

# Méthode E.S.P.È.R.E.® - Textes ressources

## Charte de vie relationnelle dans mes relations avec des personnes en autorité

par Jacques Salomé

|   |  |
|---|--|
| 1 | <p><b>De la stabilité émotionnelle :</b><br/>L'instabilité émotionnelle (<i>ou les variations des émotions</i>) des personnes responsables ou sous l'autorité de qui je travaille entraîne chez moi <b>une consommation maximale d'énergie</b>. A tel point que dans les premières heures d'une journée de travail, il y a un manque important d'énergie disponible et un seuil de tension, d'irritabilité déjà élevé...non seulement chez moi, mais dans tout le service parfois.</p> |
| 2 | <p><b>J'attends de la personne responsable, de laquelle je dépends directement - qu'elle puisse mettre :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Le maximum de sa compétence et</b></li><li>• <b>de son expérience à mon service.</b></li></ul> <p>Ceci afin de favoriser au maximum ma réussite et celle du projet dans lequel nous sommes co-partenaires ou collaborateurs</p>  |
| 3 | <p>Je souhaite de la personne responsable - de laquelle je dépends, qu'elle puisse me proposer ses critiques pour augmenter mon efficacité. Critiques sur mes actions, mes actes et non sur ma personne.</p>   |
| 4 | <p><b>J'en espère un soutien direct</b> quand je suis en difficulté, sans jugements de valeurs, sans reproches ou accusations.</p>   |
| 5 | <p><b>Je demande des échanges en dehors des situations de crises.</b><br/>Échanges où chacun puisse se dire et être entendu. Au-delà de la recherche d'un accord possible, je vise au partage des expériences et des différences.</p>  |
| 6 | <p><b>Je réclame la possibilité d'une possibilité d'une expression directe</b>, en prenant le risque de parler de moi, en veillant à ce que la personne responsable ne s'approprie pas mon expression, comme une mise en cause d'elle ou d'une agression à son égard ou à l'égard du fonctionnement du service. Je propose une mise en mots... et non une mise en cause.</p>   |
| 7 | <p><b>J'attends d'être reconnu et confirmé</b> de temps en temps dans mes réussites.</p>   |
| 8 | <p><b>J'ai l'espoir que tout cela est possible.</b></p>  |