

Voilà des genres de parties critiques qui peuvent arriver à la place de l'auto-évaluation, ou d'un feed-back... ☺ ... elles s'occupent de nous critiquer, + - , et pas du processus d'apprentissage... Elles cherchent à protéger un enfant apprenant, vulnérable. **Le ton, la posture énergétique sont au centre ... Ne pas oublier à la fin de trouver aussi la posture de l'auto-évaluation / feed-back : se concentrer sur l'observation, décrire, et mon ressenti...**

1. La partie critique genre l'expert ... Celle qui sait... Qui connaît le protocole et qui est là pour te le rappeler, faire respecter les règles...
2. La partie critique genre sauveur : - sous-entendu, surtout ne le prend pas mal, je te le dis, mais ce n'est pas grave du tout... » c'était quand même bien ! Je t'aime tu sais bien ! L'allié... son truc, c'est « je vais te protéger » il te voit fragile...
3. La partie critique genre grand sage, celle qui te voit car elle est déjà plus loin : oui bien sûr, c'est évident j'ai vu... mais ne t'inquiète pas, je ne te juge pas, tu fais de ton mieux... tu vas progresser... j'ai confiance en toi... elle te voit enfant... apprenti... en dessous...
4. La partie critique genre empathie qui sent tout comme toi avant que tu le dises, elle sent ce que tu as voulu faire, dire, parce qu'elle a l'intuition de qui tu es, de tes intentions... elle sent mieux que toi, et c'est vrai ce qu'elle sent de toi... : elle te perçoit moins conscient que ... je n'ai pas besoin d'écouter ce que tu sens (dans mon/ton corps, dans mon cœur) mon intuition est imparable, je te donne mes intuitions pour ton bien
5. La partie critique culpabilisante : elle connaît la réalité, tu es en permanence en-dessous, coupable ... E-vi-dem-ment... t'as oublié... (c'est pas croyable... quand même... comme à chaque fois...) Elle te voit incompetent... à chaque fois.
6. La partie critique qui te voit au-dessus... t'as oublié... ok et alors ?... ce n'est pas la fin du monde... non ? ou : c'est bon j'ai remarqué... j'ai pas besoin qu'on me le dise... Vous avez un problème avec moi ? Vous ne voyez pas tout ce que j'ai fait à côté ? c'est incroyable que vous deviez voir CE truc... alors que... Elle te voit incriticuable... tu es parfait... si on te critique, c'est qu'on t'envie..., ou qu'on ne te comprend pas... tu ne peux pas te critiquer...
7. La partie critique genre parent psy : analyse, comprend, conseil : ah, bien sûr t'as oublié parce que quand tu fais ça... évidemment car... tu pensais à ton stress...et...quand on pense à son stress...et bien.... Elle te comprend... mieux que toi, et elle t'explique toutes les raisons (logiques – savoir) qui font que tu agis comme tu agis...
8. La partie critique qui choisit le déni : comment ça oublié ? pas du tout ! j'y ai pensé, vous n'avez pas remarqué que je l'ai fait... ! Elle ne peut pas te voir, ni t'entendre... c'est trop violent... Tu ne peux pas ne pas faire q.q.chose correctement...
9. Etc..., et toutes les autres versions qu'on peut décliner... connaître, reconnaître...

.... Propres expériences de critiques...

Fin version : donner le feed-back / sans le critique ...

(reprendre la phrase... en laissant le critique de côté...