

Partie qui interrompt	Partie interrompue
<p>1. Comment vous interrompez-vous?</p> <p>Essayez de jouer le rôle de la partie, qui interrompt pendant un moment. Notez ce que vous vous dites et la manière avec laquelle vous vous empêcher de ressentir vos sentiments :</p> <p>"Ne montre pas ta tristesse, ta colère ou ta peur, car si tu le fait..."</p> <p>Voyez si vous pouvez aussi vous contrôler, par exemple en contractant les muscles de votre ventre, en ravalant vos larmes ou en serrant votre mâchoire pour contenir la colère :</p> <p>"Ne montre pas à ta petite amie/ton petit ami que tu es blessé(e). Elle/Il n'aime pas ça et elle/il va penser que tu es une mauviette. Alors, ravale tes larmes et reste retrancher!"</p>	<p>Ecrivez l'étape 1 ci-dessous :</p>
<p>Ecrivez l'étape 2 ci-dessous :</p>	<p>2. Quel effet cela fait-il d'être interrompu(e) ?</p> <p>Lisez à voix haute le message de la partie qui interrompt et prenez conscience de ce qu'elle vous fait. Soyez en contact avec vos ressentis physiques pendant que vous lisez le message. Écrivez à la partie qui interrompt ce que vous ressentez lorsqu'elle vous interrompt : "C'est fatigant de garder ce sentiment pour soi. Je me sens seul(e) avec un sentiment de solitude quand cela arrive"</p>
<p>Ecrivez l'étape 3 ci-dessous :</p>	<p>3. Qu'est-ce que la partie qui interrompt doit faire ou cesser de faire ?</p> <p>Soyez en contact avec votre ressenti lorsqu'on vous coupe dans vos sentiments et dans leur expression. Essayez de mettre des mots sur ce qui doit se passer et sur les raisons pour lesquelles cela est important pour vous. Ecrivez-le : "Tu dois arrêter de m'empêcher. Je me sens inhibé(e) et seul(e). Je dois montrer à mon partenaire les réels sentiments, qui me font souffrir. Elle/Il m'aime et veut ce qu'il y a de mieux pour moi et elle/il m'apportera le soutien dont j'ai besoin".</p>
<p>4. En tant qu'interrupteur, comment réagissez-vous à cela ?</p> <p>Que voulez-vous répondre à l'autre partie de vous ? Qu'avez-vous essayé de réaliser ? Avez-vous essayé d'aider ou de protéger l'autre partie ? Avez-vous peur qu'il se passe quelque chose si l'autre partie s'ouvre ? Pouvez-vous répondre aux besoins de l'autre partie ? Essayez de mettre des mots sur ce point précis et voyez si vous pouvez valider le besoin de cette autre partie : "Je vois que tu te sens piégé(e) et seul(e) lorsque tu ne peux pas partager ta souffrance. En même temps, je crains que tu ne sois à nouveau blessé(e). Je comprends néanmoins que tu dois être capable de partager ta souffrance avec ton partenaire.</p>	<p>Ecrivez l'étape 4 ci-dessous :</p>
<p>5. Que souhaitez-vous qu'il se passe pour avancer ?</p>	

Lisez les étapes ci-dessus. Prenez une décision sur la manière dont vous voulez traiter cette question pour avancer. Voulez-vous que quelque chose change ? Êtes-vous prêt à vous engager à faire quelque chose ? Voulez-vous demander l'aide de quelqu'un pour aller de l'avant ? Ecrivez tout ça !

Ecrivez l'étape 5 ci-dessous :