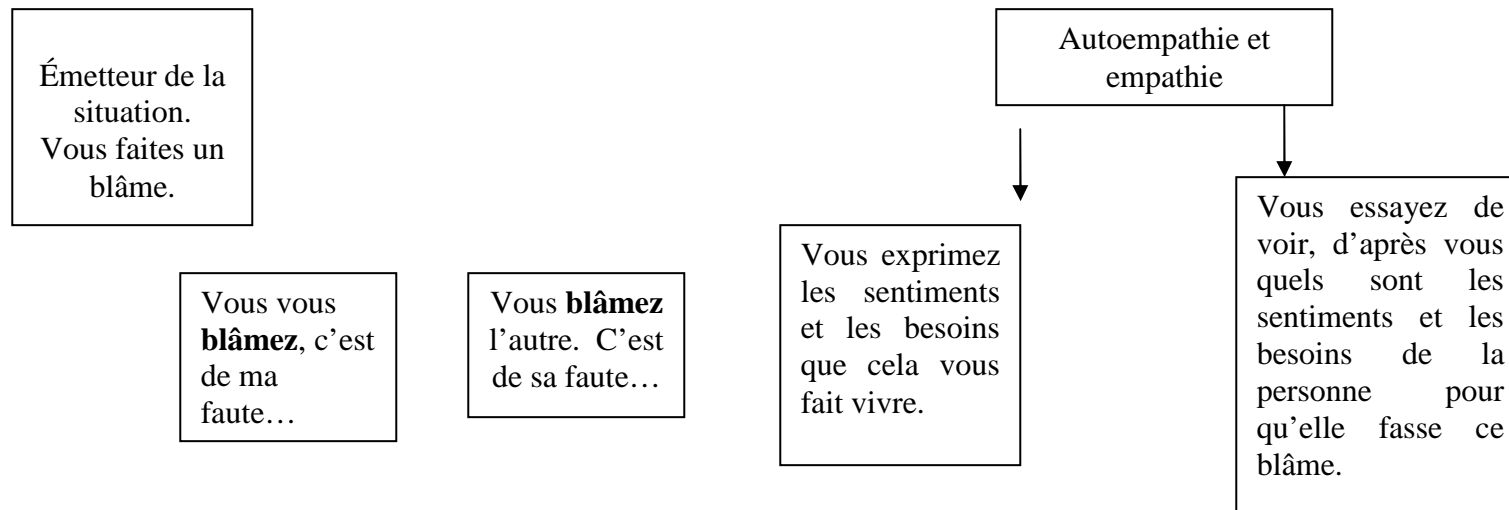


La critique

Cette activité vous permet de d'examiner comment vous réagissez lorsque vous recevez un blâme et du choix que vous pouvez faire. J'ai besoin de 5 personnes : la première fait un blâme et les autres réagissent selon leur rôle. Expliquez les rôles de chacun et mettez un carton à l'arrière.

Être au clair avec son intention dans de ce genre de situation, qu'est-ce que vous voulez que ça donne? Si vous ne pouvez nommer les sentiments et les besoins de l'autre lorsqu'il vous fait un blâme, exprimez ce que cela vous fait vivre et demeurez connecter. Si vous n'êtes pas capable, ou que cela vous met hors de vous, demandez un temps d'arrêt pour faire le point. Ou bien, vous pouvez tenter une formule de ce genre : «Je voudrais connaître ce que tu vis mais je n'y arrive pas, peux-tu m'aider, je voudrais plus de clarté sur tes attentes et voir qu'est-ce que je peux y faire? Ou bien je peux exprimer mes sentiments et mes besoins lors de cette situation, cela me fait vivre quoi et qu'est-ce que je veux à ce moment «cela m'irrite, me fait de la peine, parce que j'ai besoin de respect, de douceur, de communication, etc.» Faire cette simulation trois à quatre fois.



