PROGRAMME 2019-2020

L'ÉCOLE DU SAVOIR-ÊTRE

- FORMATION PROFESSIONNELLE EN RELATION D'AIDE PAR L'ANDC[MD]
- DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
- ATELIERS ET CONFÉRENCES

Depuis 1985

CRAM

Centre de Relation d'aide de Montréal

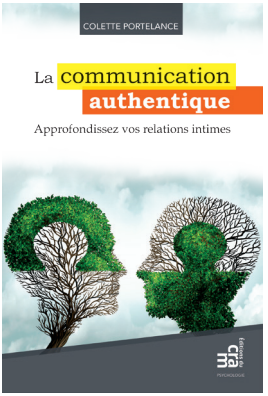
MONTRÉAL | GATINEAU | QUÉBEC | PARIS

LES ÉDITIONS DU CRAM

Quelques-unes de nos parutions :

Ce livre est le résultat des expériences personnelles et professionnelles d'une personne qui a su utiliser les difficultés comme tremplin pour apprendre à s'aimer envers et contre tous.

Nombre de pages : 536

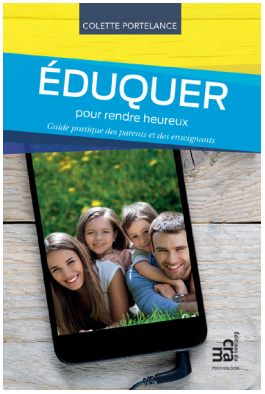


Un ouvrage sur la relation affective et profonde, un livre d'espoir en ces temps où les difficultés relationnelles mènent souvent à la rupture, au divorce ou au «faire semblant».

Nombre de pages : 280

La vie amoureuse n'est pas un long fleuve tranquille. Mais l'auteure nous montre comment naviguer et maintenir le cap…

Nombre de pages : 198



Ce livre est un guide pratique qui fournit aux parents et aux enseignants des moyens concrets et réalistes d'accomplir leur mission auprès des éduqués.

Nombre de pages : 332

Le respect ne s'impose pas. Il s'attire. Assumez votre rôle de leader dans le respect de l'enfant…

Nombre de pages : 328

Pour éviter de répéter des réactions qui mènent au conflit, voici des moyens et des balises pour transformer vos relations affectives.

Nombre de pages : 400

Les livres imprimés sont disponibles au CRAM et dans les librairies.
Les livres numériques sont disponibles sur les portails numériques des librairies et sur Apple Store.

LE CRAM

Mot de la directrice générale et de la créatrice des programmes

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez aux activités de formation et de développement personnel offertes par le CRAM, par le biais du Centre de relation d'aide de Montréal inc. et de l'École internationale de formation à l'ANDC inc.

Ce programme détaillé comporte deux volets : la formation professionnelle en relation d'aide par l'Approche non directive créatrice (ANDC) et le développement personnel. Que ce soit pour devenir un spécialiste des relations humaines et de la relation d'aide par l'ANDC ou simplement pour apprendre à vous connaître, pour améliorer vos relations ou cheminer sur le plan personnel, vous trouverez dans ce programme une formation, une conférence ou un atelier pour répondre à vos besoins spécifiques.

Le Centre de relation d'aide de Montréal inc., créé en 1985, offrait sa première formation à l'automne 1986 à 18 étudiants québécois. Dix années plus tard, en 1995, fut fondée l'École internationale de formation à l'ANDC inc. qui, dès l'été 1996, offrait sa première session intensive de formation à Montréal à 24 étudiants étrangers provenant de France, de Suisse, de Belgique, d'Autriche et des Antilles. Depuis 2008, la formation est disponible en Europe. Elle est maintenant dispensée à Paris.

Marie Portelance
TRA, Thérapeute en relation d'aide[MD]
B. psy.
Directrice générale

Colette Portelance
TRA, Thérapeute en relation d'aide[MD]
D. sc. éd. (Université de Paris)
Créatrice de l'ANDC et des programmes
Cofondatrice

Aujourd'hui, le CRAM forme plus de 600 étudiants par année et offre son programme dans ses locaux de Montréal, de Québec, de Gatineau et à Paris.

Les nombreux étudiants qui se sont inscrits à nos programmes depuis 1986 l'ont fait, dans le but de changer de carrière, dans le but précis de se perfectionner sur le plan professionnel et personnel ou encore dans la perspective de faire sur eux-mêmes un travail approfondi de connaissance, d'acceptation et de changement. Quelle qu'ait été leur motivation, la poursuite de toutes les étapes de cette formation a fait d'eux des spécialistes des relations humaines et de la relation d'aide par l'ANDC.

Notre école a la solide réputation d'avoir des exigences de formation très élevées. Puisque nous sommes soucieux de protéger le public, il est fondamental pour nous de former des spécialistes compétents qui ont intégré dans leur propre vie les principes de la relation humaine saine, constructive, authentique et propulsive et qui, conséquemment, ne sont pas uniquement des théoriciens de la relation d'aide, mais des thérapeutes dont la qualité d'intervention fait une différence en ce qui concerne l'équilibre personnel, la vie affective et relationnelle et la vie professionnelle de ceux qui les consulteront. S'investir dans cette formation professionnelle, c'est donc se donner des outils de connaissance et d'acceptation de soi, des moyens pour améliorer considérablement ses relations affectives et pour devenir un thérapeute qualifié et un véritable spécialiste des relations humaines et de la relation d'aide par l'ANDC.

Aussi, l'enseignement offert dans notre institution, centré sur le processus relationnel, repose-t-il sur un équilibre entre la théorie, la pratique et l'expérience vécue. En d'autres mots, c'est une relation profonde et authentique avec vous-même, avec les autres et avec le monde que nous vous proposons, une relation humaine et une relation d'aide où règnent la créativité, l'autonomie et la liberté.

PHILOSOPHIE DE L'ÉCOLE

Le CRAM est une école de formation professionnelle dont la philosophie repose sur l'Approche non directive créatrice (ANDC) de la relation d'aide, de la supervision, de l'animation et de l'enseignement.

L'Approche non directive créatrice (ANDC)

L'ANDC est une approche relationnelle, professionnelle, de nature affective. Elle favorise le développement de l'amour de soi, du respect de soi et de la confiance en soi. Elle favorise également l'épanouissement de la créativité, le cheminement vers l'autonomie et la liberté d'être, dans le respect du fonctionnement global de l'être humain et du rythme de progression des étapes de son évolution, de sa croissance et de son autocréation.

Non-directivité, pouvoir sur sa vie et liberté

Nous entendons, par non-directivité, la capacité d'abandonner le pouvoir que l'on prend sur la vie des autres et de récupérér le pouvoir sur sa propre vie. Pour ce faire, il importe que l'aidant assume la responsabilité de son vécu, de ses malaises, de ses choix, de ses succès, etc., et qu'il refuse de prendre la responsabilité des émotions et des difficultés des autres. Il développera un profond sentiment de liberté et pourra soutenir ses aidés dans le développement du leur.

Philosophie de l'école

Origine de l'approche

Créée par Colette Portelance en 1989 et développée dans ses ouvrages, l'ANDC est une approche globale qui, comme d'autres approches en relations humaines, est née d'une synthèse cohérente de certains apports déjà existants auxquels sont intégrés des éléments fondamentaux uniques et originaux. Centrée sur la personne de l'aidé et sur celle de l'aidant, elle met l'emphase sur le processus relationnel et vise à favoriser chez ceux qui l'intègrent dans leurs relations, un mieux-être significatif.

L'importance de la relation

Colette Portelance considère que les plus grandes souffrances de l'être humain naissent de ses manques relationnels passés et présents, sur le plan affectif, et que ces souffrances se transforment en un mieux-être grâce à des expériences prolongées de relations profondes et authentiques. En ce sens, la relation thérapeutique utilisant l'ANDC est l'exemple par excellence de ce type de relation, car elle permet au client d'apprendre à être en relation de façon satisfaisante et de transférer ses acquis dans ses relations affectives.

