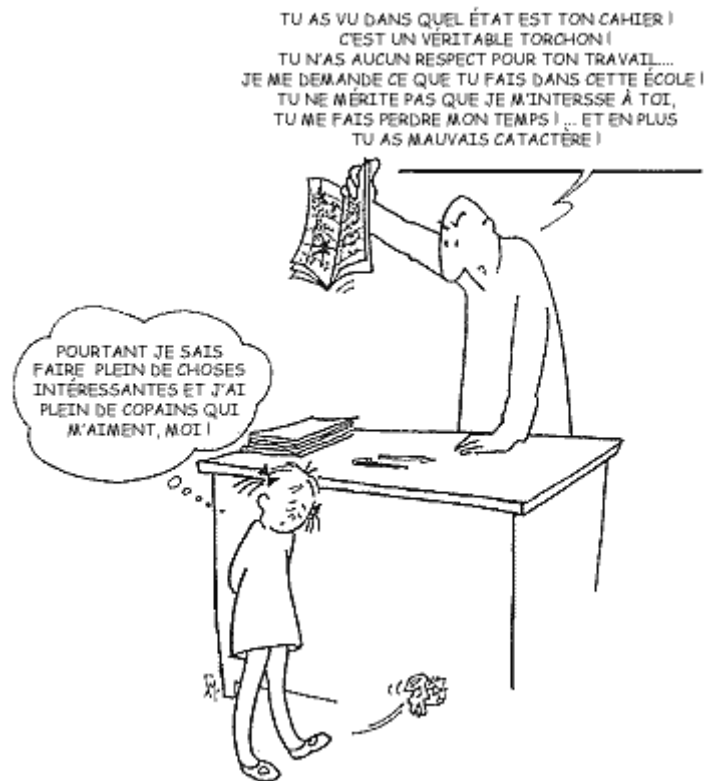


# Systeme S.A.P.P.E.

## Effets à long terme

### La dévalorisation



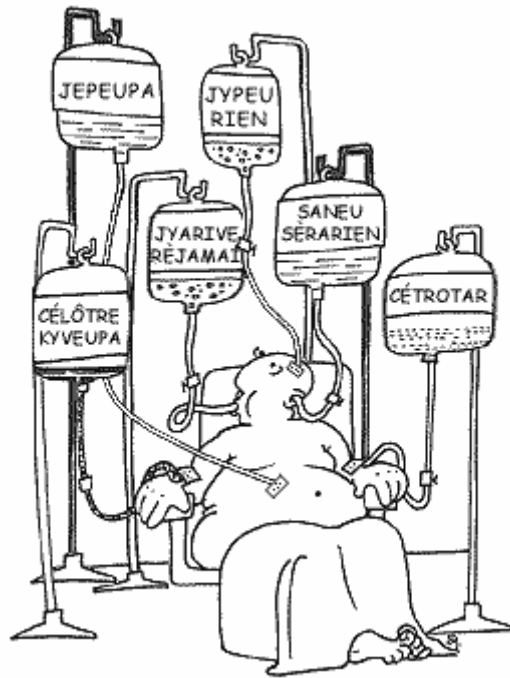
**Quand la dévalorisation est culpabilisante, elle se nourrit de comparaison à un modèle, un tiers. La personne se définit par rapport à l'autre, elle n'est plus elle-même, elle n'est plus digne d'amour, elle doute de ses capacités propres.**

Jacques Salomé - **Charte de vie relationnelle à l'école** - Albin Michel  
- **Si je m'écoutais, je m'entendrais** – Ed. de l'Homme

# Systeme S.A.P.P.E.

## Effets à long terme

Le doute, la non confiance en soi.

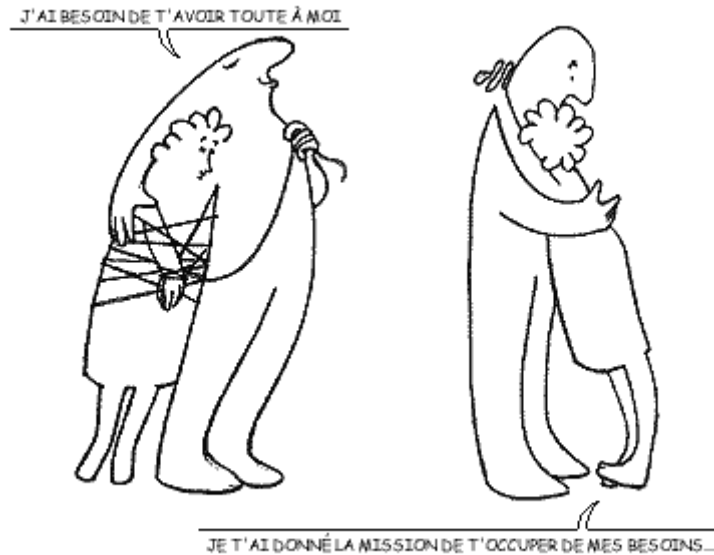


Jacques Salomé - Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE - Albin Michel

# Systeme S.A.P.P.E.

## Effets à long terme

### La dépendance.



Il y a dans la dépendance une violence inouïe, des menaces implicites, une volonté d'obligation qui s'exerce avec une pression particulièrement intense sur la personne soumise à la dépendance d'une autre.

Je peux partager ce qui m'appartient, mais cela m'appartient toujours et ma responsabilité reste entière.

