

Jean-Luc Mermet nous propose dans cette première chronique une présentation générale de la Méthode ESPERE®, qui sera décrite en détails au fil des différents numéros de cette saison 2011/2012 afin de constituer pour les lecteurs de NVA une « mini-formation » aux points principaux de cette méthode.

La Méthode ESPERE®

Cette approche spécifique des relations humaines a été développée par le psychosociologue Jacques Salomé à l'issue de l'accompagnement de plusieurs dizaines de milliers de personnes, au cours de plus de trente années d'animation de stages de développement personnel. De l'observation de ces innombrables situations relationnelles et d'histoires de vies, ont découlé certaines constantes, certaines règles récurrentes dans le « fonctionnement » de la relation humaine. Ces observations se sont réellement structurées en 1996 et ont pris alors le nom de « Méthode ESPERE® » : Energie Spécifique pour l'Ecologie RElationnelle.

Une façon d'aborder la vie !

Cette méthode offre des points de repère très précis, d'une part pour dynamiser toutes les relations présentes avec notre entourage, d'autre part pour apaiser les blessures de nos relations d'enfance, qui sont à l'origine de beaucoup de nos difficultés relationnelles et émotionnelles d'aujourd'hui. En ce sens, cette méthode, qui est avant tout une « pédagogie de la relation », peut avoir d'importants effets thérapeutiques. Elle apporte également plus d'autonomie relationnelle et affective et donne beaucoup d'énergie. Cette pédagogie s'apprend à tout âge, se pratique au jour le jour et peut se transmettre à son entourage.

Une pédagogie spécifique

La méthode comprend par ailleurs, pour les praticiens et les formateurs, un procédé spécifique d'accompagnement des groupes et des personnes, ludique et dynamique : la visualisation externe. Ce moyen est très puissant pour aider la personne qui travaille sur une situation relationnelle précise à clarifier et enrichir son expression, notamment dans le registre des ressentis, et pour lui permettre d'accéder aux blessures du passé qui peuvent être réactivées par cette situation présente. Cette visualisation permet également une mémorisation très forte des ap-



En formation à l'aide de la Méthode ESPERE®, les relations sont représentées par des écharpes tenues par les différents protagonistes, et les comportements, les ressentis, les émotions, etc. sont représentés par des membres du groupe. (Pédagogie de la « visualisation externe »). Photo D.R.

ports formatifs.

La méthode est particulièrement adaptée pour toutes les formations sur les thématiques de résolution et médiation des conflits, relation professeur-élève, communication, cohésion d'équipe. Dans tous les cas, les apports didactiques du formateur viennent obligatoirement s'appuyer sur les exemples concrets travaillés en visualisation externe par les participants.

Le schéma de base de la méthode

La relation entre deux personnes est vue comme un canal qui relie ces deux personnes ; en formation, ce canal est visualisé par une écharpe, dont chacune des deux personnes tient une extrémité.

Chacun reçoit de l'autre, à travers ce canal, des messages, plus ou moins bons pour lui. Ces messages peuvent être verbaux ou constitués de gestes, par exemple tendres ou violents. Le « cœur » de la Méthode ESPERE® est constitué d'un ensemble de règles dites « d'hygiène relationnelle » : c'est en effet une question d'hygiène, que de savoir ne pas garder les messages toxiques que nous recevons et, aussi, d'en produire le moins possible pour ne pas les envoyer vers ceux qui nous entourent.

Ne pas confondre les deux bouts de la relation !

Toutes les règles s'appuient sur cette visualisation de la relation et notamment sur la distinction des deux extrémités de ce lien : je n'ai aucun pouvoir direct sur l'attitude de mon collègue qui, à son bout de la relation, a un comportement violent envers moi ; mais j'ai tout pouvoir sur le fait de me blesser ou non avec les mots toxiques que je reçois de lui. Et selon le positionnement que je prendrai face à lui, il est possible que, de lui-même, il fasse évoluer sa propre attitude.

Au fur et à mesure de ces chroniques, nous détaillerons les principales règles permettant ce positionnement, qui conjuguera toujours les trois « R », piliers principaux de la Méthode ESPERE® : Respect de soi, Respect de l'autre et Responsabilisation vis-à-vis de tout ce qui se passe de mon côté de la relation : ressentis, difficultés, désirs, comportements.

Jean-Luc Mermet

Directeur du centre « Reliance » à
Grenoble (www.centrereliance.com)
jlm@centrereliance.com