

VOCABULAIRE ESPERE de A à Z

Jalons pour une grammaire relationnelle

Maryse Legrand, psychologue clinicienne, octobre 2018

« Ceci pourrait être les prémices d'une grammaire susceptible de servir de base non seulement à un vocabulaire relationnel nouveau mais aussi à une méthodologie possible de l'échange participatif. Je souhaite que dans les années à venir nous consacrons plus de temps et d'énergie à retrouver les moyens d'une communication relationnelle. »

Jacques Salomé, *T'es toi quand tu parles*, Albin Michel, 1991

Liste des principaux mots, expressions ou néologismes qui forment le vocabulaire de la Méthode ESPERE®

Vocabulaire ESPERE

1. Accusation / Auto-accusation
2. Actualisation / Contextualisation
3. Affirmation / Approbation (2 besoins archaïques)
4. Amour de besoin, de consommation, de désir, de peur etc.
5. Amour de soi
6. Ancelin Schützenberger Anne
7. Archaïque
8. Archéologie inconsciente
9. Bâton de parole
10. Besoins autonomes / Besoins dépendants
11. Besoins et manques
12. Besoins relationnels fondamentaux
13. Biberon relationnel
14. Blessures archaïques : TRAHIII
15. Bonheur
16. Böszormenyi-Nagy Iván
17. Bout(s) de la relation
18. Carte d'identité relationnelle
19. Charte de vie (dans le couple, à l'école, au travail)
20. Choix et renoncements
21. Cohen Albert (Belle du seigneur)

22. Communication : 4 démarches : dire, écouter, entendre, ne pas dire
23. Communication ; définition
24. Communication relationnelle/Communication de consommation
25. Confiance/Risque
26. Confirmation
27. Conflit interpersonnel / intrapersonnel
28. Conflit de besoins
29. Confrontation / Affrontement
30. Contes, métaphores, poèmes
31. Conscientiser / Conscientisation
32. Culpabilisation / Autoculpabilisation
33. Désirs et besoins
34. Désirs et demandes
35. Désir « vers » - Désir « sur »
36. Différenciation
37. Distance (bonne)
38. Dolto Françoise
39. Dynamiques de l'amour : besoins d'aimer, besoin d'être aimé, don d'amour, amour de soi
40. Dynamiques relationnelles : Demander – Donner – Recevoir – Refuser
41. Ecoutance/Ecoute active/Ecoute participative
42. Écharpe relationnelle
43. Émotion : langage du retentissement
44. Émotion (accompagner les émotions)
45. Empreinte relationnelle (voir Une vie à se dire 151)
46. Énergie / Énergétivore / Énergétigène
47. Enfant fidèle
48. Engagement
49. Escroquerie affective
50. Éternité
51. Ex-enfant
52. Fidélité à l'autre/Fidélité à soi
53. Freud Sigmund
54. Galland Sylvie
55. Gordon Thomas
56. Humanité
57. Infantilisation / Maturation/Créativité
58. Intimité personnelle/Intimité partagée
59. Injonction – Injonction paradoxale

60. ITPI (Illusion de toute-puissance infantile)
61. Klaxon (Relation)
62. Lacan Jacques
63. Langages du corps (mal à dire) / Somatisations / Mises en maux
64. Mémoire du corps / Mémoire de l'oubli
65. Messages cadeaux, messages toxiques. Impact sur l'énergie, l'estime de soi, la confiance en soi et la vivance
66. Méthode ESPERE®
67. Mise en mots / Mise en cause
68. Missions de réparation, loyautés invisibles
69. Mot d'accompagnement
70. Mythologies
71. Niveaux du dire et de l'entendre : idées, faits, ressenti, retentissement (résonance)
72. Néologismes poétiques (Amanitude/Aimance/Féminitude etc.)
73. Normosé
74. Parler à / Parler sur
75. Partie prenante
76. Pathologie / Structure de personnalité
77. Pédagogie de la différenciation / Pédagogie de l'étau
78. Personne et comportement (Différencier)
79. Peur et désir
80. Pollution(s) relationnelles
81. Positions maman/mère, papa/père
82. Poubelle relationnelle
83. Pouvoir et autorité
84. Prendre soin (d'un besoin, d'un désir, d'un sentiment...)
85. Projet ; passer du désir à la réalisation
86. Projets pleins, projets en creux
87. Qualité de la relation
88. Questions (fausse) : Pourquoi ?
89. Questionnement (remise en cause du questionnement)
90. Questions directes / Questions indirectes
91. Questions ouvertes / Questions fermées
92. Question/réponse (Système)
93. Quotient relationnel
94. Rapports de force et de domination
95. Réactionnel/Réactivité / Relationnel
96. Registres de l'expression et de l'écoute : réaliste, imaginaire, symbolique
97. Réel et réalité

98. Règles d'hygiène relationnelle
99. Relation / Relier
100. Relation boomerang
101. Relation d'accompagnement
102. Relation orang-outang (On On On)
103. Relation pépinière
104. Reliances
105. Ressentiment
106. Répression imaginaire / Autorépression imaginaire
107. Respect de soi et de l'autre
108. Responsabilisation / Autoresponsabilisation / Coresponsabilisation/
Hétéroresponsabilisation
109. Rogers Carl
110. Saboteurs / Autosaboteurs / Sabotage
111. Savoir-faire, savoir-être, savoir-devenir
112. Sentiments et relation (Différencier)
113. Sentiments et ressentis (Différencier)
114. Sevrage relationnel
115. Significative (une relation, une rencontre, une personne)
116. Situation inachevée
117. Soins relationnels
118. Spontanéisme
119. Strates du tissu relationnel
120. Sujet-objet (Différencier)
121. Symbolisations – Actes et démarches symboliques
122. Synchronicité
123. Syndrome de la belle au bois dormant
124. Système relationnel
125. Système SAPPE
126. Terrorisme relationnel
127. Thérapie / Développement personnel / Formation
128. Triangulation / Triangularisation
129. Troc relationnel
130. Unicité (de chaque amour, de chaque relation, de chacun)
131. Utopie
132. Victimisation
133. Violence reçue – Blessure – Souffrance (Différencier)
134. Visualisation externe
135. Vivance / Dévivance

136. Zone aveugle

137 Zone (seuils) de tolérance, d'intolérance

138 Zones d'ombre et de lumière
