

**Heureux qui communique**  
Pour vivre avec soi-même et avec les autres  
des communications sans violence

site officiel de Jacques Salomé  
*psychosociologue et écrivain*



<http://www.j-salome.com>

**Du Système S.A.P.P.E. à la Méthode E.S.P.È.R.E.**

---

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

---

Systeme antirelationnel qui domine aujourd'hui dans la plupart des relations.

Reconnaisable par la predominance...

- d'Injonctions
- de Menaces
- de Dévalorisations, Disqualifications
- de Culpabilisations
- de Chantage

ce qui entretient des Rapports Dominants/Dominés suscitant soumission, opposition.

Effets sur chacun des protagonistes d'un échange

Sourd  
Aveugle  
Pernicieux  
Pervers  
Énergétivore

---

Ce système subtilement pervers est entretenu quasi automatiquement par la famille, l'école, la culture sociale.

## Effets à long terme

- Entretien la dévalorisation
- le Doute, la Non confiance en soi
- la Dépendance
- les Réactions de soumission ou d'opposition
- les Violences et auto-violences
- le Non amour de soi
- la Stérilisation du vivant de la vie

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

---

ou comment passer d'une Relation fondée sur

La SOUMISSION



Pseudo-acceptation

Passivité-Dépendance



L'OPPOSITION



Rejet

Refus-Agressivité

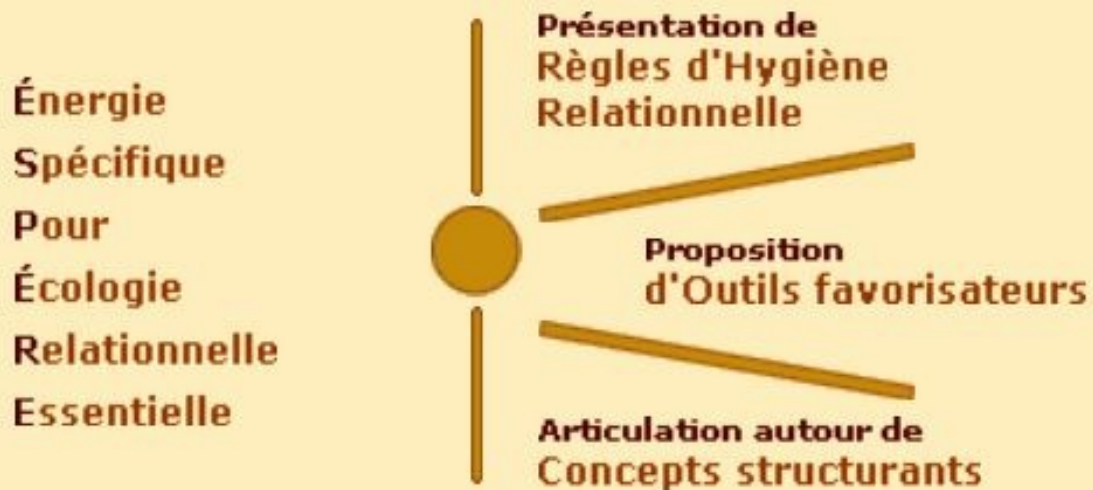
à une relation de CONFRONTATION.

- 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.
-

## Méthode **E.S.P.È.R.E.**

---

Approche pour des communications plus vivantes et des relations en santé.



### Outils favorisateurs

Si les mots sont nécessaires et indispensables pour communiquer ils sont insuffisants pour construire une relation respectueuse.

Une relation en santé peut s'appuyer sur des outils communicationnels accessibles à chacun.

- le Bâton de parole.
- l'Écharpe relationnelle.
- la Visualisation externe.
- l'Acte symbolique.
- l'Actualisation.
- la Confirmation.

## Règles d'hygiène relationnelle

Si les mots sont nécessaires et indispensables pour communiquer ils sont insuffisants pour construire une relation respectueuse.

Une relation en santé peut s'appuyer sur des outils communicationnels accessibles à chacun.

- 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...



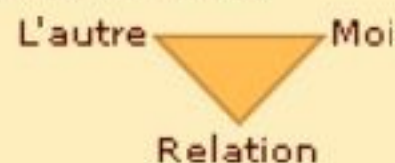
- 4 ● Favoriser l'accès au ressenti en permettant le partage du vécu.
- 5 ● Accepter de passer du réactionnel au relationnel, de l'opposition à l'apposition.

- 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

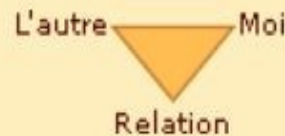


## Concepts structurants

**Si les mots sont nécessaires et indispensables pour communiquer ils sont insuffisants pour construire une relation respectueuse.**

**Une relation en santé peut s'appuyer sur des outils communicationnels accessibles à chacun.**

- **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.**

## Communiquer = mettre en commun

---

Toute communication peut se faire à partir de 4 démarches fondamentales.



## Ouvrir une Relation = être relié

---

### Relation Infantilisante

Maintenir le rapport Dominant/Dominé



Lâcher-prise sur le contrôle de la relation

### Relation Créative Vivante

---