEY « Une méthode de communication pour dynamiser ou apaiser les relations »

Géraldine Ange-Vanhaecke animera une conférence jeudi 8 mars, de 20 à 22 heures, à la Maison Saint-Anthelme, sur le thème : « Mieux communiquer avec nos enfants ».

Pouvez-vous vous présenter ?

Je suis praticienne en communication relationnelle à Belley.

J'ai découvert le travail de Jacques Salomé en 2004. Dans ma vie personnelle, j'ai constaté qu'en changeant mon mode de communication, grâce à sa méthode, j'améliorais mes relations avec autrui et avec moi-même.

me. Après sept ans dans le milieu de l'événementiel à Paris et à Lyon, j'ai décidé de faire connaître les bienfaits de la communication relationnelle en en faisant mon métier.

Qu'est ce que la méthode Espere® de Jacques Salomé ?

C'est une méthode de communication qui vise à dynamiser ou apaiser les relations, présentes ou passées, que nous vivons ou avons vécues avec les autres ou avec nous-mêmes. Elle s'apprend à tout âge. Elle est basée sur la responsabilisation de chacun pour être acteur de sa vie, le respect de soi-même et le respect de l'autre.

Existe-t-il des outils pour mieux communiquer ?

Pour entretenir et développer des relations vivantes avec notre entourage, je propose d'adopter au quotidien des règles d'hygiène relationnelle, comme : ne plus utiliser le « tu » qui tue



■ Géraldine Ange-Vanhaecke.

Photo DR

la relation pour privilégier le « je » de positionnement ; oser parler de soi plutôt que de parler sur l'autre ; cesser d'attendre que l'autre soit tel que je voudrais qu'il soit ; sortir de la victimisation pour devenir responsable. Par exemple : au lieu de dire « Tu es lent », il serait possible de dire « Je suis pressée ». ■

Pour tout renseignement, contacter le 06 16 86 29 02 ; geraldine.vanhaecke@gmail.com ou www.geraldine-vanhaecke.fr Réservation avant le 20 mars.

Pratique

À savoir

Billets pour la conférence en vente sur place, 5 euros. Un atelier sera mis en place pour toutes les personnes qui souhaitent découvrir des outils pour améliorer la qualité de ses relations, vendredi 23 mars de 18 h 30 à 22 h 30 au prix de 30 euros (prévoir un pique-nique).