Théorie, méthodes et expériences pratiques

Pour favoriser cet apprentissage de la relation profonde par la communication authentique et pour faciliter la création de relations satisfaisantes sur les plans personnel et professionnel, la seule connaissance rationnelle de tous les mécanismes qui régissent la communication et la relation n'est pas suffisante. C'est pourquoi le programme de formation à l'ANDC, offert par l'école, fonde l'apprentissage de la relation intime avec soi-même et avec les autres sur l'expérience relationnelle, et non seulement sur des théories, des méthodes et des techniques.

Philosophie de l'école

L'aidant et l'attitude non directive créatrice

Nous considérons la non-directivité créatrice comme une attitude à acquérir et non seulement comme une théorie ou une méthode à apprendre. Cette attitude de respect total de la nature profonde de l'être humain suppose, de la part de l'aidant, un travail permanent sur lui-même, un travail d'autocréation. Dans notre conception de la relation d'aide, cette attitude fait partie intégrante de la personnalité du thérapeute, de sorte qu'il devient non directif créateur, tant dans sa vie personnelle et relationnelle que dans sa vie professionnelle.

La connaissance de soi

L'ANDC, issue de l'intégration d'une attitude, n'est possible que si l'aidant a d'abord et avant tout une bonne connaissance de lui-même et de la nature de l'humain. C'est pourquoi le CRAM inscrit à la base de ses formations une année de travail sur soi intitulée : Connaissance de soi et de la personne humaine par la relation.

Le climat et le travail

La démarche non directive créatrice n'obtient pas de succès dans un climat de provocation ni de confrontation, mais dans une atmosphère de respect de soi et de respect des autres, d'écoute empathique et d'authenticité, qui se caractérise par la présence chaleureuse de l'intervenant. L'ANDC permet à l'étudiant de prendre sa vie en main et de ne plus laisser la barre aux autres et de ne plus se laisser ballotter par les événements.

Directeurs et fondateurs

Marie Portelance, *directrice générale*

TRA, Thérapeute en relation d'aide[MD], bachelière en psychologie de l'UQÀM, superviseur et régulatrice, elle est devenue directrice du CRAM en 2000, après avoir été l'adjointe de Colette Portelance pendant plusieurs années. Elle est spécialiste de l'ANDC.

Passionnée par l'éducation et le développement des jeunes comme des éducateurs, elle se sert de sa propre expérience de mère de cinq enfants et de sa compétence comme spécialiste de la relation d'aide auprès des enfants et des parents pour créer et enseigner au CRAM. Elle est l'auteure de la série *Antoine*, des livres pour enfants et d'un livre pour les parents, *Inspirer le respect et le transmettre* (2010), publié aux Éditions du CRAM. Auteure de nombreux articles, chroniqueuse fort appréciée et conférencière captivante, elle est reconnue pour son art de communiquer avec simplicité et profondeur et pour sa capacité à toucher le cœur des gens.

Guillaume Lavigne,
directeur administratif

Bachelier en administration des affaires de l'UQÀM, il a suivi avec succès sa formation professionnelle en relation d'aide par l'ANDC et plusieurs formations spécialisées, notamment en gestion générale, en gestion financière, en marketing et en gestion immobilière.

Il a contribué au succès de plusieurs entreprises et organismes en étant un membre efficace de leur conseil d'administration. Il dirige avec brio plusieurs entreprises et son expérience des affaires s'étale sur plus d'une trentaine d'années. Sa diplomatie et son entregent lui permettent d'accomplir toutes ses tâches et d'assumer toutes ses responsabilités en maintenant d'excellentes relations avec ses collaborateurs.

Colette Portelance, *cofondatrice*

TRA, Thérapeute en relation d'aide[MD] et pédagogue, Colette Portelance détient un doctorat en sciences de l'éducation de l'Université de Montréal et de l'Université de Paris. Auteure et conférencière réputée, elle a créé l'ensemble des programmes de formation professionnelle du Centre de relation d'aide de Montréal inc. et de l'École internationale de formation à l'ANDC inc., dont elle est la cofondatrice.

Thérapeute chevronnée, elle a développé ses propres conceptions psychopédagogiques et psychologiques de la relation d'aide, qu'elle a élaborées dans la création de l'ANDC, approche dont il est question dans ses nombreux ouvrages. Spécialiste de la communication et des relations humaines, Colette Portelance est connue et reconnue pour son authenticité, son respect profond de la personne et sa grande capacité à favoriser l'exploitation des ressources personnelles et professionnelles.

François Lavigne, *cofondateur*

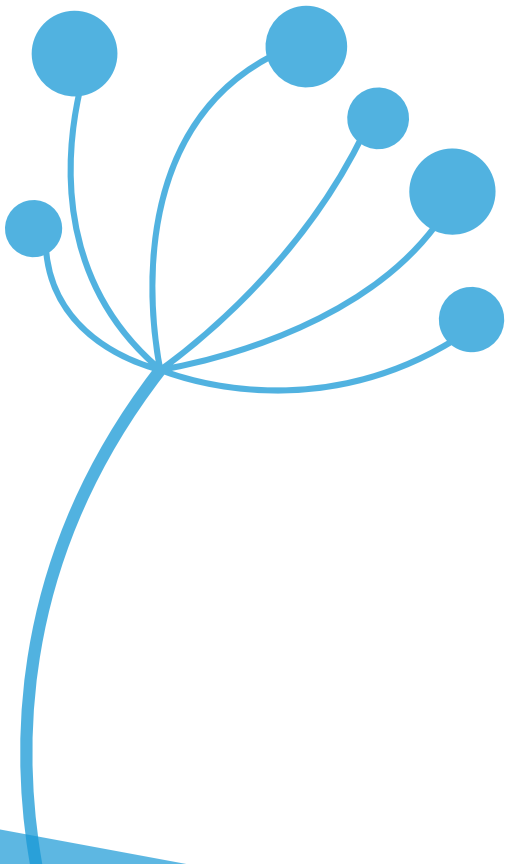
François Lavigne détient une maîtrise en sciences de l'éducation de l'Université de Montréal, une licence et une maîtrise en psychologie clinique, ainsi qu'un diplôme d'études supérieures spécialisées en psychopathologie clinique de l'Université de Paris. Spécialiste de l'ANDC, il est avant tout un formateur apprécié pour sa compétence, pour ses apports précieux et colorés en psychologie pratique.

Il innove sans cesse par son ouverture d'esprit, par sa clairvoyance et par la pertinence de l'éclairage qu'il présente grâce à sa conception globale de l'être humain vivant des difficultés. Ses récentes recherches regorgent d'une foule d'informations qui viennent solidement étayer sa conception avant-gardiste de la relation d'aide, connaissances qu'il partage généreusement afin de permettre à chacun d'être individuellement plus libre et plus autonome sur le plan personnel. Pour lui, la connaissance de soi et la conscience de la réalité extérieure telle qu'elle est et non telle qu'elle apparaît sont des facteurs essentiels du pouvoir sur soi et de l'adaptation à l'environnement.

Formateurs

Pour réaliser les objectifs du cours, des formateurs spécialisés à l'ANDC ayant un minimum de 4000 heures de formation assurent l'enseignement des diverses étapes du programme.

Pour chaque cours, l'enseignement est donné en majorité par un professeur/formateur titulaire et en partie par d'autres spécialistes de l'ANDC. Pour chaque groupe, l'équipe de formation est généralement composée de deux ou trois spécialistes : un professeur/formateur et un ou deux assistants. Aux certificats 2 et 3 s'ajoutent à cette équipe, un superviseur et un régulateur.



FORMATION

À qui s'adresse la formation ?

La formation à l'ANDC offerte par le CRAM s'adresse à tous ceux qui veulent soit améliorer leur vie personnelle et relationnelle, soit améliorer leurs compétences relationnelles dans leur travail, soit devenir un spécialiste des relations humaines et un TRA, Thérapeute en relation d'aide[MD]* par l'ANDC[MD].

Ceux qui veulent faire la formation dans un but de développement personnel apprendront à se connaître davantage, à améliorer leurs relations avec leur conjoint ou conjointe, leurs enfants, leur famille, leur patron, leurs collègues et leurs amis. Les personnes qui ont parcouru le programme complet ont amélioré de façon remarquable la qualité de leur vie personnelle et relationnelle en ce qui concerne la profondeur des liens, l'authenticité, l'engagement, l'efficacité et la communication.

