

## **La Méthode E.S.P.E.R.E. au naturel**

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Je tente de transmettre depuis près de 30 ans aux enseignants, aux parents ou aux enfants et en fait à tous les adultes qui se sentent concernés, quelques règles d'hygiène relationnelle pour favoriser des communications et des relations plus vivantes, plus équilibrées et surtout moins agressantes entre tous ceux qui veulent communiquer c'est-à-dire : mettre en commun.

Il se trouve que de nombreux enfants, parmi les plus jeunes, mettent en pratique avec une grande habileté, ce que j'appelle la Méthode E.S.P.E.R.E. au naturel. En voici quelques témoignages.

- Adrian, trois ans est dans sa chambre avec son grand père, qui est censé le garder en l'absence de ses parents. Il s'adresse à son grand père :

- Je veux rester tout seul dans ma chambre...

Le grand-père : - oui c'est bien.

Et il s'assied sur le lit de Julien.

- Grand père tu peux aller faire quelque chose pour toi, moi je veux rester tout seul dans ma chambre.

Le grand-père se lève et va fermer la porte, puis s'assoit à nouveau sur le lit.

- Grand-père est-ce que tu peux fermer la porte en restant dehors, moi je veux rester seul dans ma chambre

- Tu veux vraiment rester tout seul ?

- Oui, c'est ce que je te demande depuis que tu es dans ma chambre !

- Julia 6 ans, accompagne sa tante dans un grand magasin, au moment de sortir, elle lui dit :

- Tu ne m'as jamais rien acheté

- C'est vrai, je ne t'ai jamais rien acheté...

- Est-ce que tu crois que c'est possible ?

- C'est possible si tu me demandes...

- Alors je peux te demander plutôt que de t'accuser de ne pas penser à moi !

- Oui, si tu me demandes clairement, cela peut t'éviter de me reprocher ou de m'accuser.

- Tu sais, je suis contente d'avoir découvert cela, car mon frère il m'accuse toujours de ne rien lui donner ! Et bien aujourd'hui je ne te demande rien, ce sera pour une prochaine fois !

- La scène se passe entre François et sa grand-mère. François joue dans le salon.

- Tiens tu peux manger ce gâteau.

- Je n'ai pas faim.

- Tu sais il est très bon.

- Grand-mère je n'ai pas faim.

- Mais un gâteau on peut le manger sans avoir faim, c'est bon pour ta santé !

- Je sais, mais je dis non parce que je n'ai pas faim.

- Si tu le mange tu vas grandir.

- Je sais que je vais grandir, mais je n'ai pas faim !

- Cette maman travaille la nuit comme infirmière et chaque soir elle appelle sa fille Karine pour lui souhaiter le bonsoir. Elle lui dit quelques mots gentils, puis ajoute :

- Peux-tu me passer ton père ?

- Oui tu veux que je te passe ton mari ?

Elle entend alors Karine appeler : - Alain c'est ta femme qui veut te parler !

- La maman de Lisa est enseignante et ce jour, elle reçoit dans sa classe les élèves de sa collègue qui est malade. Parmi ces élèves il y a sa fille, qui entend tous ses camarades appeler sa mère : *"Maîtresse, maîtresse"* et qui en fin de matinée lève la main et dit :

- Maîtresse est-ce que je peux aller aux toilettes ?

Le soir sa mère en pleurs lui dit : - Tu m'appelles maîtresse maintenant ?

Lisa lui répond :

- A la maison tu es ma maman, mais à l'école quand je suis dans ta classe, tu es la maîtresse de tous les enfants !

Jacques Salomé est l'auteur de

**"T'es toi quand tu parles"**. (Ed. Pocket)