

Méthode E.S.P.È.R.E.

Règles d'hygiène relationnelle

Parler à l'autre, éviter de parler sur l'autre.



La mise en mots a pour but la rencontre, la tentative d'échange.

Le dialogue est une succession d'échanges dans lesquels chacun a la possibilité de :

- se dire
- de témoigner
- de se positionner

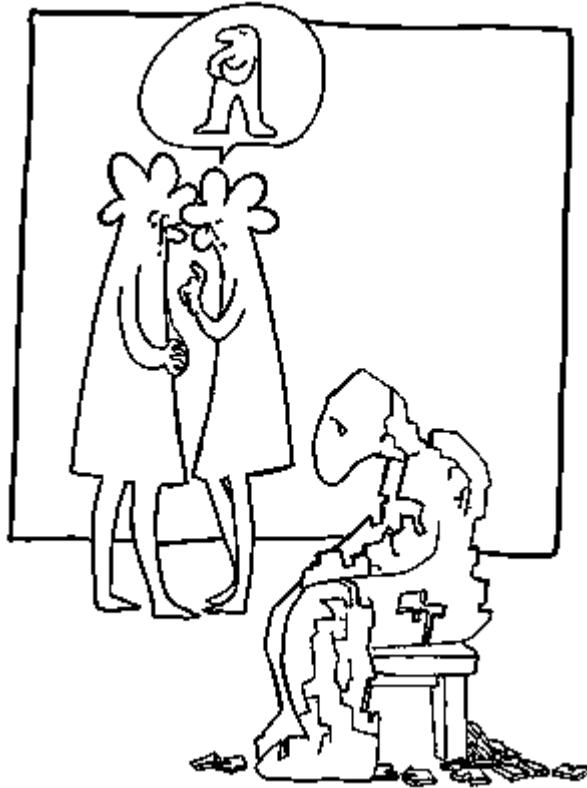
en son nom propre, pour être entendu.

Jacques Salomé - **Charte de vie relationnelle à l'école** - Albin Michel

Méthode E.S.P.È.R.E.

Règles d'hygiène relationnelle

Ne plus accepter de laisser l'autre parler sur moi.



Parler sur l'autre est une forme de terrorisme relationnel qui a pour but une tentative de substitution :

- de mon désir par celui de l'autre.
- de faire passer mon besoin avant le sien.
- de remplacer son idéologie par la mienne.

Il peut s'exprimer de façon plus ou moins subtile en prenant des formes de bienveillance ou de paternalisme.

Il m'appartient de ne plus me laisser définir ou influencer par l'autre en me positionnant clairement, en prenant la liberté de me confronter.

Jacques Salomé - **Si je m'écoutais, je m'entendrais** - Albin Michel

Méthode E.S.P.È.R.E.

Règles d'hygiène relationnelle

Messages cadeaux.



Une relation saine me nourrit, me vivifie.

Elle est énergétigène pour moi.

Elle peut se transformer en lien suffisamment solide pour résister aux malentendus, aux avatars inévitables de la communication et à l'évolution différenciée des protagonistes.

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel

Méthode E.S.P.È.R.E.

Règles d'hygiène relationnelle

Messages de violence.



Une relation qui n'est pas entretenue, s'abîme, se détériore, se pollue, s'encombre de déchets relationnels.

Elle est énergétivore pour chacun des protagonistes.

Il est possible d'apprendre à la protéger à chacun des bouts, en ne laissant pas venir ou en ne gardant pas le négatif ; en trouvant la bonne distance entre les demandes et les attentes de l'autre et mes possibles et ma disponibilité.

Jacques Salomé - **Heureux qui communique** - Albin Michel
- **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel

Méthode E.S.P.È.R.E.

Règles d'hygiène relationnelle

Favoriser l'accès au ressenti en permettant le partage du vécu.



L'émotion est un langage avec lequel nous tentons de montrer ou de cacher ce qui retentit en nous.

Au travers de l'expression de la joie, des peurs, de la colère, de la tristesse, de l'agitation motrice nous tentons de traduire le réveil soit :

- d'une vieille blessure.
- d'une zone sensible.
- d'une situation inachevée.
- d'un non-dit.

L'émotion contient une part d'irrationnel qui nous fait craindre la submersion, la perte de contrôle ou la remontée de l'insupportable.

Il convient de l'accompagner en confirmant le ressenti de la personne en dehors de tout jugement.

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel

Méthode E.S.P.È.R.E.

Règles d'hygiène relationnelle

Accepter de passer du réactionnel au relationnel,
de l'opposition à l'apposition.



Dans la confrontation, les échanges se font dans l'apposition.

Chacun est unique et ne peut être comparé à un autre.

Oser la confrontation, ne pas confondre la mise en mot avec la mise en cause.

La confrontation est basée sur la capacité à se définir non pas contre, mais face à l'autre.
Elle n'est pas un affrontement.