Ceux qui souhaitent ajouter des compétences relationnelles à leur travail acquerront des outils concrets et efficaces pour améliorer la qualité de leurs relations professionnelles autant avec leurs collègues, leurs patrons, qu'avec leurs clients, patients ou élèves. Le CRAM forme des spécialistes de la communication et de la relation humaine qui font une différence dans leur milieu de travail.

Ceux qui s'inscrivent à la formation dans le but de devenir un TRA, Thérapeute en relation d'aide[MD] par l'ANDC[MD], soit dans une visée de carrière principale, une visée de changement de carrière, de travail d'appoint ou d'occupation professionnelle pour leur retraite, sortiront de cette formation avec une compétence professionnelle et un diplôme faisant d'eux des professionnels de la relation d'aide par l'ANDC qui leur permettra d'atteindre leurs objectifs professionnels.

* Le titre TRA, Thérapeute en relation d'aide[MD] est accessible seulement aux diplômés qui sont membre de la CITRAC (voir page 20).

Enseignement et méthodologie

Les moyens d'apprentissage

Pour aider l'étudiant à atteindre les objectifs du programme, les moyens utilisés par le CRAM sont :

- Les activités pratiques de travail sur soi
- L'enseignement théorique
- L'enseignement des méthodes pratiques
- La thérapie par l'ANDC
- La démonstration et l'observation
- La pratique à l'interne et la supervision
- La pratique avec clients extérieurs et la régulation
- Les travaux écrits de réflexion analytique sur des éléments précis de la pratique et de la théorie

Exigences générales du cours

Chaque étape du programme de formation comprend des exigences administratives et pédagogiques que l'étudiant doit remplir pour accéder à un niveau supérieur ou obtenir son diplôme de fin d'études. L'équipe de formation remet à chaque étudiant, lors de chaque session, un rapport sur son parcours d'intégration de l'ANDC.

Ce rapport personnalisé informe l'étudiant de ses forces, de ses difficultés, des conséquences de ses forces et de ses difficultés sur le plan de la relation d'aide ou de ses autres relations, des points qu'il doit travailler et des moyens à prendre pour y arriver s'il veut être admis à un niveau supérieur ou obtenir son diplôme.

Il est demandé à certains étudiants qui n'ont pas répondu adéquatement aux exigences de leur niveau, d'entreprendre à leurs frais une démarche de relation d'aide supplémentaire avec un thérapeute formé à l'ANDC ou de faire, à leurs frais, des régulations et des supervisions supplémentaires.

Objectifs du programme

Objectifs généraux

Le premier objectif général de la formation est d'offrir à chaque étudiant la possibilité d'être de plus en plus lui-même, d'améliorer ses relations, d'augmenter sa confiance en soi, de développer son autonomie, sa créativité et son leadership, et de trouver la voie de sa liberté intérieure par l'exploitation de sa propre personne, comme étant le véritable outil de la relation d'aide et de la relation professionnelle.

Le deuxième objectif est de permettre à chaque futur intervenant, par l'ANDC, de trouver, dans le domaine de la relation d'aide et de la relation professionnelle, l'orientation qui convient à ses compétences, à ses expériences de vie et à ses besoins et, partant de là, de développer une approche créatrice par rapport à lui-même et par rapport aux autres. Si le CRAM a pour but de former des futurs thérapeutes, des leaders compétents et des spécialistes des relations humaines, il ne s'engage pas à fournir des clients ni un emploi à toute personne qui entreprend l'une ou l'autre de ses formations.

Objectifs particuliers

Ce programme propose au participant concerné et engagé dans le processus de formation :

- une connaissance approfondie de lui-même par la découverte de ses fonctionnements personnel et relationnel et de ses systèmes relationnels (exemple le système juge-coupable, une personne qui juge son partenaire à répétition et l'autre qui le juge à son tour)
- le développement et l'actualisation de ses potentialités créatrices
- l'apprentissage de la relation profonde par la communication authentique
- la création dans sa vie personnelle et affective de relations intimes plus satisfaisantes
- une amélioration importante de la qualité de ses relations professionnelles, tant dans les milieux de services (santé et éducation) que dans les entreprises
- une formation solide en relation d'aide par l'ANDC
- une formation spécialisée en relations interpersonnelles
- une formation de spécialiste en relations humaines dans les milieux de travail

Cursus de formation

La formation de 1250 heures comporte trois certificats :

Certificat 1 Connaissance de soi et de la personne humaine par la relation

Certificat 2 Initiation à la relation d'aide par l'ANDC et à l'actualisation du leadership

Certificat 3 Spécialisation en relations humaines et en relation d'aide par l'ANDC

CERTIFICAT 1[1]

Thématique générale

Connaissance de soi et de la personne humaine par la relation.

Détails du Certificat 1

305 heures réparties sur un an et comprenant :

- 11 sessions de 2 jours chacune (165 heures)
- Travaux écrits et intensif (120 heures)
- Relation d'aide par l'ANDC (minimum de 20 heures)

Objectifs d'apprentissage

Au cours de cette première étape, le candidat exploite sa propre personne comme principal outil de la relation d'aide et de la relation entre les personnes, en travaillant sur lui-même. Ce travail personnel a pour but de favoriser la connaissance de soi, l'apprentissage de la capacité à être bien avec soi-même et à entrer en relation intime avec les autres, l'acceptation de soi, l'harmonisation intérieure des facultés rationnelles et irrationnelles et l'intégration de l'attitude non directive créatrice. Il permet aussi d'intégrer, par l'expérience vécue, les notions d'écoute de soi et de l'autre, d'authenticité, de responsabilité, de territoire, de limites, de mécanismes de défense[2], de mécanismes de protection[3], de besoins affectifs, de systèmes relationnels[4], de communications conscientes et inconscientes, d'attitude, d'influence, etc.

Thématiques des cours

1. Le corps
2. Les émotions
3. Les mécanismes de défense[2]
4. Les systèmes relationnels[4]
5. La communication
6. Le changement créateur
7. Les mécanismes de protection[3]
8. La vie spirituelle et l'amour de soi
9. La créativité
10. La sexualité
11. La liberté
12. Intensif

[1] *Le certificat 1 peut être terminal ou donner accès aux niveaux supérieurs.*

[2] *Les mécanismes de défense sont des obstacles à la communication et à la relation, par exemple le jugement, la critique, la bouderie, etc.*

[3] *Exemple de mécanisme de protection : la demande claire, la vérification, etc.*

[4] *Exemple de système relationnel : le système bourreau-victime, où une personne réagit avec agressivité alors que l'autre lui jette tout le blâme et les reproches.*

CERTIFICATS 2 et 3

Thématique générale

Certificat 2 Initiation à la relation d'aide par l'ANDC et à l'actualisation du leadership.

Certificat 3 Spécialisation en relations humaines et en relation d'aide par l'ANDC.

Objectifs d'apprentissage

Au cours des deux dernières années de formation, le travail sur soi se poursuit toujours dans le cadre des cours et par des thérapies individuelles par l'ANDC. Cependant, ces étapes sont surtout consacrées à la formation professionnelle, c'est-à-dire au développement d'une connaissance approfondie de la relation d'aide par l'ANDC et des mécanismes qui régissent les relations humaines. Les cours sont conçus de façon à permettre à l'étudiant de :

- développer son aptitude à être vraiment en relation en acquérant l'habileté à identifier son propre monde émotionnel, ses propres besoins et ses propres fonctionnements personnel et relationnel, comme ceux de l'aidé, et ce, dans l'ici et maintenant de la relation d'aide ou de la relation professionnelle ;
- apprendre à distinguer clairement ce qu'il vit (subjectivité) de ce qu'il observe (objectivité) pour ne pas déformer le message de l'autre par des projections, des jugements et des interprétations ;
- développer une habileté à discerner l'imaginaire de la réalité, à différencier le général du particulier et à harmoniser le passé, le présent et l'avenir, tant chez lui-même que chez les personnes qui le consultent, comme chez celles avec lesquelles il travaille ou avec lesquelles il est en relation ;
- apprendre des méthodes originales et uniques de relation d'aide par l'ANDC et de communication dans les milieux de travail ;
- apprendre à s'assumer, comme personne et comme autorité, dans le cadre d'une relation professionnelle propulsive, satisfaisante et créatrice, sans prendre de pouvoir sur les autres.