Mon juge intérieur et mon décideur intérieur

Tout ce que nous essayons de faire est de répondre à des besoins...

Juge intérieur : Cette voix intérieure justicière/reproche est cette voix qui nous parle de nos propres erreurs ou de celles des autres ou encore cette partie en nous qui évalue ce qui est bon pour notre vie, la vie;

Décideur intérieur : responsable de nos choix, le décideur a le choix de servir la vie ou la détruire. Même si la décision prise est de détruire (culpabilité, honte, déprime, colère, peur, règlement de comptes...) il y a une tentative de répondre à des besoins. Le décideur à ce moment a un urgent besoin d'empathie.

En d'autres mots, le travail de notre décideur intérieur est de veiller à ce que notre vie soit épanouie; et notre juge intérieur est là pour évaluer si nous atteignons ce but ou non. Ces deux autorités ont à collaborer ensemble de manière empathique.

Comment j'utilise ces capacités?

Mon juge intérieur

Quels sont les jugements/critiques que je puis dire à quelqu'un ou que j'ai dit dernièrement?

Quels sont les pires jugements/critiques qu'une personne puisse dire de toi?

Quels sont les pires jugements que tu puisses dire de toi actuellement?

Comment je vis dans mon corps dans ces moments, ai-je des tensions à des endroits et qu'est-ce que ces tensions/langages essaient de me dire?

En fonction des jugements nommés, quels sentiments et besoins sont soulevés?

Jugements	Sentiments	Besoins

Qu'est-ce que je peux me demander ou demander pour décoder ces jugements/chacals en besoins et répondre à mes élans de vie?

Je partage avec une personne cette réflexion?

Mon décideur intérieur

Rappelez-vous une situation où vous avez dû prendre une décision importante mais que votre juge intérieur vous a fait vous sentir «moche».

À quels besoins, à ce moment, avez-vous tenté de répondre et lesquels étaient le plus importants à ce moment?

Quel autre besoin votre juge intérieur tente-t-il de vous révéler?

Quelle demande pouvez-vous faire pour répondre à ces différents besoins pour ne pas tomber dans ce piège et afin de demeurer en conscience?

Jugements portés sur les autres «il devrait»

Rappel - Chaque jugement est l'expression tragique d'un besoin insatisfait!

Exercice - Décrivez une situation où vous étiez fâché, croyant qu'une personne «devrait» ou «aurait dû» se comporter différemment.

Ex : Audrey-Anne (7 ans) devrait être plus serviable.

Votre jugement: _____

Maintenant, reformulez cette affirmation en termes CC / girafe

Ex : «Quand tu laisses de la vaisselle et des vêtements traîner sur le plancher, je me sens fâchée et irritée parce que j'ai besoin d'ordre, de propreté, de soutien et de coopération. Accepterais-tu de me dire ce que tu m'as entendu dire?»

1) **Observation** : Quand _____

2) **Sentiment** : Je me sens _____

3) **Besoins** : Parce que j'ai _____

4) **Demande** - Serais-tu d'accord pour...?

a) Se connecter : Ex : «... pour me dire ce que tu viens de m'entendre dire?»

Ex : «... pour me dire comment tu te sens à propos de ce que je viens de dire?»

b) Passer à l'action : Ex : «... pour discuter ensemble afin de trouver des solutions?»

Je dois vs Je choisis de

A) **Faites une liste** des choses que vous n'aimez pas faire. Considérez ensuite que **vous devez** tout de même les faire. Utilisez la formule suivante :

«Je dois _____ (ajouter une tâche)».

Ex : Je dois aller travailler

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

B) **Reformuler** chaque affirmation dans les termes suivants :

«Je choisis de _____ (ajouter la tâche) parce que j'ai besoin de _____ (ajouter ce dont vous avez besoin ou ce que vous voulez)».

Ex : «Je choisis d'aller travailler parce que j'ai besoin de sécurité financière».

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____