

## Concepts de base et concepts complémentaires de la Méthode ESPERE®

### Méthode ESPERE® Les concepts de base

1. Différenciation sentiments et relation
2. Différenciation personne et comportement
3. Différenciation désir et besoin
4. Peur et désir
5. Emotion langage du retentissement
6. Violence, blessure, souffrance
7. 4 démarches de la communication : écouter, entendre, dire, ne pas dire
8. Principe de responsabilisation
9. Triangulation : moi - l'autre - la relation
10. Messages cadeaux - toxiques : impact sur énergie, estime de soi, vivance
11. 4 dynamiques relationnelles : demander - donner - recevoir - refuser
12. Les besoins relationnels fondamentaux
13. 2 besoins archaïques : affirmation - approbation
14. Respect de soi et de l'autre
15. Recherche de la confrontation
16. Capacité à prendre soin de

### Méthode ESPERE® Les concepts complémentaires

1. Différenciation sujet - objet
2. Sentiment et ressenti
3. Ressenti - Ressentiment - Retentissement
4. Désir « vers » / Désir « sur »
5. Blessures archaïques : TRAHII
6. Confiance / Risque
7. 3 registres de l'écoute : réaliste, imaginaire, symbolique
8. 4 niveaux de l'entendre : idées, faits, ressenti, retentissement

|     |   |
|-----|---|
| 9.  | Répression imaginaire   |
| 10. | Illusion de toute-puissance infantile (ITPI)  |
| 11. | Sevrage relationnel   |
| 12. | 4 dynamiques de l'amour : besoin d'aimer, besoin d'être aimé, don d'amour, amour de soi |
| 13. | Pouvoir - Autorité  |
| 14. | Derrière toute question se cache une interrogation                                      |
| 15. | Mission de réparation, fidélité, transgénérationnel                                     |