

# du Système S.A.P.P.E. à la Méthode E.S.P.È.R.E

ou comment passer d'une Relation fondé sur

## La SOUMISSION



Pseudo-acceptation  
Passivité-Dépendance

## L'OPPOSITION



Rejet  
Refus-Agressivité



à une relation de CONFRONTATION.

- 1 • Confirmation du point de vue de l'autre.
- 2 • Affirmation de mon point de vue.
- 3 • Échange sur le ressenti.  
l'imaginaire.  
les croyances de chacun.
- 4 • Prise de décision ou choix personnalisé.