

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

## Contexte d'apparition de la Méthode E.S.P.È.R.E.

par Dominique Boussat-Letard, psychanalyste

Le courant de la psychologie humaniste fut initié dans les années 1950 par Carl Rogers, soutenu par des chercheurs tels que Fritz Perls avec la Gestalt ou R. Maslow et plus tard par Eric Berne avec l'analyse transactionnelle ou encore par Milton Erickson et dans son prolongement la PNL [*Programmation Neuro Linguistique*].

Cette approche qui tentait de prendre en compte la globalité de l'être humain dans ses multiples langages fut validée par tout le travail de l'école de Palo Alto à laquelle Gregory Bateson et surtout Paul Watzlawick donnèrent une dimension à la fois populaire et scientifique.

Par la suite, autour des années 1970, ce courant fut absorbé par la vague du New-Age et confronté à tout l'impact d'un orientalisme découvert ou plutôt redécouvert par quelques maîtres à penser américains qui le fit basculer dans de multiples directions dont certaines vont se révéler positives : sensibilité holistique, travail sur les énergies, découvertes chamaniques mais d'autres sur lesquelles il conviendrait d'émettre des réserves telles que la fuite en avant vers un spiritualisme tout azimut, la référence à des entités extraterrestres, le refuge vers des guides, des anges, ou encore l'idolâtrie de gourous aux intentions moins claires que leurs discours enveloppés d'amour.

Avec la Méthode E.S.P.È.R.E. proposée par le psychosociologue Jacques Salomé ; la psychologie humaniste trouva en France et dans les pays francophones, un prolongement digne d'intérêt à travers une approche novatrice et dynamique dans le domaine des relations humaines dont les prémices remontent aux années 1980.

Jacques Salomé fut l'un des premiers formateurs à s'intéresser de près aux mécanismes habituels de la communication au quotidien dans ses rapports avec le développement de la personne.

Il fut l'un des premiers à démystifier le système qu'il dénonce comme anti-relationnel, qui domine depuis des générations dans la vie familiale, sociale, universitaire ou dans le monde du travail, il réunit sous le sigle S.A.P.P.E. les principales caractéristiques de ce système à base d'injonctions, de menaces directes ou indirectes, de dévalorisations, de disqualifications ou de culpabilisations, visant au maintien des rapports de force dominants-dominés.

Ce système pernicieux favorise essentiellement le développement de messages négatifs, toxiques et destructeurs, empêchant ou freinant l'établissement entre les protagonistes d'une rencontre ou d'un échange, de relations vivantes, de partages créatifs et de communication en santé.

Une relation en santé suppose une alternance des positions d'influences, le possible d'une réciprocité, l'amplification de la vivance, de l'énergie et de l'amour de soi chez chacun des protagonistes.

Le Système S.A.P.P.E. entretient le plus souvent des rapports d'aliénation, de dépendance, d'asservissement ou de servitude, d'hétéro et d'auto violences sur le mode de la victimisation. Il entraîne tout un système de compensations, d'hémorragies énergétiques, de maltraitance, de non respect de soi et de violences implicites à base de soumission ou d'opposition dans la relation à l'autre.

À long terme, les effets du Système S.A.P.P.E. sont d'autant plus terrifiants, et dévastateurs, qu'ils sont générés et entretenus avec une sincérité et une bonne foi affligeantes quand ce n'est pas avec une ténacité complice. Ils se développent en effet avec la collaboration des milieux familiaux, scolaires, universitaires et socio-économiques. Sa pratique spontanée et auto entretenue accentue la non confiance en soi, irrigue les sentiments de doute, nourrit les états de dépendance, programme en quelque sorte une infantilisation des rapports humains et donc de l'ambivalence. Il collabore également à l'entretien d'attitudes réactionnelles essentiellement énergétivores et aussi à l'expression de violences verbales ou physiques et d'auto violences sous forme de somatisations ou de passages à l'acte somatiques. Il contribue enfin, au non amour de soi, ce qui diminue considérablement la capacité d'aimer autrui et fragilise vraisemblablement les défenses immunitaires.