CERTIFICAT 2*

465 heures réparties sur un an et comprenant :

- 11 sessions de 2 jours chacune (165 heures)
- Pratiques supervisées, travaux écrits et intensif (280 heures)
- Relation d'aide par l'ANDC (minimum de 20 heures)

CERTIFICAT 3

480 heures réparties sur un an et comprenant :

- 11 sessions de 2 jours chacune (165 heures)
- Pratiques supervisées, travaux écrits et intensif (295 heures)
- Relation d'aide par l'ANDC (minimum de 20 heures)

* *Il est possible de faire ce deuxième certificat sans faire la pratique professionnelle. Cependant, cette option, qui mène à l'obtention d'un certificat de 399 heures, ne permet pas l'accès au troisième certificat. Néanmoins, pour les étudiants désireux de poursuivre au troisième certificat, un bloc de 66 heures axé sur la pratique professionnelle sera offert pendant l'été.*

Intensifs

Chaque certificat se termine par un intensif d'une semaine. Cet intensif est conçu de manière à favoriser une approche multidimensionnelle de la personne, en ce sens qu'il tient compte des aspects psychologique et physiologique et des dimensions corporelle, affective, intellectuelle, spirituelle et créatrice de l'étudiant en formation.

Les éléments abordés font de cet intensif une étape indispensable de synthèse des apprentissages dans les domaines de la connaissance de soi, de la communication et de la relation, et permettent de se préparer adéquatement à toute formation d'un niveau supérieur.

Formations continues

Le CRAM offre d'autres certificats et d'autres formations spécialisées, dont le préalable est la formation de base de 1250 heures :

- Relation d'aide pour enfants et pour adolescents
- Communication dans le couple et thérapie relationnelle*
- Animation de groupe*
- Relation d'aide et sexualité
- Dessin et ANDC
- Accompagnement du deuil par l'ANDC
- Méthodes *Dialogue et Sollicitation des ressources*
- Méthode *Préparation à l'expression d'un non-dit*
- Régulation professionnelle
- Supervision
- Recherche

* Prérequis : avoir complété un autre certificat parmi les formations continues disponibles

Durée de la formation

La formation de base (certificats 1, 2 et 3) de 1250 heures, s'échelonne sur une période de 3 ans, à raison d'environ un cours de 2 jours à toutes les 3 semaines et est complétée, chaque année, par un intensif. Il est possible pour un étudiant qui ne veut pas devenir thérapeute, mais seulement mieux se connaître, apprendre à communiquer authentiquement et améliorer ses relations intimes, de suivre le programme du premier certificat seulement.

Horaire de la formation

Samedi et dimanche de 9 h à 18 h. La formation du certificat 1 est également offerte les lundis et mardis à Montréal. Les cours débutent à l'automne.

Lieux de formation

Montréal – 1030, rue Cherrier, bur. 205 (Plateau Mont-Royal)

Québec – 2900, ch. des Quatre-Bourgeois, bur. 302 (Sainte-Foy)

Gatineau – 729, boul. St-Joseph, bureau 209 (Hull)

Programme européen

Le même programme est disponible à Paris (France) pour les étudiants européens.

Si ce programme vous intéresse, vous pouvez demander notre brochure en téléphonant à Montréal au 514-598-7758,
(sans frais 1-877-598-7758) ou en France au +33 (0) 9 70 44 47 62.

L'information est également disponible directement sur notre site Internet à l'adresse **cramformation.com**.

** Le CRAM se réserve le droit de regrouper les étudiants d'un même niveau après une année de cours, de séparer les étudiants d'un même groupe pour les répartir dans des groupes différents après une année de cours ou de ne pas offrir les 2e et 3e certificats l'année suivante si le nombre d'inscriptions ne justifie pas la création d'un groupe. Aussi les groupes dont les cours sont donnés les lundis-mardis pourraient être jumelés à des groupes dont les cours se donnent les week-ends.*

Inscription et admission

Inscription

Pour s'inscrire, le candidat doit :

- Remplir le formulaire de demande d'admission (papier ou en ligne)
- Joindre un curriculum vitæ à jour et complet
- Régler les frais d'ouverture de dossier de 43,49 $ plus taxes (50 $)

Admission

Pour être admis, le candidat doit :

- Passer l'entrevue d'admission
- Démontrer de l'intérêt à travailler sur soi
- Manifester la volonté de s'engager
- Payer les frais administratifs de 73,93 $ plus taxes (85 $)
- Signer, lors du premier cours, le contrat* de protection du consommateur et du commerçant.

La confirmation de l'admission du candidat lui est transmise par écrit à la fin de l'entrevue.

** Le contrat, conforme aux exigences de l'Office de protection du consommateur, est annuel. Pour bien respecter son objectif et sa responsabilité de former de futurs thérapeutes et des leaders compétents, le CRAM se réserve le droit de refuser à un étudiant le passage à un niveau supérieur, de différer un certificat ou le diplôme de fin d'études, s'il n'a pas satisfait à toutes les exigences thérapeutiques, pédagogiques et administratives.*

Frais de scolarité

Certificat 1	**315 $** (plus taxes) par session de 15 heures.
Certificat 2 et Certificat 3	**415 $** (plus taxes) par session de 15 heures. Incluant les pratiques supervisées de thérapie individuelle. Le prix pour le certificat sans pratique professionnelle est de 390 $ (plus taxes) par session de 15 heures.
Intensifs d'une semaine	**1135 $** (plus taxes) pour chacun des trois intensifs d'été.

Chaque étudiant est responsable des frais relatifs à son hébergement et à ses repas. Les frais sont payables avant le début de chaque cours de 15 heures. Le paiement peut être effectué en espèce, par chèque, carte de crédit, paiement direct ou paiement pré-autorisé.

FORMULAIRE DE DEMANDE D'ADMISSION À détacher

Inscription en ligne disponible

- Montréal : 514-598-7758
- Québec : 418-626-8889
- Gatineau : 819-600-7758
- Sans frais : 1-877-598-7758
- Par Internet : www.cramformation.com

CRAM
Centre de Relation d'aide de Montréal
École Internationale de Formation à l'ANDC

Formation professionnelle en relation d'aide par l'ANDC

Date de la demande :

_____/_____/20_____
JOUR MOIS ANNÉE

Veuillez cocher :

- ☐ Programme canadien (week-end) : à Montréal
- ☐ Programme canadien (lundi-mardi) : à Montréal
- ☐ Programme canadien (week-end) : à Gatineau
- ☐ Programme canadien (week-end) : à Québec
- ☐ Programme européen (week-end) : à Paris

Renseignements personnels

Nom _____ Prénom _____
Adresse _____ Code postal _____
Ville _____ Pays _____
Téléphone _____ Courriel _____

Personne à aviser en cas d'urgence

Nom _____ Prénom _____
Adresse _____
Téléphone (jour) _____ Téléphone (soir) _____

Entreprise (s'il y a lieu)

Raison sociale _____
Personne responsable _____
Adresse _____ Code postal _____
Ville _____ Pays _____
Téléphone _____ Télécopieur _____

Informations civiles

Profession, métier _____
Occupation actuelle _____
Date de naissance _____
État civil _____
Nationalité _____

FORMULAIRE DE DEMANDE D'ADMISSION

Décrivez brièvement votre intérêt et ce qui vous motive à vous engager dans cette formation professionnelle en relation d'aide par l'ANDC.

FORMULAIRE DE DEMANDE D'ADMISSION

Expliquez votre vision du travail sur soi et parlez de votre ouverture à travailler sur vous-même.

Déclaration

Une fausse déclaration rend la présente demande invalide. Toute admission obtenue par de fausses représentations sera automatiquement annulée.

Je, soussigné(e), demande mon admission au Centre de relation d'aide de Montréal Inc. (programme canadien) ou à l'École Internationale de Formation à l'ANDC Inc. (programme européen) et atteste que les renseignements fournis sont exacts.