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel

# Systeme S.A.P.P.E.

## Effets à long terme

### Soumission / Opposition.



Les peurs, la difficulté à se définir soi-même, à savoir clairement ce que je veux, ce que je sens, ce que je pense, m'entraînent à me laisser définir par l'autre

#### ANTIDOTES :

- APPRENDRE À DIRE OUI EN OSANT DIRE NON.
- S'APPOSER ET NON S'OPPOSER.
- SE DÉFINIR DANS LA DIFFÉRENCE.

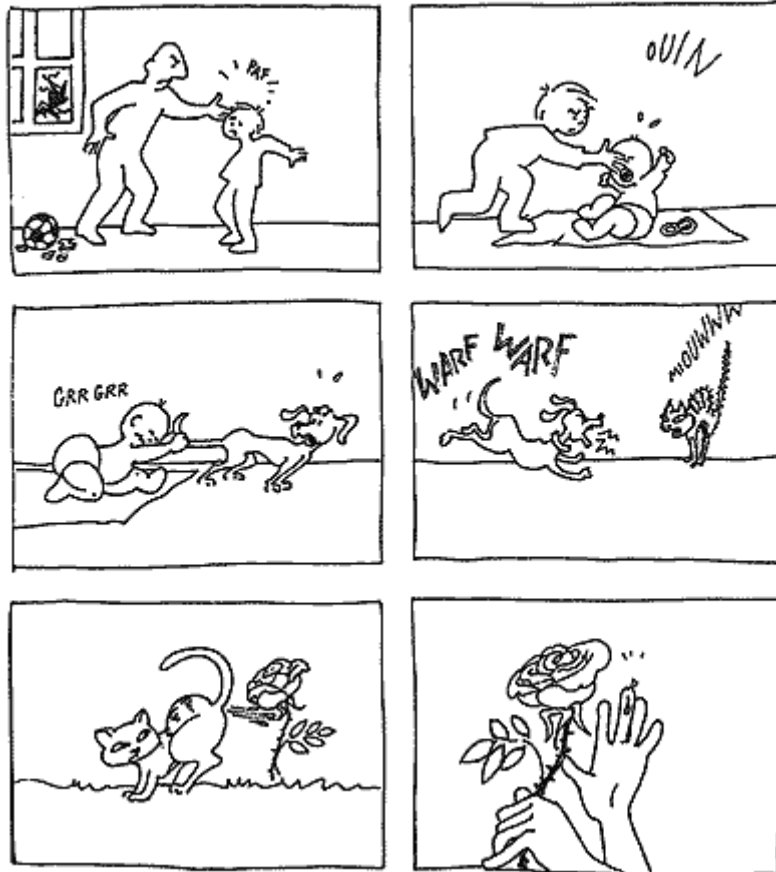
Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel  
- **Si je m'écoutais, je m'entendrais** - Ed. de l'Homme.

# Systeme S.A.P.P.E.

## Effets à long terme

### La violence

#### LE CYCLE DE LA VIOLENCE



La violence est principalement déclenchée par des peurs, des incompréhensions, des projections (quand j'attribue à l'autre un sentiment que je porte en moi), l'insécurité, le besoin de trouver sa place, le sentiment d'impuissance, un seuil de frustration très bas.

La violence de l'autre peut réveiller de la violence chez moi.

Jacques Salomé - **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel

# Systeme S.A.P.P.E.

## Effets à long terme

Non amour de soi.

JE NE M' AIME PAS DU TOUT...  
C' EST POUR CELA QUE J' EN VEUX  
AUX AUTRES QUAND ILS M' APRÉCIENT !

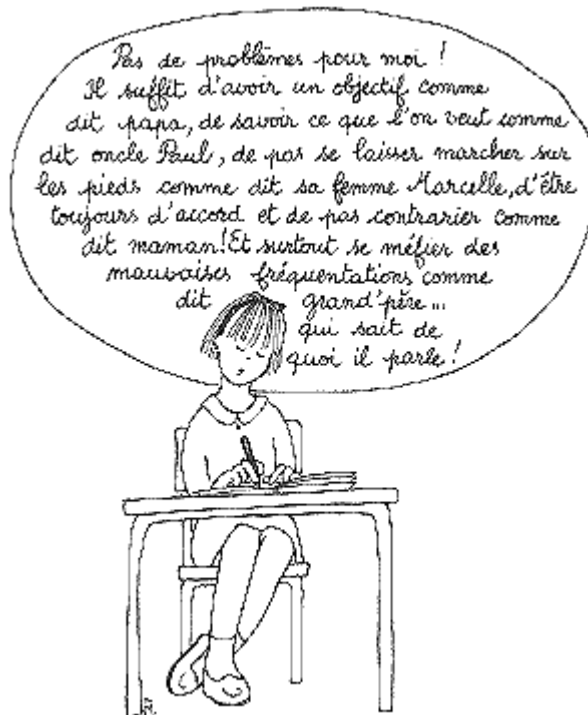


Jacques Salomé - Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE - Albin Michel

# Systeme S.A.P.P.E.

## Effets à long terme

### La dévalorisation



**Les différents ingrédients du système SAPPE se mélangent et se renforcent mutuellement. Ils sévissent dans la plupart des familles, à l'école, dans la vie conjugale, dans le monde du travail. Ils maintiennent les protagonistes dans des positions infantilisantes au prix de la soumission et de la négation de soi.**

Jacques Salomé - **Charte de vie relationnelle à l'école** - Albin Michel  
- **Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE** - Albin Michel