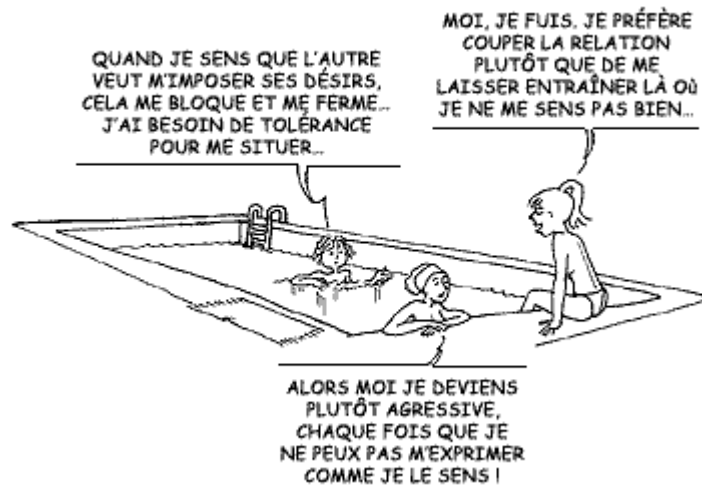


# Méthode E.S.P.È.R.E.

## Concepts structurants

### La relation.



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

Ne pas confondre celui qui s'exprime avec le problème dont il parle.

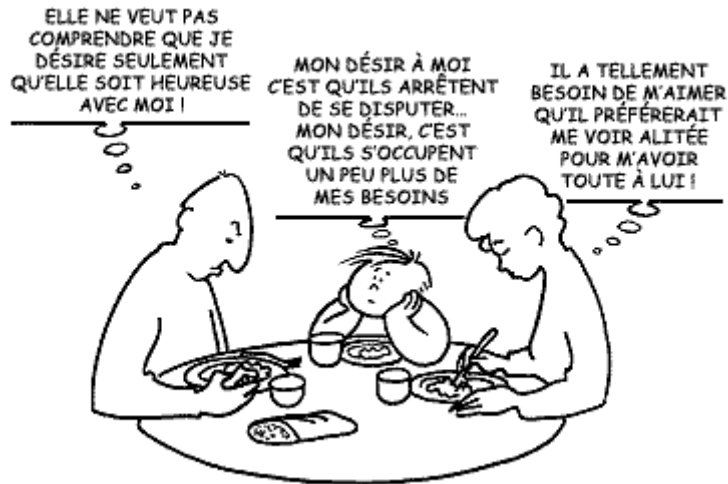


Jacques Salomé - Heureux qui communique - Albin Michel

# Méthode E.S.P.È.R.E.

## Concepts structurants

Ne pas confondre sentiment et relation.



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

Différencier désir et besoin.



Jacques Salomé - Heureux qui communique - Albin Michel

# Méthode E.S.P.È.R.E.

## Concepts structurants

Différencier désir, projet et réalisation.



Jacques Salomé - *Si je m'écoutais, je m'entendrais* - Ed. de l'Homme

Derrière toute peur il y a un désir.



Jacques Salomé - *Heureux qui communique* - Albin Michel

# Méthode E.S.P.È.R.E.

## Concepts structurants

Privilégier l'apposition à l'opposition.



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

Renoncer à cultiver et à entretenir  
des relations de dépendance.



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