

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

## Relation à l'Autre

À propos des outils de la Méthode E.S.P.È.R.E.®.  
(Énergie Spécifique Pour une Écologie Relationnelle à l'Essentielle).

par Jacques Salomé.

### Qu'est ce que l'écharpe relationnelle ?

C'est un des outils les plus connus de la Méthode E.S.P.È.R.E.®. Sa signification aisée à saisir et son maniement pratique en font un instrument très opérationnel. L'écharpe relationnelle vise à clarifier les enjeux réels d'un échange, lorsque celui paraît complexe à l'un ou l'autre des protagonistes. Elle est un support concret qui favorise des ajustements indispensables pour permettre une mise en commun où chacun des interlocuteurs peut à la fois se dire et être entendu. Cela permet aussi de montrer que chacun est responsable de son bout de la relation.

L'écharpe est une forme de métaphore vivante qui aide à matérialiser ou visualiser (*par un foulard, une écharpe, un bout de ficelle*) le lien durable ou ponctuel qui existe entre deux personnes qui veulent communiquer, c'est-à-dire mettre en commun.

Avec l'écharpe qui sera tenue par chacun des interlocuteurs en présence (*l'enseignant et l'enseigné, deux élèves, un enseignant et un parent*), nous montrons que toute mise en commun se fait à partir d'un discours verbal soutenu par un discours moins visible de type non verbal dans lesquels vont circuler différents messages.

Le message émis peut être clair (*description d'un fait, d'une idée, d'un ressenti actuel*) mais il peut énoncer aussi un retentissement lié à une image de soi, au passé et réveiller des blessures anciennes par ce qui se dit. Les messages émis peuvent être aussi paradoxaux, confus, contradictoires. Ils peuvent comprendre différents niveaux et registres et être porteurs de significations très différentes.

Il ne suffit pas qu'un message soit émis, encore faut-il qu'il parvienne jusqu'à son destinataire. Un message circule dans la direction de celui à qui il s'adresse au travers d'une relation. C'est cette relation que représente l'écharpe. Autrement dit, une relation est semblable à un canal, un pont, une passerelle dans ou sur lesquels vont circuler (*en évitant de se télescoper si chacun parle en même temps*) des messages. Des messages qui seront reçus ou rejetés, amplifiés ou disqualifiés, confirmés ou ignorés par celui à qui ils s'adressent.

L'écharpe relationnelle permet de mieux conscientiser que chacun des protagonistes d'un échange est engagé dans une double responsabilité :

- celle liée à la nature positive ou négative des messages qu'il envoie : comment s'exprime-t-il ? Avec des remarques volontairement blessantes, en ne mâchant pas ses mots, ou en veillant à ne pas prendre l'autre pour une "poubelle" ou un dépotoir ?
- celle liée à la façon dont il reçoit les messages et ce qu'il en fait. Se dynamise-t-il avec ? Se blesse-t-il ou se disqualifie-t-il ? Car c'est celui qui reçoit le message qui lui donne un sens positif ou négatif.

A partir de l'écharpe relationnelle vont s'énoncer, se décliner ou s'ajuster différentes règles d'hygiène relationnelle qui nourriront là aussi de façon constructive la relation au lieu d'en saboter les possibles. Les enfants adhèrent spontanément à la mise en œuvre de cette visualisation, car cela leur permet de ne pas se sentir confondu avec les comportements, les manques ou les actes qu'ils produisent.

### Le bâton de parole.

Surtout utilisé en situation de groupe (*classe, famille nombreuse, lieu professionnel...*) Il sert à régulariser l'ordre et les temps de parole de chacun. Dans chaque classe, chaque groupe, il existe toujours des "ténors" qui monopolisent l'attention ou qui ont plus de facilités pour prendre la parole. Le bâton de parole invite à une meilleure répartition des prises de parole, en offrant la possibilité à ceux qui ont du mal à s'exprimer de le faire à leur rythme.