En foi de quoi, j'appose ma signature : _____

Fait à : _____ Le : _____

Le CRAM pourra transmettre vos coordonnées postales et téléphoniques UNIQUEMENT à :

- la Corporation Internationale des Thérapeutes en relation d'aide du Canada (CITRAC)
- l 'Association Européenne des Thérapeutes en relation d'aide selon l'ANDC (AETRA)

Retournez le formulaire à l'adresse suivante :
CRAM – Service des admissions
1030, rue Cherrier, bureau 205
Montréal QC, Canada, H2L 1H9

FORMULAIRE DE DEMANDE D'ADMISSION

Documents à joindre à la demande

- Le présent formulaire dûment rempli ;
- Un curriculum vitæ complet et à jour (voir plus bas) ;
- Programme canadien : un chèque ou un mandat poste de 50,00 $ (taxes incluses), libellé à CRAM inc. (Prendre note que les frais d'inscription sont non remboursables)
- Programme européen : un chèque ou un mandat bancaire de 200€ libellé à « École Internationale de Formation à l'ANDC inc. » (Non remboursable si désistement moins de 45 jours avant le début de la formation)

Admission canadienne

Sur réception de votre dossier, nous en accuserons réception dans un délai de 15 jours et vous serez convoqué(e) à une entrevue d'admission. Les frais de l'entrevue sont de 85,00 $ (taxes incluses), et sont non remboursables si désistement.

Admission européenne : programme à Paris

Sur réception de votre dossier, nous en accuserons réception dans un délai de 30 jours et vous serez convoqués à une entrevue d'admission. Afin d'accélérer le traitement de votre dossier, vous pouvez remplir le formulaire sur notre site internet et faire suivre le nécessaire par la poste.

Curriculum Vitæ

Le Curriculum Vitæ est l'ensemble des indications relatives à l'état civil, aux capacités, aux diplômes et aux activités passées d'une personne. Il est généralement présenté dans un ordre chronologique décroissant et contient les informations suivantes :

1) Informations civiles (Nom, prénom, adresse, téléphone, adresse électronique, date de naissance, …)
2) Informations académiques
   - La scolarité du dernier diplôme obtenu jusqu'au primaire en indiquant l'année d'obtention et l'institution qui l'a décerné. Les diplômes ne sont pas requis.
   - Les formations non créditées. Indiquez les plus significatives pour vous.
3) Expériences de travail
4) Expériences de croissance personnelle (Ateliers, thérapies de groupe ou individuelle, …)
5) Expériences personnelles importantes (Maternités/paternités, réalisations humaines, sociales, publications, …)
6) Intérêts particuliers
7) Adhésions à des associations ou autres
8) Lettres de recommandation (facultatif)

Crédits d'impôts

Considérant que l'école est reconnue par le Ministère du Revenu du Québec et par le programme d'accréditation de Développement des ressources humaines Canada comme établissement d'enseignement aux fins de la Loi sur les impôts, les particuliers qui s'inscrivent à nos formations peuvent déduire la totalité des frais de scolarité de leur revenu imposable si la formation a pour objectif d'acquérir ou d'améliorer leurs connaissances nécessaires à un travail.

Il est nécessaire de consulter un comptable pour une évaluation exacte. Les prix incluent les taxes. Les frais d'inscription et d'entrevue ne sont pas inclus car non admissibles aux crédits d'impôts.

Adhésions et agréments

Emploi-Québec

Les entreprises assujetties à la Loi favorisant le développement de la formation de la main-d'œuvre peuvent comptabiliser les dépenses de formation réalisées auprès du Centre de relation d'aide de Montréal (CRAM).

SOFEDUC

L'école est membre de la Société de Formation et d'Éducation Continue, qui a pour mission de promouvoir l'usage des unités d'éducation continue (UEC) comme moyen de reconnaissance de la qualité des activités d'éducation et de formation continue non créditées et d'assurer le respect des principes et des normes de qualité par les organisations accréditées.

RAP, Gouvernement du Québec

Le CRAM est un fournisseur accrédité du Regroupement des achats en perfectionnement du Gouvernement du Québec.

Diplôme et certificats

Chaque étape de la formation de base est attestée par l'émission d'un certificat. Pour obtenir le *diplôme de formation professionnelle en relation d'aide par l'ANDC*, l'étudiant doit avoir complété et réussi l'ensemble du programme de 1250 heures qui s'échelonne sur 3 années (certificats 1, 2 et 3). L'obtention de ce diplôme permet d'accéder à la CITRAC.

CITRAC

Corporation internationale des thérapeutes en relation d'aide du Canada

Les diplômés du Centre de relation d'aide de Montréal ont accès, moyennant l'acquittement des frais d'adhésion, à la Corporation internationale des thérapeutes en relation d'aide du Canada. La CITRAC est une association professionnelle qui regroupe exclusivement les thérapeutes diplômés du CRAM. Elle poursuit les objectifs suivants :

- Assurer la protection du public
- Défendre les intérêts de ses membres et promouvoir leurs services auprès du public
- Voir à l'application de la Loi 28 (PL 21) et du code d'éthique et de déontologie régissant la conduite professionnelle de ses membres
- Recevoir et régler les plaintes de dérogation au code d'éthique et de déontologie
- Promouvoir la recherche sur la relation d'aide
- Assurer le ressourcement de ses membres
- Contrôler la compétence professionnelle de ses membres
- Fournir à ses membres des services relatifs à leur pratique professionnelle

En plus d'assurer notre distinction comme thérapeutes pratiquant avec l'ANDC, être membre de CITRAC offre plusieurs avantages professionnels, dont :

- La protection du titre « TRA, Thérapeute en relation d'Aide[MD] ». Ce titre est protégé et ne peut être porté que par les membres de CITRAC
- Une assurance responsabilité professionnelle (2 000 000 $) à prix de groupe très avantageux
- La possibilité d'émettre des reçus de RITMA

Pour plus de détails : CITRAC 4058, rue Parthenais, bureau 200
Montréal 514-529-6088 | www.citrac.ca

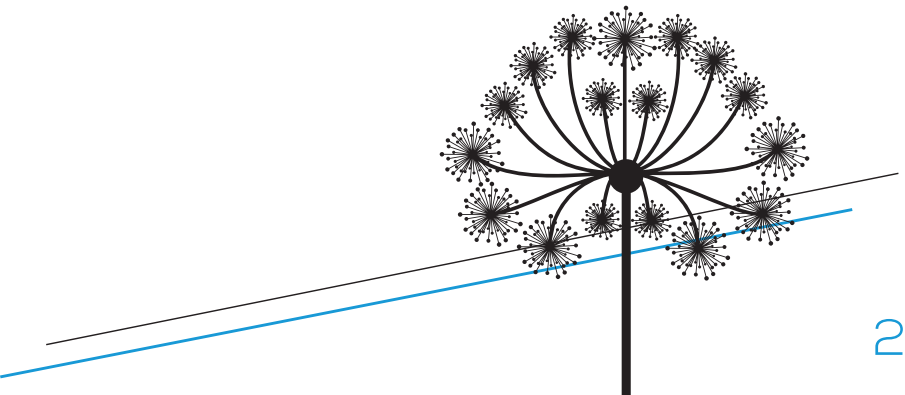
ATRAAD Les thérapeutes formés à l'accompagnement du deuil peuvent adhérer à l'Association des TRA, Thérapeutes en relation d'aide[MD] spécialisés en accompagnement du deuil (http://atraad.wixsite.com/atraad).

AETRA Les thérapeutes pratiquant en Europe peuvent adhérer à l'Association Européenne des Thérapeutes en relation d'aide selon l'Approche non directive créatrice (andc.eu).

LÉGALITÉ DE LA PRATIQUE

Les diplômés du CRAM peuvent pratiquer en toute légalité.

Au Québec, le PL 21 (ou la loi 28) modifiant le *Code des professions et d'autres dispositions législatives dans le domaine de la santé mentale et des relations humaines* est entrée en vigueur en juin 2012. Il redéfinit les champs d'exercice de plusieurs professionnels de la santé mentale et des relations humaines et réserve certaines activités à haut risque de préjudice. Au nombre des changements importants apportés par la loi, il faut compter l'encadrement de la psychothérapie dont l'exercice est dorénavant réservé. Toutefois, la relation d'aide par l'ANDC enseignée au CRAM correspond aux actes non réservés à la psychothérapie tels que définis dans le règlement de l'Office des professions. Nous accueillons favorablement la mise en vigueur de cette loi qui distingue bien les champs de pratique de chacun et nous donne une place de choix, celle qui nous ressemble vraiment. En effet, la relation d'aide par l'ANDC pratiquée dans son intégrité correspond clairement aux interventions non réservées.



