

Feuille de Travail « Jugez votre prochain »

Pensez à une situation stressante impliquant une tierce personne, comme par exemple une dispute. Tout en méditant sur le moment et l'endroit où cela s'est produit et lorsque vous commencez à ressentir ce que vous aviez ressenti à l'époque, remplissez les espaces de la feuille ci-dessous. Faites des phrases courtes et simples.

1. Dans cette situation, qui vous fâche, vous perturbe, vous blesse, vous attriste ou vous déçoit, et pourquoi ?

Je suis _____ à cause de _____ parce que _____
émotion nom

Je suis en colère à cause de Paul parce qu'il m'a menti.

- DEMANDES 2. Dans cette situation, en quoi voulez-vous que cette personne change ? Que voulez-vous qu'elle fasse ?

Je veux que _____
nom

Je veux que Paul voie qu'il a tort. Je veux qu'il arrête de me mentir.

- CONSEILS 3. Dans cette situation, quels conseils pourriez-vous donner à cette personne ? « Il ou elle devrait / ne devrait pas... »

_____ devrait / ne devrait pas _____
nom

Paul ne devrait pas avoir des comportements qui me font peur. Il devrait respirer un bon coup.

- BESOINS 4. Pour que vous soyez heureux dans cette situation, qu'avez-vous besoin que cette personne pense, dise, ressente ou fasse ?

J'ai besoin que _____
nom

J'ai besoin que Paul arrête de couper la parole. J'ai besoin qu'il m'écoute vraiment.

- REPROCHES 5. Que pensez-vous de cette personne dans cette situation ? Faites une liste. (N'hésitez pas à vous montrer mesquin et sévère dans vos jugements.)

_____ est _____
nom

Paul est un menteur, arrogant, bruyant, malhonnête et inconscient.

6. Par rapport à cette personne et à cette situation, que voulez-vous ne plus jamais revivre ?

Je ne veux plus jamais _____

Je ne veux plus jamais que Paul me mente. Je ne veux plus jamais qu'on me manque de respect.

Maintenant remettez en question chacune de vos assertions à l'aide des quatre questions du Travail qui figurent ci-dessous. Pour le retournement de l'affirmation 6, remplacez les mots « Je ne veux plus jamais... » par « Je suis disposé à... » et « Je me réjouis de... ».

Les quatre questions

Exemple : Paul m'a menti.

1. Est-ce vrai ? (Oui ou non. Si « non », passez à la question 3.)
2. Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ? (Oui ou non.)
3. Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?
4. Qui ou que seriez-vous sans la pensée ?

Retournez la pensée :

Je me suis menti.

J'ai menti à Paul.

Paul ne m'a pas menti.

Paul m'a dit la vérité.

Visualisez la situation et pour chaque retournement, voyez s'il est au moins tout aussi vrai, sinon plus vrai.

