



Module thérapeutique 10 : Estime de soi

Feuille de travail 10.4. Renforcer l'accompagnateur bienveillant

Situation typique dans laquelle le juge intérieur se manifeste (ex : quand j'ai oublié un rendez-vous) :

Que dit typiquement le juge intérieur ? (ex : « tu ne peux vraiment pas vivre avec quelqu'un ! »)

Que pourrait répondre l'accompagnateur bienveillant à cela ? Est-ce que cela change vos sentiments ? (ex : « Cela peut arriver à n'importe qui. En plus tu es très occupé en ce moment. Un point positif dans cela est que tu t'occupes de cette situation immédiatement et que tu refixes un autre rendez-vous – même si tu es très occupé avec d'autres choses ! »)