

Innerwork Marionette Critique Intérieure

Sources Amy Palatnick

Accompagner votre partenaire en lui lisant les étapes suivantes du processus d'Innerwork Marionette Critique Intérieure, indiquées ci-dessous, en 20-30 minutes :

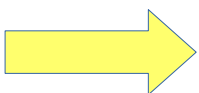
1. Quelle est la chose la plus blessante ou la plus courante que votre Critique vous dit ? Dites-le à voix haute, en étant spécifique sur le ton de voix, le volume, l'intensité, etc.
2. Quelle est la posture de votre critique (énergie X qui me bouscule)? Est-il/elle masculin/féminin ? Exagérez son énergie. Remarquez quels types de mouvements corporels la Critique utilise. Avec votre partenaire de dyade, imitez-la tous les deux ensembles !
3. Qui seriez-vous sans elle? Quelle partie de vous encaisse le coup ? Trouvez l'énergie "U" (énergie qui apaise), devenez-la, votre partenaire de dyade se joint à vous (deux "U" en miroir).
4. Partenaire de dyade: interviewez la Critique. Essayez de comprendre le cœur de son message, que veut-elle vraiment ?
5. Cela peut-il être utile ? Formulez des critiques constructives à votre Critique : comment pourrait-elle être plus utile pour vous ? Enseignez-lui quelques compétences relationnelles, la plupart des critiques ont besoin d'une mise à niveau et de conseils dans ce domaine !
6. Jouez l'interaction entre la Critique et votre "U". Comment votre "U" réagit-il généralement à la critique ? Quel est le schéma relationnel que vous observez ? Inversez les rôles de manière spontanée.
7. Maintenant ajoutez au jeu de rôle une certaine fluidité dans le rôle du "U". Voici quelques suggestions de choses à essayer pour le "U". Entourez celles qui fonctionnent le mieux : - négocier avec la critique - la surprendre (style ninja !) – plaisanter - se battre avec elle - adopter son énergie - prendre soin d'elle/être doux - lui donner des leçons (à propos de vos désirs, espoirs, besoins) - lui dire comment vous préférez que l'on vous parle - vous sentir plus grand ou plus petit que la critique - l'ignorer - la séduire - la pousser à être plus précise, plus spécifique dans ses critiques !!
8. Lorsque chacun des deux partenaires de dyade a fait l'exercice, vous pourrez fabriquer des marionnettes représentant vos critiques ! Laissez vos marionnettes/critiques interagir entre elles et dans le groupe.

Remarques importantes pour l'accompagnant.e :

- Vérifier que le participant souhaite aller plus loin, ou pas, pour chaque étape, et surtout ne pas le forcer.
- Proposer au participant de prendre le temps pour garder une trace de ce qui vient d'être vécu, si il le souhaite.

Cet exercice peut aussi se réaliser seul, en suivant vous-même les étapes du processus.

Source : «Do What You Love Project materials» par Amy Palatnick - *Créative Commons Attribution-Noncommercial-ShareAlike 4,0 International License*



Pour découvrir et vous initier aux Innerworks, je propose la formation Chic un conflit intérieur ! <https://alabonne-heur.com/relation/chic-un-conflit-interieur/>