

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

Relation à Soi-Même

Charte de bien-être avec soi-même

par Jacques Salomé.

- 1 • Je peux découvrir à tout âge que je suis partie-prenante et co-auteur de tout ce qui m'arrive.
- 2 • Je peux n'entretenir ni accusation sur l'autre, ni auto-accusation de moi-même pour tout ce qui surgit dans ma vie.
- 3 • S'il me vient de l'autre, des autres, de l'environnement un événement, une parole ou un acte qui me fait violence, je peux nommer mon ressenti et remettre chez l'autre ce qui me vient de lui, quand ce n'est pas bon pour moi.
- 4 • Quand me vient de l'autre, des autres ou de l'environnement, un événement, un acte ou une parole que je peux accueillir comme un cadeau ou une gratification, il m'appartient de le recevoir et de lui donner un prolongement en moi. Ma liberté intérieure en sera d'autant plus agrandie, mes ressources confortées et mes énergies amplifiées. Ma responsabilité en sera de rayonner et de contribuer ainsi à nourrir de plus d'amour, l'espace de ma vie.
- 5 • Chaque fois que je prends le risque de me positionner, de m'affirmer en me respectant, je prends aussi le risque de me différencier.
- 6 • En faisant des demandes directes et ouvertes j'accepte aussi de ne pas contrôler la réponse de l'autre. Je prends donc le risque et la liberté d'accueillir cette réponse qu'elle soit positive ou négative.
- 7 • En passant du réactionnel au relationnel j'agrandis les possibles de l'échange.
- 8 • En m'appuyant sur quelques outils susceptibles de favoriser la communication (*écharpe, visualisation, symbolisation*) et en appliquant quelques règles d'hygiène relationnelle je me rends plus cohérent, plus consistant pour développer les relations créatives.
- 9 • J'agrandis et développe mon autonomie et ma liberté chaque fois que j'apprends à prendre soin de mes besoins, de mes désirs ou de mes sentiments sans les faire peser sur l'autre.
- 10 • Quand je ne confonds plus culpabilité, culpabilisation, (*venant de l'autre*) et auto-culpabilisation, j'inscris un meilleur ancrage dans la réalité et propose aussi une référence moins projective à l'autre.
- 11 • Ma capacité à rester centré, dépendra de ma rigueur à ne pas me laisser polluer par des relations énergétivores et aussi de mon ouverture à accueillir les relations énergétiphiles.
- 12 • Si j'accepte de découvrir que tout changement personnel a un prix à payer en termes d'exigences, de rigueurs, de renoncements, de distanciations ou de ruptures possibles, je vais me relier plus profondément au divin qui est en moi et confirmer la dimension spirituelle qui m'habite.