

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

Principes et outils de base de la Méthode E.S.P.È.R.E.®

par Dominique Boussat-Letard, psychanalyste

La Méthode E.S.P.È.R.E.® proposée en contrepoint par Jacques Salomé se veut essentiellement pragmatique dans le sens où elle inscrit sa pratique au quotidien de la vie familiale, conjugale, scolaire ou dans le monde de l'entreprise et des rapports socio-économiques.

Elle s'articule autour de concepts de base qui en constituent la pierre angulaire, d'outils communicationnels et de règles d'hygiène relationnelle qui sont autant de balises, pour favoriser des échanges en réciprocité, porteurs de vitalité et de créativité.

Il s'agit bien d'une méthode dans le sens où elle peut s'apprendre, se transmettre et s'auto-évaluer dans ses effets et ses résultats.

La Méthode E.S.P.È.R.E.® témoigne surtout d'un esprit et d'une éthique de vie. Si elle remet en cause les modes habituels de communication, si elle bouscule la bonne conscience et les leurre de la pseudo-communication courante, elle incite surtout chacun à revoir sa propre façon d'échanger, de partager, de s'approprier, de se confronter ou d'accepter les différences. Elle renvoie ainsi chacun à se confronter à ses croyances, à ses mythologies et certitudes, à ses propres seuils d'intolérance. Elle suppose des exigences et une éthique de vie envers soi-même, plus qu'envers autrui.

L'axe de cette approche se centre sur le postulat que dans toute tentative de communication, nous sommes toujours TROIS : l'Autre, Moi et la relation. C'est grâce à la qualité d'une relation que nous pourrions établir une réelle communication, riche et vivante, en trouvant la bonne distance entre les demandes ou les attentes de l'un et de l'autre et sa propre disponibilité à y répondre.

La pratique de Méthode E.S.P.È.R.E.® nécessite donc de rechercher et d'accepter la confrontation (*à ne pas confondre avec l'affrontement ou l'opposition*) et de se positionner clairement pour pouvoir d'abord se dire, puis ensuite se donner les moyens d'être entendu.

Cette capacité d'écoute active et mutuelle passe par plusieurs phases :

- 1 • Confirmer le point de vue de l'autre qui demande à être reconnu dans ce qu'il dit et au-delà, dans ce qu'il est.
- 2 • Affirmer son propre, point de vue (*je cherche, en réciprocité, à être entendu*).
- 3 • Échanger sur le ressenti, l'imaginaire et les croyances de chacun : je peux témoigner de tous ces points dans une relation vivante de confiance et d'écoute c'est-à-dire dans l'alternance des positions d'influence et dans la mutualité.
- 4 • Prendre des décisions ou faire des choix personnalisés face aux imprévus de la vie : je peux ainsi m'engager, me désengager ou rechercher d'autres possibles pour en rester là ou pour aller plus loin.

Tous ces positionnements relationnels nécessitent que je puisse accepter certaines règles d'hygiène relationnelle comme par exemple :

- Parler à l'autre et non sur l'autre.
- Ne plus laisser l'autre parler sur moi.
- Conserver une vigilance face aux messages qui me viennent de l'autre, en gardant ceux qui me semblent positifs, porteurs d'une source d'énergie et qui peuvent favoriser la découverte et l'inscription en moi de l'amour de soi.
- Oser aussi restituer les messages négatifs, de violence ou de disqualification qui ne sont pas bons pour moi quand ils réveillent des blessures anciennes de l'enfance autour de situations telles que l'injustice, l'humiliation ou l'impuissance. Blessures qu'il m'appartient d'apprendre à panser. Accéder au ressenti par l'écoute mutuelle du vécu de chacun.
- Passer du réactionnel au relationnel, ce qui signifie de ne pas réagir contre l'autre mais rester à l'écoute de soi, en relation avec ce qui est réveillé, stimulé en nous.

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

- ▶ Accueillir ses émotions et tenter d'en entendre le retentissement en apprenant à s'interroger : *"qu'est-ce qui est touché en moi ?"* Et d'entendre également les émotions de l'autre comme un langage.

Conscientiser que si nous aspirons à établir une meilleure communication, quelle soit intime ou sociale, en famille, à l'école ou dans son travail, il nous faudra accepter que les mots seuls ne sont pas suffisants pour se faire entendre et qu'il est nécessaire de s'aider d'outils relationnels.

Parmi eux :

- Toute relation ayant deux bouts ou deux extrémités, le mien et celui de l'autre, **une écharpe relationnelle** peut symboliser le lien, la relation entre deux personnes.
- **Le bâton de parole** témoigne du fait que j'ai quelque chose à dire et que je souhaite être entendu, sans être interrompu, pour parler de moi.
- **La visualisation externe** consiste à représenter par un objet ce dont je veux parler et permet de ne pas confondre la personne qui parle avec ce dont elle me parle.
- **Les démarches symboliques**, sont des tentatives de dépassement et d'ajustement face aux situations inachevées et aux non-dits de notre histoire. La symbolisation s'adresse à l'inconscient de chacun, elle permet d'établir des reliances et donne des énergies nouvelles aux différents protagonistes.
- **L'actualisation** permet de différencier la personne actuelle de la personne passée et de ne pas s'enfermer dans les représentations anciennes qui peuvent se révéler caduques aujourd'hui.

La Méthode E.S.P.È.R.E.® a été illustrée par Jacques Salomé dans quelques ouvrages, mais l'ensemble de cette approche est présentée et formalisée pour la première fois dans sa globalité dans un livre récent **"Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE"** ouvrage paru chez Albin Michel en 1997.

Nous invitons tous ceux qui souhaitent améliorer leur relation à eux-mêmes et à autrui, à se plonger dans ce livre vivant, passionnant, concret et essentiellement didactique.

***Toute expérience qui vous devient
véritablement propre,
assez intime pour que vous puissiez
prendre appui sur elle, est bonne.***

Stanley Cavell