

# Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

## Société

### Découvertes

par Jacques Salomé.

Face aux désarrois, aux injustices, à la violence, à l'auto-violence, au terrorisme relationnel que je vois se pratiquer de plus en plus fréquemment au grand jour à l'entour, j'éprouve le besoin de témoigner de quelques-uns de mes chemins de vie.

Le jour où j'ai découvert qu'il était possible de ne plus être passif, de ne plus pratiquer la pseudo-compréhension en voulant expliciter, trouver de bonnes raisons aux attitudes, comportements, débordements ou abus de l'autre, j'ai grandi à l'intérieur de moi.

Le jour où j'ai pu renoncer à pratiquer la répression imaginaire que je m'infligeais trop souvent, quand je m'interdisais d'intervenir, de témoigner de ma position, de mes idées, bref quand j'ai osé m'affirmer, me faire reconnaître tel que je me percevais, j'ai commencé à m'aimer.

Le jour où j'ai senti qu'il était possible de restituer symboliquement à l'autre, les messages négatifs, disqualifiants ou polluants qu'il pouvait déposer sur moi, j'ai rajeuni de 20 ans, mon ulcère a cessé de croître et j'ai arrêté d'alimenter ma dynamique paranoïde qui commençait à prendre beaucoup de place non seulement dans mon esprit mais dans mes relations.

Quand j'ai découvert qu'une relation a deux bouts, que je pouvais prendre en charge l'extrémité qui me concernait, même si je savais que tous mes conditionnements m'incitaient à prendre en charge en priorité l'extrémité de l'autre, j'ai senti plus de confiance en moi mais surtout j'ai commencé à me respecter. J'avais déjà 40 ans.

Quand j'ai compris que les pensées, les ressentis, les sentiments de l'autre, lui appartenaient et que je n'avais pas à les faire miens ou à les combattre systématiquement, j'ai encore grandi un peu mais surtout j'ai commencé à respecter autrui pour ce qu'il était dans ses différences, dans ses croyances, ses perceptions, ses idées, que tout cela lui appartenait. J'ai pris conscience que je n'avais le pouvoir de le changer, seulement celui de modifier ma relation à lui. Alors j'ai découvert l'humanité. Le simple fait d'être un humain, avec mes limites et mes ressources, pas toujours démuni, mais engagé dans ses propres choix de vie.

Quand j'ai renoncé à l'ITPI (*Illusion de la Toute Puissance Infantile*), qui me laissait croire jusqu'alors que je pouvais penser, faire, imaginer à la place de l'autre, (*même quand celui-ci, ne voulait pas de mon aide et qu'il la sabotait*).

Quand j'ai compris, qu'il était vain de s'occuper des problèmes de l'autre, là où il voulait bien nous les montrer, mais qu'il était possible de s'intéresser à la personne qui les vivait pour l'inviter elle, à faire quelque chose pour changer ou se relier à ses difficultés différemment.

Ainsi, de petits cailloux communicationnels en petits cailloux relationnels, j'ai construit la vie que j'ai aujourd'hui, et parfois aidé l'autre à mieux construire la sienne.