

Du Système S.A.P.P.E. à Méthode E.S.P.È.R.E.® - Textes ressources

Comment passer du Système S.A.P.P.E. à la Méthode E.S.P.È.R.E.® ...

par Jacques Salomé

Prendre conscience de ce que nous faisons habituellement, spontanément.	Prendre conscience de qu'il serait possible de faire autrement
<ul style="list-style-type: none">▪ Je questionne, j'investigue.▪ J'emploie le ON, j'utilise le NOUS.▪ Je me cantonne dans les idées, je développe des généralités, je fais des discours sur... j'énonce des concepts.▪ Je tente de définir l'autre, de lui attribuer mes croyances ou mes sentiments.▪ Je me laisse trop souvent définir par l'autre.▪ Je reste dans l'implicite, avec la croyance non dite que l'autre a les mêmes valeurs, références ou repères que moi.▪ Je confonds mise en mots et mise en cause.▪ Je crée l'opposition, j'entretiens le désaccord ou l'affrontement.▪ Je parle trop sur l'autre.▪ Je parle sur moi <i>(langue de bois, discours en conserve).</i>▪ Je pratique la répression imaginaire <i>(en pensant à l'avance ce que l'autre va dire ou penser de moi).</i>▪ Je reste trop centré sur le discours ou le problème.▪ Je pense souvent à la place de l'autre.▪ J'ai plaisir à argumenter, à convaincre, à contrer, à me justifier.▪ Je disqualifie, je dévalorise ou je porte des jugements de valeur.▪ Je recherche trop souvent l'accord, l'approbation.▪ Je cherche la semblance, la fusion...▪ Je confonds trop souvent désir et réalisation.▪ Je mélange sentiments et relation.▪ J'imagine que les mots sont suffisants pour communiquer et construire une relation.▪ Je cherche à comprendre, à expliciter.▪ Je confonds écouter et répondre.	<ul style="list-style-type: none">• Je peux inviter, proposer.• J'ose un JE personnalisé.• Je concrétise avec des exemples, je personnalise, je partage mon vécu, je dis mon ressenti, je précise ma position.• Je laisse l'autre se définir avec ses mots à lui. J'accepte qu'il s'affirme avec croyances ou ses convictions.• Je définis mes idées, mon point de vue, mes désirs, mes projets, ma position...• Je passe plus souvent à l'explicite, avec le risque d'une mise en mots.• Je ne confonds pas la mise en mots <i>(si l'autre accepte de parler de lui)</i> avec la mise en cause de ma personne.• Je propose l'apposition et favorise la confrontation.• Je parle à l'autre Je peux parler de moi.• Je ne prête pas d'intention à l'autre, je m'interprète pas son comportement.• Je reste centré sur la personne.• Je l'invite à dire avec ses mots à lui.• Je peux simplement partager, échanger. Ne pas confondre la confirmation et l'accord. Je donne mon point de vue.• Je peux me différencier, me positionner dans mon altérité.• Je différencie mieux mon désir de sa réalisation.• Je sépare mieux ce qui est de l'ordre des sentiments et ce qui est du registre de la relation. Au delà des mots, j'utilise des outils et je me réfère plus souvent à des règles d'hygiène relationnelle.• J'essaie surtout d'entendre.• Je me donne le temps d'écouter.