

Comment faire avec les critiques et les messages difficiles à entendre ?

R
E
A
C
T
I
O
N
N
E
L

	Contre moi	Contre l'autre
	<p>Ce que je me dis (impressions, jugements) :</p> <p><i>Je me juge. Je prends le message contre moi. Je me donne tort. L'autre a raison.</i></p> <p>Honte - Culpabilité - Dépression</p>	<p>Ce que je pense de l'autre (impressions, jugements) :</p> <p><i>Je juge l'autre. Je retourne contre l'autre ce que j'entends. Je lui donne tort. J'ai raison.</i></p> <p>Colère</p>
	Choix	
	Avec moi (auto-empathie)	Avec l'autre (empathie)
	<p>Écoute de moi</p> <p>Quand j'entends ça,</p> <p>je me sens...</p> <p>de quoi ça parle d'important pour moi ?</p> <p>qu'est ce que je peux faire pour prendre soin de ça ?</p>	<p>Écoute de l'autre</p> <p>Lorsque tu dis ou fais cela,</p> <p>est-ce que tu te sens... ?</p> <p>parce que ce qui est important pour toi c'est ?</p>

R
E
L
A
T
I
O
N
N
E
L

Moi

L'autre