

Du Système S.A.P.P.E. à Méthode E.S.P.È.R.E. - Textes ressources

Nous disposons de cinq positions relationnelles pour communiquer.

Par Jacques Salomé

Il m'a paru intéressant de rappeler quelles sont les cinq grandes dynamiques relationnelles que nous nous proposons mutuellement, chaque fois que nous échangeons ou communiquons avec autrui.

"Dis moi ce que tu retiens je ne te dirais pas ce que tu es, mais je saurais comment tu souffres !" (ma grand mère)

1 - La dynamique de l'éponge :

Extrêmement fréquente, on la rencontre dans beaucoup de relations. Celui qui la pratique absorbe tout : malheurs, catastrophes, épidémies, souffrances individuelles et collectives mais il engrange aussi les bonheurs petits et grands, et dans la plus grande des confusions, il mélange le tout ! Tout ce qui arrive de par le monde, proche ou lointain... c'est pour lui, il est partie prenante, se sent concerné, a un point de vue sur tout ! Mais comme l'eau potable quand elle est mélangée avec l'eau de vidange... rien n'est buvable à la sortie du tuyau ! Pour celui qui pratique la dynamique de l'éponge, quoiqu'il vive, le monde est toujours problématique, souvent grisâtre ou à irrémédiablement mauvais goût !

2 - La dynamique du filtre :

Soyez prudent avec celui qui la pratique. Car celui ci, retient surtout le mauvais d'un échange, voit toujours ce qui ne va pas, ce qui ne s'est pas passé, et laisse passer le bon... sans pouvoir le garder.

Vivre avec un "filtre" est très décourageant et même épuisant. Cela vous donne le sentiment d'être vraiment nul dans tous les domaines. Quoique vous proposiez, offriez ou partagez... l'autre n'en retient que le négatif. Fuyez avant que le désespoir ne vous dévitalise !

3 - La dynamique de l'entonnoir :

Simple comme un entonnoir, celui là sans état d'âme, ne garde rien. Il se laisse traverser par les événements de la vie sans rien en retenir d'essentiel. Il laisse tout passer le bon et le pas bon. Il parcourt la vie avec un sentiment de manque permanent ou alors totalement anesthésié. Il prétend n'avoir rien reçu, rien donné, tout gaspillé. Ce n'est pas vous bien sûr... c'est l'autre.

4 - La dynamique de la passoire :

Celui qui en est l'adepte sait garder le bon et sait surtout laisser passer le mauvais sans le retenir. Il trouve son compte à capter les rires, les douceurs, le positif, les possibles de l'existence. Il ne s'encombre pas de déchets, laisse la pollution à l'extérieur de lui ou de la relation. Il sait trier, dédramatiser et accepter beaucoup de la vie. C'est bon de vivre avec une passoire, il ne garde que le meilleur de la vie et il est même capable de vous y faire goûter.

5 - La dynamique de l'alambic :

Celui là est le plus rare, le plus attachant peut être. Même s'il paraît fragile, à cause de son extrême sensibilité, il sait recueillir, transformer en bon et en merveilleux tout ce qu'il vit. Dans toute rencontre ou expérience de vie, il en retire l'essentiel, il en restitue le meilleur. Les alambics sont précieux, si vous en rencontrez un, gardez le... au plus près de vous.

Il peut arriver parfois qu'au cours d'une seule journée nous ayons le sentiment d'avoir pu passer d'une dynamique à l'autre et de les avoir toutes présentes en nous. Mais il est important de se rappeler que nous avons une dominante et qu'il convient de pouvoir la tempérer et de ne pas se laisser aveugler par elle.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Pour ne plus vivre sur la planète taire". (Ed Albin Michel).

"Vivre avec les autres". (Ed de l'Homme).

"Passeur de vies". (Ed Pocket).