

Méthode E.S.P.È.R.E.

Pour communiquer autrement.

Règles d'hygiène relationnelle

1 • Parler à l'autre, éviter de parler sur l'autre.

2 • Ne plus accepter de laisser l'autre parler sur moi.

3 • Prendre conscience que nous émettons...



4 • Favoriser l'accès au ressenti en permettant le partage du vécu.

5 • Accepter de passer du réactionnel au relationnel, de l'opposition à l'apposition.

6 • Dépasser l'affrontement pour privilégier la confrontation

- Confirmation
- Affirmation
- Positionnement à partir de ses valeurs

7 • Entendre que l'émotion est le langage du retentissement ou de la résonance.

8 • Renoncer à la recherche d'approbation pour prendre le risque de la différenciation.

9 • Ne plus confondre le sujet et l'objet : Sujet : Celui qui parle / Objet : Ce dont on parle

10 • S'appuyer sur la triangulation

