

Méthode E.S.P.È.R.E. - Textes ressources

Charte de vie relationnelle dans mes relations avec des personnes en autorité

par Jacques Salomé

1	<p>De la stabilité émotionnelle : L'instabilité émotionnelle (ou les variations des émotions) des personnes responsables ou sous l'autorité de qui je travaille entraîne chez moi une consommation maximale d'énergie. A tel point que dans les premières heures d'une journée de travail, il y a un manque important d'énergie disponible et un seuil de tension, d'irritabilité déjà élevé...non seulement chez moi, mais dans tout le service parfois.</p>
2	<p>J'attends de la personne responsable, de laquelle je dépends directement - qu'elle puisse mettre :</p> <ul style="list-style-type: none">• Le maximum de sa compétence et• de son expérience à mon service. <p>Ceci afin de favoriser au maximum ma réussite et celle du projet dans lequel nous sommes co-partenaires ou collaborateurs</p>
3	<p>Je souhaite de la personne responsable - de laquelle je dépends, qu'elle puisse me proposer ses critiques pour augmenter mon efficacité. Critiques sur mes actions, mes actes et non sur ma personne.</p>
4	<p>J'en espère un soutien direct quand je suis en difficulté, sans jugements de valeurs, sans reproches ou accusations.</p>
5	<p>Je demande des échanges en dehors des situations de crises. Échanges où chacun puisse se dire et être entendu. Au-delà de la recherche d'un accord possible, je vise au partage des expériences et des différences.</p>
6	<p>Je réclame la possibilité d'une possibilité d'une expression directe, en prenant le risque de parler de moi, en veillant à ce que la personne responsable ne s'approprie pas mon expression, comme une mise en cause d'elle ou d'une agression à son égard ou à l'égard du fonctionnement du service. Je propose une mise en mots... et non une mise en cause.</p>
7	<p>J'attends d'être reconnu et confirmé de temps en temps dans mes réussites.</p>
8	<p>J'ai l'espoir que tout cela est possible.</p>