La liste des interventions non réservées, définies par le règlement de l'Office des professions, qui ne constituent pas de la psychothérapie, bien qu'elles s'en rapprochent. Notre pratique de la relation d'aide par l'ANDC se situe à l'intérieur des définitions suivantes :

- La rencontre d'accompagnement, qui vise à soutenir la personne par des rencontres, qui peuvent être régulières ou ponctuelles, permettant à la personne de s'exprimer sur ses difficultés.Dans un tel cadre, le professionnel ou l'intervenant peut lui prodiguer des conseils ou lui faire des recommandations;
- L'intervention de soutien, qui vise à soutenir la personne dans le but de maintenir et de consolider les acquis et les stratégies d'adaptation en ciblant les forces et les ressources dans le cadre de rencontres ou d'activités régulières ou ponctuelles.Elle implique notamment de rassurer, prodiguer des conseils et fournir de l'information en lien avec l'état de la personne ou encore la situation vécue;
- L'intervention conjugale et familiale, qui vise à promouvoir et à soutenir le fonctionnement optimal du couple ou de la famille par l'intermédiaire d'entretiens impliquant souvent l'ensemble de ses membres. Elle a pour but de changer des éléments de fonctionnement conjugal ou familial qui font obstacle à l'épanouissement du couple ou des membres de la famille ou d'offrir aide et conseil afin de faire face aux difficultés de la vie courante;
- Le coaching, qui vise l'actualisation du potentiel par le développement de talents, ressources ou habiletés de personnes qui ne sont ni en détresse ni en souffrance, qui expriment des besoins particuliers en matière de réalisations personnelles ou professionnelles.

Les diplômés du CRAM peuvent pratiquer en toute légalité en respectant le cadre de leur pratique. Le CRAM a le souci de former des thérapeutes qui pratique en conformité avec la Loi 28 (PL 21). Ils doivent accéder à une association professionnelle, la **CITRAC** pour le Québec et l'**AETRA** pour l'Europe, et ainsi porter le titre réservé de «TRA, Thérapeute en Relation d'Aide[MD]». Cette adhésion leur permet de recevoir le ressourcement nécessaire pour être à la fine pointe de l'ANDC et en constante conformité avec la Loi 28 (PL 21). Ils bénéficient d'un encadrement professionnel et sont régis par un code d'éthique et de déontologie qui assure la protection du public. La CITRAC et l'AETRA voient aussi à défendre et promouvoir les intérêts de leurs membres tout en protégeant le public.

Séances D'INFORMATION et Activités de DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

2019

SÉANCES D'INFORMATION

Sans frais ni aucune obligation, des séances spéciales sont offertes à toutes les personnes qui, après avoir pris connaissance du programme de formation professionnelle en relation d'aide par l'ANDC, souhaitent obtenir plus d'information, effectuer une reconnaissance des lieux ou vivre un premier contact. Ces séances, qui se déroulent de 18 h à 20 h, comprendront un exposé informatif sur la formation, suivi d'une période de questions et seront complétées par un atelier d'environ 40 minutes qui permettra aux personnes présentes d'observer dans quel esprit et sous quelle forme se déroulent les activités de formation à l'ANDC.

Si vous souhaitez assister à l'une ou l'autre de ces séances, veuillez réserver en téléphonant à Montréal au 514-598-7758, à Québec au 418-626-8889, à Gatineau au 819-600-7758, ailleurs au Québec au numéro sans frais 1-877-598-7758 ou en réservant par internet à l'adresse **www.cramformation.com**.

En ligne

5 juin 2019
23 septembre 2019

Boucherville

9 mai 2019

Drummondville

11 avril 2019

Gatineau

21 mars 2019
28 mai 2019
11 septembre 2019
2 octobre 2019

Laval

19 septembre 2019

Montréal

17 janvier 2019
14 mars 2019
13 mai 2019
13 juin 2019
22 août 2019
10 septembre 2019
19 septembre 2019 de 14 h à 16 h
7 octobre 2019
7 novembre 2019
9 décembre 2019

Québec

14 mars 2019
14 mai 2019
3 septembre 2019
17 octobre 2019

St-Jean-sur-Richelieu

16 mai 2019

St-Jérôme

15 mai 2019

Vaudreuil-Dorion

19 septembre 2019

Ces séances se déroulent de 18 h à 20 h

ATELIER de Brigitte Portelance

Théâtre et création de soi

La pratique du théâtre constitue un moyen privilégié pour apprendre à se connaître. Elle permet d'apprendre à surmonter les peurs qui nous habitent et qui nous empêchent de passer à l'action, nous privant du droit d'exister tel que nous sommes, avec nos différences. Elle permet de dominer nos craintes d'être vu et de se montrer, qui sont elles-mêmes porteuses des peurs du jugement, du ridicule et de l'humiliation. Le théâtre, à travers l'incarnation de personnages, favorise l'expression et l'extériorisation des différentes facettes de notre personnalité, notamment celles qui peuvent être plus difficiles à atteindre ou à exploiter ; c'est un art qui développe la confiance en soi, prodiguant solidité et assurance quand vient le moment d'être vu et d'exister avec les autres, procurant du même coup la force d'accepter notre caractère unique dans un groupe, conscient et fier de notre différence.

Au-delà des besoins d'être vu, reconnu, valorisé et aimé, le théâtre répond au besoin fondamental de créer. Par l'exploration de toutes les dimensions (corps, voix, gestuelle), par la mise en application de techniques de jeu, le théâtre ouvre une porte extraordinaire sur l'humain, sa sensibilité, ses besoins et sa relation aux autres.

Inscription **25 $ par personne** (plus taxes)

Coût **65 $ par soirée** (plus taxes) – **100 $ par journée** (plus taxes)
200 $ par week-end (plus taxes)

Dates Le programme comprend 10 soirées de 17 h 30 à 21 h 30, 1 journée de 9 h à 18 h et 1 week-end (heures à déterminer), 5 heures de coaching et des heures de pratique selon la disponibilité des participants. Le cours débutera le 14 novembre 2019.

Brigitte Portelance est TRA, Thérapeute en relation d'aide[MD], adjointe à la direction du personnel et formatrice au CRAM. Elle intervient comme animatrice de groupes, superviseur et régulatrice. Elle a complété son DESA (diplôme d'études supérieures avancées) et une recherche sur la confiance en soi. Elle détient un diplôme de l'École nationale de théâtre du Canada en interprétation et un baccalauréat en enseignement de l'art dramatique de l'UQÀM. Elle a été comédienne professionnelle et metteure en scène.

ATELIER de Louise Racine

Vivre un deuil *pour personnes endeuillées*

Perdre un être cher par décès, que ce soit suite à une maladie, par mort subite, dans un accident, lors d'une tragédie ou par suicide, est une épreuve difficile à traverser. Que vous ayez perdu un membre de la famille, un ami ou quelqu'un qui vous était moins familier, la mort de quelqu'un nécessite qu'on s'arrête pour vivre chaque étape du deuil afin d'en favoriser la résolution.

Que votre deuil soit récent ou non-résolu, le processus de deuil proposé dans cet atelier favorisera la récupération de tout le pouvoir sur votre vie, sans la personne décédée. Le processus de deuil est relationnel et cet atelier vous permettra tout d'abord de sortir de l'isolement, de vivre vos émotions et de prendre connaissance des étapes du processus créateur de résolution du deuil. Par l'accueil, le réconfort, une écoute chaleureuse et sensible, dans le respect total de votre rythme, vous apprendrez à identifier les obstacles qui peuvent nuire à votre processus du deuil. Vous apprendrez également à identifier vos besoins afin de pouvoir continuer à avancer dans la création de votre vie.

Inscription **25 $ par personne** (plus taxes)
Coût **195 $ par personne** (plus taxes)
Dates Montréal : 23-24 novembre 2019

N.B. : Cet atelier de 15 heures a lieu pendant le week-end, de 9 h à 18 h.

