

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1035>



Communiquer autrement

- Archives du Blog - Année 2011-2012 - Lycéens citoyens -



Date de mise en ligne : mardi 21 février 2012

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre - Tous droits réservés

Communiquer ne consiste pas à s'exprimer ou à déposer une information chez l'autre, cela signifie être capable de mettre en commun. Malgré cela, pour plusieurs raisons, nos modes de communications sont sous- développées ! car non enseignées.

D'où l'idée de la méthode E.S.P.E.R.E

Elle vise deux objectifs principaux :

" Améliorer nos relations présentes avec notre environnement personnel, familial, amical, associatif ou professionnel,

" Apaiser les situations inachevées des relations de notre enfance, sources de blessures qui rendent parfois la vie douloureuse au présent.

A partir de Oser : demander ; donner ; recevoir ; ou oser refuser.

La Méthode ESPERE® est une façon de voir, d'analyser, de dynamiser ou d'apaiser les relations, présentes ou passées, que nous vivons ou avons vécues avec les autres... ou avec nous-mêmes.

Les valeurs fondatrices en sont :

" **La responsabilisation** vis-à-vis de ce qui nous arrive et de ce que nous pouvons mettre en oeuvre pour être acteur de notre vie,

"**Le respect de soi-même,**

" **Le respect de l'autre,**

"**La vérité** dans la relation, excluant toute dynamique de manipulation.

[file:///C:/DOCUME%7E1/MGUIVA%7E1/LOCALS%7E1/Temp/moz-screenshot.jpg]

[http://vincenthouba.files.wordpress.com/2011/03/communication-non-violente.png?w=366&h=239]