Un morceau de bois, une cuillère en bois, ou tout autre objet facilement préhensible peut constituer un bâton de parole qui sera reconnu et choisi comme tel par ceux qui veulent l'utiliser pour symboliser à la fois le désir de parler et celui d'être entendu.

Ainsi l'enfant qui veut s'exprimer peut réclamer le bâton et se sécuriser suffisamment avec pour prendre le risque de parler. Il signifie ainsi son envie de se dire et son besoin d'être entendu. Celui qui prendra le bâton de parole ensuite, ne pourra pas parler sur celui qui vient de s'exprimer, mais sera invité à parler de lui.

## **La visualisation et la symbolisation.**

Dans la pratique de la Méthode E.S.P.È.R.E.<sup>®</sup>, la visualisation et la symbolisation sont deux médiations essentielles auxquelles il est souvent fait appel. Leur emploi tient au constat que les mots sont nécessaires et indispensables pour communiquer, mais qu'ils sont insuffisants pour créer, nourrir, dynamiser une relation de durée et surtout une relation d'apprentissage et de formation. Leur usage n'est pas une fin en soi. Ils font partie des moyens et des dispositifs de facilitation qui visent à soutenir, à renforcer et à amplifier au delà des mots, les autres langages et modes d'expression dont nous disposons.

### **La visualisation.**

C'est une façon concrète de représenter à l'aide d'un objet, ce dont on parle. Visualiser ce sera par exemple représenter un désir ou un sentiment. S'il nous paraît central, on pourra choisir un bel objet tel qu'une pierre précieuse ou une matière rare, qui témoignera de la valeur et de l'importance qu'occupe ce désir ou ce sentiment dans la vie de celui qui l'exprime. Visualiser une peur, ce sera inviter un enfant (*ou un adulte*) à la représenter et à la rendre visible par l'intermédiaire d'un objet plutôt repoussant par l'apparence, sa couleur, sa consistance. Les enfants utilisent spontanément des araignées ou des monstres en plastique pour apprivoiser leurs peurs et découvrir ainsi que derrière toute peur il y a un désir.

La visualisation favorise la différenciation, elle permet de ne pas entretenir collusion et confusions qui sont fréquentes dans un échange entre la personne et le comportement, la personne et le problème.

*« Je ne veux pas être confondu avec mon retard qui te mets en colère - pour me différencier de mon comportement qui t'irrite, je te le montre - voici mon retard et pour ne pas que je te confonde avec ta colère qui concerne mon retard, je t'invite à la représenter. Cela nous permettra à tous les deux de ne pas être identifiés au comportement qui gêne l'autre »*

Un exemple de visualisation simple sera de prendre un objet qui représentera les difficultés scolaires d'un enfant, pour lui montrer que notre malaise, notre irritation est lié à ses difficultés et non à lui et que nous ne mélangeons pas les deux réalités.

Dans le cadre d'une classe, d'une formation ou d'une sensibilisation à la Méthode E.S.P.È.R.E.<sup>®</sup>, la visualisation des enjeux d'une situation ou d'un problème présenté pourra être pratiquée en choisissant, non pas objets mais des personnes volontaires qui accepteront d'être choisies pour participer à des mises en scène qui vont permettre à chacun de s'identifier et de mieux se repérer. Pour représenter par exemple les différentes formes d'amour que sont le don d'amour, le besoin d'amour, l'amour idéalisé ou de consommation etc. Pour représenter aussi les rapports qu'entretiennent entre eux le besoin d'approbation et le besoin d'affirmation qui sont présents chez chacun.

### **Les démarches symboliques.**

Les symbolisations correspondent à l'ensemble des faits, des gestes, des actes, des démarches ou des rituels que nous pouvons imaginer, inventer, entreprendre en conscience et accomplir en leur attribuant une visée d'amélioration, d'assainissement et de soin de nos relations aux autres ou à nous-mêmes.

