

Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

Relation à l'Autre

Quelques clés à respecter pour suivre un chemin de transformation et d'évolution personnelle.

par Jacques Salomé.

Ce qui déclenche, invite ou pousse à un changement personnel, ce qui provoque un mouvement intérieur vers une recherche de mieux-être, un éveil ou plus simplement une meilleure affirmation de soi ou encore, ce qui nous à des relations plus vivantes et créatrices avec autrui, est souvent lié au surgissement d'un événement traumatique : maladie ou accident grave, perte d'un être cher, séparation ou rupture. Mais ce peut être aussi l'impact d'une rencontre, d'une lecture, l'élan d'un coup de cœur ou d'un mouvement indignation, la stimulation d'un échange impromptu qui va nous rejoindre dans une partie de nous mêmes qui aspire à se réaliser, à se développer ou à se réconcilier avec quelque chose d'essentiel et de vital.

Dans ma pratique de formateur, voici quelques balises qui m'ont aidé à mieux comprendre comment pouvait se vivre une formation aux relations humaines et aboutir à une démarche de changement personnel :

- **La prise de conscience n'est pas suffisante.** « *J'ai pris conscience, disait ma grand mère, que le pneu arrière de mon vélo était crevé, c'est curieux, cela ne l'a pas regonflé !* » Au delà de la prise de conscience il conviendra de se donner des moyens, de s'appuyer sur une démarche suivie dans la durée, avec son rythme, son tempo et ses cycles.
- **Toute démarche de transformation suppose, ce que j'appelle "le nettoyage de la tuyauterie relationnelle"** avec les personnes significatives de notre histoire. Cela peut commencer avec une remise en cause et une clarification, une cure d'assainissement des relations avec nos parents, mais aussi avec quelques personnages clés de notre enfance : professeurs, parentèle, fratrie...
- **Au delà de ce travail d'archéologie familiale, il conviendra de mieux repérer quelques uns des dysfonctionnements relationnels** (*répétitions négatives, comportements atypiques, réactionnels c'est-à-dire susceptibilités, zones d'hypersensibilité – elles nous parlent de nos blessures anciennes et les traces de nos traumatismes perdus...*) qui nous habitent et polluent nos relations à autrui.
- **Après les tâtonnements du début, il convient à un moment donné de choisir une démarche**, ou une voix/voie, un outil de travail sur soi, sur lequel s'appuiera la démarche et qui lui permettra d'acquérir une cohérence et un suivi dans une certaine rigueur. Cela suppose le plus souvent un accompagnant (*qu'il soit thérapeute, formateur, guide spirituel ou maître dans l'art qui est le sien*) auquel celui qui s'engage dans un processus d'évolution donnera accordera sa confiance.
- **Au cours de ce travail sur soi, il conviendra de développer une confiance suffisante en soi** pour faire face aux résistances de l'entourage, des proches, pour affronter les critiques, jugements de valeurs, disqualifications diverses et variées (*de soi ou de la démarche*) ou rejets de sa propre personne.
- **Apprendre à résister aux multiples tentations de se disperser** qui peuvent nous inciter à aller voir si *"le gazon du voisin est plus tendre et plus vert que le nôtre !"*
- **Après une phase de dépendance**, qui peut se traduire par un enthousiasme, une passion ou un prosélytisme excessif et souvent irritant pour ceux que l'on croise : *"Tu devrais faire cette démarche c'est formidable, tu verras tu vas découvrir des choses extraordinaires !"*... une re-centration sur soi sera nécessaire.
- **Après avoir découvert et intégré quelques repères de base**, il conviendra de pratiquer au quotidien. Ce sera mettre en application ses découvertes, apprendre à se positionner autour de quelques ancrages et références clés, les laisser prendre leur place et leur forme en nous, autrement dit attendre en les laissant mûrir et croître (*attendre ici dans le sens de "attendre un enfant" et non pas "d'attendre un train sur un quai de gare"*).

Dans ce domaine, les valeurs qui sont les miennes aujourd'hui ont pour nom :

- **respect de soi** (*ne pas me laisser définir par l'autre*)
- **affirmation** (*me positionner*)
- **responsabilisation** (*c'est à moi de prendre en charge ce qui m'arrive*)
- **tolérance** (*acceptation des différences et de l'unicité*)
- **relativité** (*mes croyances peuvent être remises en question*) et
- **compassion** (*en m'appuyant sur l'amour et la confiance que je peux avoir en moi, pouvoir offrir de l'amour à ceux qui m'entourent et qui peuvent l'accepter*)

Jacques Salomé est l'auteur de

"Minuscules aperçus sur la difficulté d'enseigner". (Ed Albin Michel).

"Je croyais qu'il suffisait de t'aimer". (Ed Albin Michel).

"Vivre avec soi". (Ed de l'Homme).