

| Partie critique | Partie critiquée |
|---|---|
| <p>1. Que vous dit votre critique? Pensez à un épisode où vous vous critiquez et soyez votre critique intérieure pendant un moment. Ecrivez ce que vous vous dites. Soyez précis et dur dans votre critique, en utilisant vos propres expressions !</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'entendre cela ? Lisez le message de la critique à haute voix. Prenez conscience de ce que vous ressentez dans votre corps. Voyez si vous pouvez être en contact avec le sentiment de vulnérabilité sous-jacent. Ecrivez-le et dites à la critique ce que vous ressentez en entendant ce message.</p> |
| <p>Ecrivez l'étape 3 ci-dessous :</p> | <p>3. De quoi avez-vous besoin de la part de la critique? Lorsque vous êtes critiqué(e) et que vous avez ce ressenti, qu'attendez-vous de la critique ou que voulez-vous qu'elle fasse ? Ecrivez ce que vous préféreriez qu'elle fasse.</p> |
| <p>Ecrivez l'étape 4 ci-dessous :</p> | <p>4. Qu'est-ce que vous ressentez en demandant ce dont vous avez besoin? Lisez à haute voix à la critique ce dont vous avez besoin, tout en prenant conscience de ce que vous ressentez dans votre corps. Si cela vous fait du bien, continuez à le demander.</p> |
| <p>5. En tant que critique, comment réagissez-vous à cela ? Si la critique a de nouvelles critiques à formuler, revenez à l'étape 1 et répétez les étapes. Si la critique a envie de s'adoucir, écrivez-le et faites-le savoir à l'autre partie. En tant que critique, vous pouvez vous poser la question suivante : Qu'avez-vous essayé de faire ? Avez-vous essayé de guérir ou de protéger l'autre partie ? Que craignez-vous qu'il lui arrive ? Pouvez-vous répondre aux besoins de l'autre partie ? Ecrivez ce que vous comptez faire à l'avenir.</p> | <p>Ecrivez l'étape 5 ci-dessous :</p> |
| <p>Ecrivez l'étape 6 ci-dessous :</p> | <p>6. Quel effet cela fait-il d'entendre cela ? Lisez à haute voix ce que dit la critique et prenez conscience de ce que vous ressentez dans votre corps. Dites-lui ce que vous ressentez et pourquoi c'est important pour vous. Si vous avez du mal à faire cet exercice, vous pouvez vous arrêter et faire un résumé pour décrire où dans votre corps et comment cela a été difficile. Vous pourrez peut-être réessayer plus tard.</p> |
| <p>Ecrivez l'étape 7 ci-dessous :</p> | <p>7. Que voulez-vous qu'il se passe pour avancer? Lisez les étapes que vous avez écrites. Engagez-vous à prendre une décision sur ce que vous allez faire dans un avenir proche et lointain : Voulez-vous que quelque chose change entre vous et votre critique ? Voulez-vous demander de l'aide pour résoudre ce problème ?</p> |

Ecrivez-le !