Les symbolisations concernent des faits, des événements de la vie qui n'ont pas donné lieu à reconnaissance ou considération - qui ont même été le plus souvent banalisés ou discrédités - alors qu'ils ont été et restent en nous et pour nous marquants, significatifs, actifs voire traumatiques. Parmi eux on trouve des deuils non faits, des morts sans tombeau ni sépultures (*fausses couches par exemple*), des premiers amours idéalisés, des chagrins trop vite ravalés, des drames en attente d'élaboration, des renoncements non advenus mais aussi des témoignages d'amour, de reconnaissance ou de gratitude qui n'ont pas pu être adressés à leur destinataire en temps voulu, quand on pensait avoir toujours le temps. Ainsi il sera possible de trouver un objet

qui représente l'amour que nous n'avons pu exprimer ou donner à un père, à une mère, à être proche, qui serait décédé.

Un professeur en début d'année peut montrer avec quelques objets tout le savoir qu'il souhaite pouvoir dispenser à ses élèves, il peut aussi montrer par un autre objet : son besoin de silence, de participation, d'écoute et de collaboration qu'il attend de ses élèves.

Les élèves pourraient montrer de la même façon leur besoin de bouger, de parler, de s'intéresser à autre chose que la matière scolaire. Il serait ainsi possible de constater qu'il y a parfois concurrence entre les besoins des uns et des autres.

Une symbolisation commence quand un objet particulier, choisi à cet effet, devient le support d'une attention ou d'une action qui s'inscrit dans l'esprit de la Méthode E.S.P.È.R.E.<sup>®</sup>, c'est-à-dire dans le souci de proposer du relationnel dans un partage et non dans le conflictuel d'un règlement de comptes, dans l'excès d'un défoulement ou la jouissance, dans le désir de blesser ou d'un besoin de vengeance.

Une symbolisation est à la fois visualisation et démarche relationnelle.

### **Dans le cadre de la relation à soi se sera par exemple :**

- achever une situation inachevée. C'est une façon de tourner une page de notre histoire, d'en clore certains épisodes douloureux, de donner un sens et une place à un événement marquant, à des répétitions négatives ou à des souvenirs enfouis ou tenus secrets qui étaient restés jusque-là sans cérémonie, sans prise en compte, en attente de reconnaissance. La symbolisation a une fonction de restauration, de réparation, elle permet de penser et de panser les blessures de l'enfance ou d'accompagner les temps d'épreuve et les péripéties de la vie adulte. Pour quelqu'un qui a subi une IVG ou une fausse-couche par exemple, la démarche symbolique consistera à mettre en terre une graine représentant l'enfant qui n'est pas venu à la vie.
- s'occuper d'un besoin, d'une attente, d'un rêve, d'un projet ou d'un désir. Ce sera tout d'abord trouver un objet qui représente ledit rêve ou ledit projet, et entreprendre une démarche pour soi autour et à partir de ce besoin. Par exemple choisir un objet qui représente son désir de réussir un concours et prendre cet objet avec soi au cours des semaines ou des mois de préparation de cet examen. Voir, toucher, sentir le contact de cet objet servira à focaliser et centrer nos énergies positives et évitera de les laisser se disperser et happer par des relents de peur d'échouer.

Les symbolisations permettent de se réunifier, de se relier à sa créativité et de retrouver un pouvoir de vie (*entre autre, celui de se sentir partie prenante de ce qui nous arrive en ayant la conviction de pouvoir exercer un minimum d'influence sur ce qui se passe d'essentiel pour nous*).

Quand la symbolisation s'inscrit dans le cadre d'une relation interpersonnelle intime, un objet pourra être le support à un échange en direction d'un autre, pour permettre d'introduire une distanciation quand ce que nous lui disons est trop chargé d'affects. Dans une relation de couple par exemple si l'un est dans un non désir d'enfant, il pourra symboliser ce non désir, face à l'autre qui pourra symboliser son propre désir et tenter d'en prendre soin en le respectant. La démarche de symbolisation pourra aussi consister à restituer dans l'après coup, une violence verbale, une disqualification. Ce sera donner un sens spécifique à un objet pour représenter ce qui nous a touché ou blessé.

Jacques Salomé est l'auteur de

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

**"Apprendre à mieux communiquer"**. (Hors série de la revue Psychologies - 2004).