Elle ne vise ni à affaiblir, ni à diminuer, ni à disqualifier ou dominer l'autre.

Jacques Salomé - **Heureux qui communique** - Albin Michel

Méthode E.S.P.È.R.E.

Règles d'hygiène relationnelle

Confirmation.



J'ai besoin d'être reconnu et entendu tel que je me sens et non tel que l'autre voudrait que je sois.

Lorsque je confirme l'autre là où il est, dans ce qu'il ressent, dit ou fait, je ne lui laisse pas croire que je l'approuve ou que je cautionne ce qu'il dit ou fait.

Confirmer suppose renoncer au besoin infantile de se justifier ou s'innocenter sur ce que je fais ou ne fais pas.

Jacques Salomé - **Heureux qui communique** - Albin Michel
- **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel

Méthode E.S.P.È.R.E.

Règles d'hygiène relationnelle

Affirmation.

MAMAN, JE SAIS QUE TU NE VEUX PLUS ME VOIR
DEPUIS QUE J'AI ÉPOUSÉ ROBERTO,
MAIS AUJOURD'HUI C'EST TON ANNIVERSAIRE
ET J'AVAIS BESOIN DE TE DIRE QUE JE T'AIME,
QUE JE ME VOIS BIEN COMME TA FILLE,
QUE JE TE VOIS BIEN COMME MA MÈRE...



J'affirme mes propres désirs, besoins ou attentes.

Je confirme le point de vue, le désir, la demande de l'autre.

J'échange sur des ressentis personnels, sur des expériences personnelles.

Je suis en évolution, capable de changements, de réajustements ou de maintenir mes positions.

Je veille à ne pas me laisser définir par l'autre et à ne pas l'enfermer dans mes attentes ou mes désirs.

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel

Méthode E.S.P.È.R.E.

Règles d'hygiène relationnelle

Positionnement à partir de ses valeurs.



Ce que je dis, fais ou pense n'est ni confondu, ni subordonné, ni aliéné à ce que dit, fait ou pense l'autre.

Quand j'exprime mon malaise, cela ne veut pas dire que l'autre est inadéquat ou mauvais.

L'apposition des points de vue ne vise pas à affaiblir, diminuer, disqualifier ou dominer le point de vue de l'autre.

Jacques Salomé - **Heureux qui communique** - Albin Michel
- **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel

Méthode E.S.P.È.R.E.

Règles d'hygiène relationnelle

Entendre que l'émotion est le langage du retentissement ou de la résonance.



A partir d'un événement, d'une situation, se trouve réactivé, réactualisé un vécu antérieur inscrit dans la mémoire corporelle, affective ou psychologique.

Le retentissement, la résonance peut m'inviter à prendre soin de mes blessures anciennes et à résoudre les conflits, les situations inachevées du passé pour vivre le présent sans pollutions !

Jacques Salomé - **Heureux qui communique** - Albin Michel
- **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel

Méthode E.S.P.È.R.E.

Règles d'hygiène relationnelle

**Renoncer à la recherche d'approbation
pour prendre le risque de la différenciation.**



Je prends le risque de me définir sans avoir nécessairement l'approbation de l'entourage proche.

Je sors des modèles attendus.

Je n'entre plus systématiquement dans toutes les demandes, exigences ou désirs de l'autre.

Je respecte mon ressenti.

J'accepte ma vulnérabilité.

Je tiens compte de mes contradictions.

Je prends le risque d'un rejet, de reproches, de jugements et je peux les entendre comme l'expression de la déception de l'autre et non comme la preuve de ma nullité !

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel

Méthode E.S.P.È.R.E.

Règles d'hygiène relationnelle

Ne plus confondre le sujet et l'objet.



Le sujet, c'est la personne qui parle,
qui s'exprime,
qui tente de dire.

L'objet, c'est ce dont la personne parle.

Il est important de ne pas confondre celui qui parle avec ce dont il parle, donc de se centrer sur celui qui s'exprime.

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel

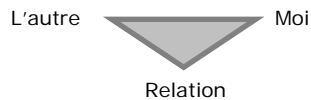
Méthode E.S.P.È.R.E.

Règles d'hygiène relationnelle

La triangulation.

Dans tout échange, toute tentative de communication, nous sommes toujours trois protagonistes :

- **MOI**
- **L'AUTRE**
- Le lien qui nous relie = **La RELATION**



La triangulation permet de sortir de la dualité en découvrant qu'un lien est un passage, un conduit par lequel passent les échanges, la mise en commun.

La relation est considérée comme une entité à part entière avec une valeur qui lui est propre.

Il est nécessaire d'apprendre à vivifier, à nourrir, entretenir la relation.

"Il y a toi, il y a moi, il y a ma relation entre nous. Il ne suffit pas de se demander ce qui est mon pour soi, mais de vérifier si c'est bon pour la relation."

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel