



Exercice 5: Analyse fonctionnelle de l'autocritique

Le processus d'auto-agression peut sembler très dysfonctionnel et les personnes et thérapeutes qui utilisent ce terme peuvent ne pas voir les fonctions protectrices de ce processus. Ils ne peuvent alors pas être en mesure d'explorer les multiples fonctions de l'autocritique et la crainte de renoncer à l'autocritique.

1. Pour une minute ou deux, fermez les yeux ou regarder en bas et pensez à ce que serait votre peur, si à partir de ce moment, vous n'étiez plus jamais autocritique – imaginez en quelque sorte que vous pouvez la supprimer de votre l'esprit.

2. Maintenant, avec ces pensées à l'esprit, revenez sur les pensées autocritiques du premier exercice et envisagez de quelle façon elles pourraient vous être utiles - que veulent-elles que vous fassiez ou que vous soyez ?

Qu'avez-vous appris de cet exercice?

Pensez à comment vous vous sentiriez si vous aviez à contester ou contrecarrer votre autocritique (avantages et inconvénients).

Pensez à comment vous vous sentiriez si vous sentiez que vous pouviez garder l'autocritique aussi longtemps que vous le vouliez, mais aussi que vous appreniez à vous recentrer sur la compassion (avantages et inconvénients).