Spécialiste de l'accompagnement du deuil, animatrice et conférencière et forte de son expérience de 25 ans comme animatrice d'ateliers dans le milieu communautaire, pastoral et scolaire, elle travaille maintenant au CRAM comme formatrice, coach, animatrice et anime un cours offert aux thérapeutes sur l'accompagnement du deuil, cours qu'elle a créé. Référée et reconnue comme spécialiste du deuil au Québec, elle se distingue avec l'ANDC.

Les nombreux postes qu'elle a occupés depuis 30 ans ont alimenté sa recherche sur la mission de vie. Louise Racine incarne sa propre mission, ce qui l'amène à donner un sens à sa vie tout en créant et en apportant une contribution au monde. Elle a une foi profonde en l'être humain et est convaincue que chaque être a quelque chose d'important à apporter au monde de par sa nature profonde et son unicité. Elle a à cœur d'aider les gens à découvrir ce qu'ils portent comme trésor et donc comme mission.

CONFÉRENCE de Yvan Phaneuf

Changer c'est enfin devenir soi-même

Changer, c'est paradoxalement arrêter de se changer, pour redevenir soi-même. Changer, c'est apprendre à récupérer le pouvoir que nous donnons au regard des autres dans le but de recommencer à vivre en fonction de soi. Changer, c'est laisser mourir le personnage qui nous étouffe, pour faire renaître la personne que nous sommes vraiment. Changer, selon l'ANDC créée par Colette Portelance, comporte 7 étapes regroupées dans le processus de changement créateur, qui une fois intégrées, est une inspiration au succès et à la prospérité à tous les niveaux. Changer est le processus essentiel d'amour et d'acceptation de soi qui devient une source intarissable de satisfaction, de passion et de vie.

Coût **20 $ par personne** (taxes incluses)

Dates Québec : 23 septembre 2019
Gatineau : 30 septembre 2019
Montréal : 7 octobre 2019
N.B. : Les conférences débutent à 19 h.

Yvan Phaneuf est TRA, Thérapeute en relation d'aide[MD]. Décrit comme un être passionné et d'une grande simplicité, aimé et proche du public, il invite l'homme et la femme à sortir du silence afin d'entrer en contact avec eux-mêmes, dans le but de récupérer le pouvoir sur leur vie, par la satisfaction des besoins affectifs fondamentaux et l'accessibilité à un plus grand bonheur.

Sa réflexion documentée sur le silence émotif de l'homme lui a inspiré l'écriture du livre « Devenir un homme « vrai »… plutôt qu'un « vrai » homme », deux fois best-seller, ainsi que de nombreuses conférences. Il a également publié « Un couple fort, une famille unie » en 2009.

Formateur au CRAM, Yvan Phaneuf est un conférencier de réputation internationale. C'est grâce à ses talents, à sa capacité à aller au bout de lui-même et de ses relations avec les autres qu'il communique sa passion et ses messages d'espoir. L'œuvre de Yvan Phaneuf rejoint les préoccupations quotidiennes de tous en misant sur l'ouverture du cœur.

CONFÉRENCES ATELIERS 2019

Les conférences-ateliers se déroulent de 19 h à 21 h. Le coût pour chaque conférence-atelier est de **20 $ par personne** (taxes incluses). Places limitées. Sur réservation seulement.

Par téléphone

- Montréal : 514-598-7758
- Québec : 418-626-8889
- Gatineau : 819-600-7758
- Sans frais : 1-877-598-7758
- Par Internet : www.cramformation.com

En ligne 14 h au Québec, 20 h en France

7 mars	Johanne Bragoli *Sortir de l'ombre pour oser sa vie*
24 avril	Yvan Phaneuf *Aimer sans perdre sa liberté*
4 septembre	Louise Thériault *Performer ou l'art de se réaliser sans se détruire*
24 octobre	Johanne Bragoli *Faites de votre vulnérabilité une alliée*

Alma Havre de l'Hospitalité, 1153, chemin Villebois

5 juin	Louise Thériault *L'autonomie affective*

Boucherville Centre multifonctionnel, 1075, Lionel-Daunais

23 avril	Christian Montmeny *Réaliser ses rêves malgré les obstacles*

Châteauguay Manoir d'Youville, 498, boulevard d'Youville

9 avril	Nicole Sheridan *Cesser de s'oublier pour les autres*

Chicoutimi Le Montagnais, 1080, boul. Talbot

6 juin	Louise Thériault *Performer ou l'art de se réaliser sans se détruire*

Gatineau 729, boul. St-Joseph, bureau 209 (Hull)

20 mars	Ingrid Phaneuf *S'épanouir à travers nos limites*
21 mai	Yvan Phaneuf *Aimer sans perdre sa liberté*
26 septembre	Suzanne Gravel *De l'impuissance au lâcher-prise*
3 octobre	Johanne Bragoli *Faites de votre vulnérabilité une alliée*
25 novembre	Louise Racine *Savoir-être pour trouver la paix*

Joliette Hôtel Château Joliette, 450, rue St-Thomas

30 avril	Roberto Mayer *S'affirmer avec respect*

Lévis Hôtel L'Oiselière, 165-A, Route du Président Kennedy

4 juin	Louise Thériault *L'autonomie affective*

Montréal 1030, rue Cherrier, bureau 205 (métro Sherbrooke)

15 janvier	Yvan Phaneuf *La communication authentique*
7 février	Suzanne Gravel *S'occuper de ses besoins pour être heureux*
18 avril	Johanne Bragoli *Sortir de l'ombre pour oser sa vie*
22 mai	Louise Thériault *Performer ou l'art de se réaliser*
16 septembre	Johanne Bragoli *Faites de votre vulnérabilité une alliée*
21 octobre	Louise Racine *Les pertes, les deuils et les renoncements*
5 novembre	Yvan Phaneuf *L'ouverture du cœur*

Québec 2900, chemin des Quatre-Bourgeois, bureau 302 (Sainte-Foy)

11 février	Louise Racine *Vivre le moment présent*
12 mars	Yvan Phaneuf *Aimer sans perdre sa liberté*
10 juin	Louise Thériault *Performer ou l'art de se réaliser sans se détruire*
26 septembre	Johanne Bragoli *Faites de votre vulnérabilité une alliée*
8 octobre	Florence Chery *Culpabilité quand tu me tiens!*
11 novembre	Louise Racine *Savoir être pour trouver la paix*

Repentigny Lieu à déterminer

28 octobre	Louise Racine *Savoir-être pour trouver la paix*

St-Jean-sur-Richelieu 200, rue Longueuil

8 avril	Louise Racine *Les pertes, les renoncements et les deuils*
9 septembre	Yvan Phaneuf *La communication authentique*

St-Jérôme Comfort Inn, 255-8, de Martigny Ouest

15 avril	Louise Racine *Vivre le moment présent*

Trois-Rivières Gouverneur Hôtel Le rouge Vin, 975, rue Hart

14 mars	François Laflamme *Oser être authentique en relation*

SERVICE ANDC-AIDE

Le Service ANDC-AIDE du Centre de Relation d'Aide de Montréal est un service de thérapie en relation d'aide qui offre gratuitement dix (10) séances hebdomadaires consécutives moyennant des frais d'inscription non remboursables de 50 $CA (taxes incluses).

Ce service est offert gratuitement par des étudiants en fin de formation de l'école et qui effectuent leur stage pratique. Le service est accessible pour une thérapie individuelle ou relationnelle (couple et autres dyades) et également pour les enfants et les adolescents.

Le thérapeute en formation interviendra avec l'Approche non directive créatrice (ANDC) créée par Colette Portelance. Cette approche est basée sur une écoute exceptionnelle et vise votre autonomie par un apprentissage à être en relation avec vous-même et avec les autres, une plus grande connaissance de vous-même, un apprentissage à vivre le présent et une harmonisation « corps – cœur – tête ».

Prendre note qu'un délai d'attente pouvant varier d'une semaine à sept mois est possible selon la période de l'année au cours de laquelle vous effectuez votre inscription.

La personne intéressée peut communiquer avec le service les lundis de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 et les vendredis de 10 h à 12 h et de 13 h à 17 h 15.

