

# Méthode E.S.P.È.R.E.

Pour communiquer autrement.

## Concepts Structurants

- Dans une relation, le pôle prioritaire est la relation.
- Entendre le sujet (celui qui s'exprime) sans se laisser aveugler par l'objet (le problème dont il parle).
- Différenciation entre Sentiment et Relation  
(Je peux aimer et proposer une relation invivable).
- Différenciation entre Besoin et Désir,  
entre ce qui participe de la survie et ce qui relève du plaisir.
- Ne pas confondre : Désir / Projet / Réalisation.  
le point d'articulation se fera entre les moyens et les contraintes.
- Conscientiser que derrière toute peur il y a un désir.  
(et donc une peur associée à chaque désir).
- Privilégier l'apposition à l'opposition. (avant l'accord, la clarté).
- Renoncer à cultiver et à entretenir des relations de dépendance.

