Méthode E.S.P.È.R.E.

Pour communiquer autrement.

Règles d'hygiène relationnelle

- 1 Parler à l'autre, éviter de parler <u>sur</u> l'autre.
- 2 Ne plus accepter de laisser l'autre parler sur moi.
- 3 Prendre conscience que nous émettons...



- 4 Favoriser l'accès au ressenti en permettant le partage du vécu.
- 5 Accepter de passer du réactionnel au relationnel, de l'opposition à l'apposition.
- 6 Dépasser l'affrontement pour privilégier la confrontation
- Confirmation
- Positionnement à partir de ses valeurs
- 7 Entendre que l'émotion est le langage du retentissement ou de la résonance.
- 8 Renoncer à la recherche d'approbation pour prendre le risque de la différentiation.
- 9 Ne plus confondre le sujet et l'objet : Sujet : Celui qui parle / Objet : Ce dont on parle
- **10 S'appuyer sur la triangulation**

