




















# J'apprends à communiquer autrement

	<b>Jour 1</b> .....	<b>9</b>
	Outil 1 – Prendre le bâton de parole c'est demander .....	9
	Outil 2 – L'écharpe relationnelle permet de montrer la relation entre les personnes, notion souvent abstraite, en tout cas, invisible .....	10
	Et vous? .....	12
	<b>Jour 2</b> .....	<b>13</b>
	Système Sappe .....	13
	Les effets du système Sappe .....	14
	Test n° 1 .....	16
	Solutions proposées Test n° 1 .....	17
	Et vous? .....	18
	<b>Jour 3</b> .....	<b>19</b>
	Méthode ESPERE® est un acronyme .....	19
	Principes de base de la Méthode ESPERE® .....	19
	Corollaires immédiats .....	20
	Test n° 2 .....	21
	Solutions proposées Test n° 2 .....	23
	Et vous? .....	25
	<b>Jour 4 – Concepts 1, 2, 3, 4</b> .....	<b>26</b>
	Test n° 3 .....	27
	Solutions proposées Test n° 3 .....	28
	Et vous? .....	30
	<b>Jour 5 – Concepts 5, 6</b> .....	<b>31</b>
	Test n° 4 .....	32
	Solutions proposées Test n° 4 .....	35
	Et vous? .....	38
	<b>Jour 6 – Concepts 7, 8</b> .....	<b>39</b>
	Test n° 5 .....	41
	Solutions proposées Test n° 5 .....	43
	<b>Jour 7 (matin) – Concept 9</b> .....	<b>45</b>
	Test n° 6 .....	48
	Et vous? .....	50
	Solutions proposées Test n° 6 .....	51
	<b>Jour 7 (après-midi)</b> .....	<b>53</b>
	Test n° 7 .....	55
	Solutions proposées Test n° 7 .....	56

	<b>Jour 8</b> .....	<b>58</b>
	Test n° 8 : Diagnostic des polarités relationnelles d'Arnaud.....	60
	Solutions proposées Test n° 8.....	62
	Et vous?.....	64
	Et vous?.....	67
	<b>Jour 9 – Concepts 12, 13, 14, 16, 20, 22, 23, 28</b> .....	<b>68</b>
	Test n° 9 .....	72
	Solutions proposées Test n° 9.....	74
	<b>Jour 10 (matin) – Concepts 21, 24</b> .....	<b>76</b>
	Test n° 10 .....	77
	Solutions proposées Test n° 10.....	78
	<b>Jour 10 (après-midi) – Concepts 25, 26</b> .....	<b>79</b>
	Test n° 11 .....	82
	Solutions proposées Test n° 11.....	84
	<b>Jour 11 – Concepts 15, 17, 19</b> .....	<b>86</b>
	Test n° 12.....	90
	Solutions proposées Test n° 12 .....	91
	<b>Jour 12 – Concept 11</b> .....	<b>92</b>
	Test n° 13.....	94
	Solutions proposées Test n° 13 .....	97
	<b>Jour 13 – Concepts 18, 10, 27</b> .....	<b>100</b>
	Et vous?.....	103
	<b>Jour 14 – Concept 29</b> .....	<b>104</b>
	Et vous?.....	105
	Et vous?.....	107
	Et vous?.....	109
	<b>Jour 15</b> .....	<b>110</b>
	Test n° 14.....	111
	<b>Jour 16</b> .....	<b>113</b>
	Les outils de la Méthode ESPERE®.....	114
	Les concepts de la Méthode ESPERE® .....	117
	Les règles d'hygiène relationnelle .....	126
	<b>Un jour sur la planète...</b> .....	<b>127</b>