

Méthode E.S.P.È.R.E.[®] - Textes ressources

Apprendre à communiquer à partir de la Méthode E.S.P.È.R.E.[®] (1)

Par Jacques Salomé

Quand je témoigne de cette autre façon, si vivifiante, si interpellante et en même temps si dérangement, de communiquer et d'être en relation avec soi-même et avec autrui, que je pratique depuis maintenant près de 20 ans, j'ai bien le sentiment que pour certains, cela représente une sorte de violence, vis à vis des modèles établis, des habitudes et des croyances inscrites au plus profond.

La Méthode E.S.P.È.R.E.[®], en effet par ses développements remet implicitement en cause les modes de communications dominants dans le système familial, dans l'école, dans le monde du travail, ainsi que les pratiques relationnelles de la plupart des institutions sociales.

Cette approche heurte des systèmes de valeurs solidement implantés et bouscule surtout la bonne conscience et les leurres de la pseudo-communication.

La Méthode E.S.P.È.R.E.[®] s'oppose en fait au Système S.A.P.P.E. **(2)** qui domine depuis des générations, qui s'auto-reproduit quasi spontanément avec la collaboration sincère et consternante de chacun de nous.

Elle invite à revoir sa propre façon d'échanger, de partager, de s'approprier, de dominer ou d'accepter les différences et de se confronter à ses propres seuils d'intolérance.

La Méthode E.S.P.È.R.E.[®] suppose avant tout une cohérence, une exigence envers soi même plus qu'envers autrui. Elle est en quelque sorte une ascèse pour un mieux communiquer dans le respect de soi et d'autrui.

Il m'arrive bien sûr de dédramatiser par l'humour et par un regard de tendresse le pathétique, la violence et l'emprise terrifiante du Système S.A.P.P.E. sur nos conduites et nos comportements, mais je ne voudrais pas être conduit à affirmer, comme le faisait Coluche il y a dix ans : « *Bien sûr je dis des conneries, mais si je n'en disais pas, qui me comprendrait ?* »

Ma démarche a quelque chose de grave, en ce sens qu'elle tente d'attirer l'attention sur la nécessité de sortir de l'accusation et de l'auto-accusation pour développer la responsabilisation, l'anti-victimisation et l'affirmation de soi, pour s'opposer ainsi à la violence endémique qui traverse au quotidien la vie de chacun, pour l'inviter à se confronter à autrui dans un face à face plus créateur.

(1) E.S.P.È.R.E. (*Énergie Spécifique Pour une Écologie Relationnelle Essentielle ou à l'École*)

(2) S.A.P.P.E. (*Sourd, Aveugle, Pernicieux, Pervers et Énergétivore*)