Téléphone : **514-598-7000**

L'inscription par internet est possible à l'adresse **cramformation.com**

AIDE-MÉMOIRE

Résumé des activités 2019 par région

En ligne 14 h au Québec, 20 h en France

7 mars	Conférence-atelier	*Sortir de l'ombre pour oser sa vie*
24 avril	Conférence-atelier	*Aimer sans perdre sa liberté*
5 juin	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
4 septembre	Conférence-atelier	*Performer ou l'art de se réaliser sans se détruire*
23 septembre	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
24 octobre	Conférence-atelier	*Faites de votre vulnérabilité une alliée*

Alma Région Saguenay

5 juin	Conférence-atelier	*L'autonomie affective*

Boucherville Région Sud

23 avril	Conférence-atelier	*Réaliser ses rêves malgré les obstacles*
9 mai	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*

Châteauguay Région Montérégie

9 avril	Conférence-atelier	*Cesser de s'oublier pour les autres*

Chicoutimi Région Saguenay

6 juin	Conférence-atelier	*Performer ou l'art de se réaliser sans se détruire*

Drummondville Région Bois-Francs

11 avril	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*

Gatineau Région Ouest

20 mars	Conférence-atelier	*S'épanouir à travers nos limites*
21 mars	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
21 mai	Conférence-atelier	*Aimer sans perdre sa liberté*
28 mai	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
11 septembre	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
26 septembre	Conférence-atelier	*De l'impuissance au lâcher-prise*
30 septembre	Conférence	*Changer c'est enfin devenir soi-même*
2 octobre	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
3 octobre	Conférence-atelier	*Faites de votre vulnérabilité une alliée*
25 novembre	Conférence-atelier	*Savoir-être pour trouver la paix*

Joliette Région de Lanaudière

30 avril	Conférence-atelier	*S'affirmer avec respect*

Laval Région Nord

19 septembre	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*

Lévis Région de Québec

4 juin	Conférence-atelier	*L'autonomie affective*

Montréal Région de Montréal

15 janvier	Conférence-atelier	*La communication authentique*
17 janvier	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
7 février	Conférence-atelier	*S'occuper de ses besoins pour être heureux*
14 mars	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
18 avril	Conférence-atelier	*Sortir de l'ombre pour oser sa vie*
13 mai	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
22 mai	Conférence-atelier	*Performer ou l'art de se réaliser*
13 juin	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
22 août	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
10 septembre	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
16 septembre	Conférence-atelier	*Faites de votre vulnérabilité une alliée*
19 septembre à 14 h	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
7 octobre	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
7 octobre	Conférence	*Changer c'est enfin devenir soi-même*
21 octobre	Conférence-atelier	*Les pertes, les deuils et les renoncements*
5 novembre	Conférence-atelier	*L'ouverture du cœur*
7 novembre	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
14 novembre	Atelier	*Théâtre et création de soi*
23-24 novembre	Atelier	*Vivre un deuil*
9 décembre	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*

Québec Région de Québec

11 février	Conférence-atelier	*Vivre le moment présent*
12 mars	Conférence-atelier	*Aimer sans perdre sa liberté*

Québec Région de Québec (suite)

14 mars	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
14 mai	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
10 juin	Conférence-atelier	*Performer ou l'art de se réaliser sans se détruire*
3 septembre	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
23 septembre	Conférence	*Changer c'est enfin devenir soi-même*
26 septembre	Conférence-atelier	*Faites de votre vulnérabilité une alliée*
8 octobre	Conférence-atelier	*Culpabilité quand tu me tiens!*
17 octobre	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
11 novembre	Conférence-atelier	*Savoir être pour trouver la paix*

Repentigny Région Lanaudière

28 octobre	Conférence-atelier	*Savoir-être pour trouver la paix*

St-Jean-sur-Richelieu Région Sud

8 avril	Conférence-atelier	*Les pertes, les renoncements et les deuils*
16 mai	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*
9 septembre	Conférence-atelier	*La communication authentique*

St-Jérôme Région Nord

15 avril	Conférence-atelier	*Vivre le moment présent*
15 mai	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*

Trois-Rivières Région de la Mauricie

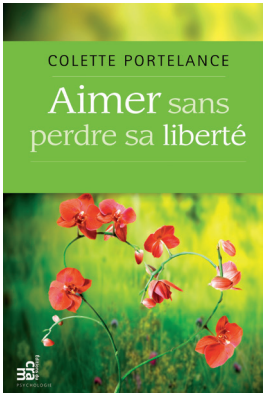
14 mars	Conférence-atelier	*Oser être authentique en relation*

Vaudreuil-Dorion Région Ouest

19 septembre	Séance d'information	*Formation en relation d'aide*

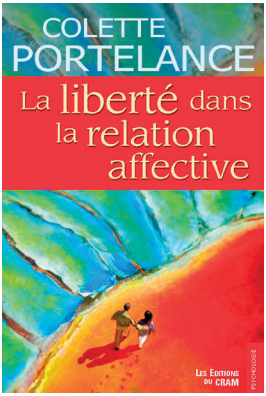
LES ÉDITIONS DU CRAM

Quelques-unes de nos parutions :



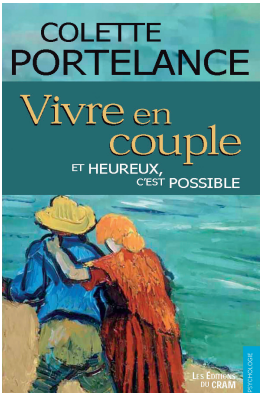
À travers cet ouvrage, l'auteure révèle les éléments susceptibles de guider concrètement et efficacement ceux qui veulent vivre intensément sans se perdre auprès de l'être aimé.

Nombre de pages : 250



Cet ouvrage, rigoureusement juste, propose avec intelligence, sensibilité, simplicité et d'une manière concrète le nouveau chemin à fréquenter pour se sentir libre dans ses relations.

Nombre de pages : 284

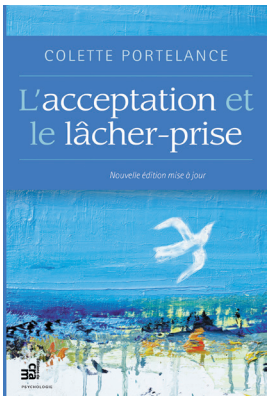


L'auteure propose, à tous ceux qui rêvent d'une vie de couple réussie, des bases solides et réalistes sur lesquelles ils pourront construire leur relation amoureuse.

Nombre de pages : 286

Vous serez guidé par des moyens simples et accessibles qui vous donneront le pouvoir de résoudre vos problèmes et de trouver la paix.

Nombre de pages : 100

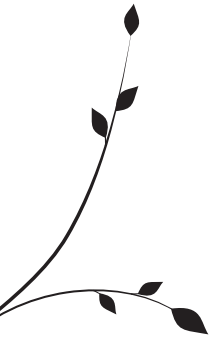


Ce livre vous propose différentes pistes pour éviter les guerres en vous et autour de vous, et pour apaiser les souffrances de vos blessures causées par l'abandon, le rejet, l'humiliation.

Nombre de pages : 288

Il s'agit d'un vibrant témoignage d'une personne ayant beaucoup souffert. Cet ouvrage répond à des questions que se posent la plupart de ceux qui ont une épreuve difficile à traverser.

Nombre de pages : 234



Depuis 1985

CRAM

Centre de Relation d'aide de Montréal
École Internationale de Formation à l'ANDC

Montréal
1030, rue Cherrier, bureau 205
Montréal (Québec) Canada H2L 1H9

Téléphone : 514-598-7758 | Sans frais : 1-877-598-7758
Télécopieur : 514-598-8788

Paris
+33 (0) 9 70 44 47 62

Gatineau
729, boul. St-Joseph, bureau 209
Hull (Québec) J8Y 4B6

Téléphone : 819-600-7758

Québec
2900, ch. des Quatre-Bourgeois, bureau 302
Sainte-Foy (Québec) Canada G1V 1Y4

Téléphone : 418-626-8889

Passionnés des relations humaines[MD]

www.cramformation.com

CRAM, ANDC & APPROCHE NON DIRECTIVE CRÉATRICE
sont des marques de commerce (MD). Tous droits réservés.
Copyright 2019 © Centre de relation d'aide de Montréal Inc.

Montréal, Québec, Canada, 34e édition révisée. Dépôt légal 1er trimestre de 2019.
Bibliothèque nationale du Québec. Bibliothèque nationale du Canada
ISBN : 978-2-921709-30-9