FICHE 128 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Comprendre ma critique intérieure

Ce qu'elle dit, ce qu'elle cherche à protéger

OBJECTIF

Explorer la fonction de l'autocritique (souvent une tentative de protection contre le rejet, l'échec ou le danger) et développer une alternative compatissante qui poursuit le même but sans la dureté.

POUR QUI

Autocritique intense, honte, perfectionnisme, humeur basse.

DURÉE

20-30 min

DÉROULÉ

1. Faites décrire la critique intérieure : ses mots, son ton, à qui elle ressemble.
2. Demandez de quoi elle essaie de protéger la personne (« si je ne me critique pas, il arrivera… »).
3. Évaluez ce qu'elle coûte (émotions, énergie, motivation).
4. Cherchez ce qu'une voix compatissante dirait pour atteindre le même but.

POINTS D'ATTENTION

> Si la critique intérieure reprend mot pour mot la voix d'une personne maltraitante, avancez prudemment et en séance. Chez les personnes très autocritiques ou ayant vécu des maltraitances, la bienveillance envers soi peut d'abord provoquer de la tristesse, de la gêne ou de la méfiance (le « retour de flamme » décrit par Germer et Neff). C'est attendu : ralentissez, restez sur de petites doses et validez la difficulté.

RÉFÉRENCES

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6-41.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15(3), 199-208.

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. Personality and Social Psychology Bulletin, 38(9), 1133-1143.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 128 · FICHE À REMETTRE

Comprendre ma critique intérieure

La voix qui te critique veut souvent te protéger : t'éviter un échec, un rejet, une honte. Mais elle s'y prend durement. On peut garder le but et changer la manière.

1. Écris ce que dit ta critique intérieure, avec ses propres mots.
2. Demande-toi de quoi elle essaie de te protéger.
3. Note ce qu'elle te coûte : émotions, énergie, envie d'agir.
4. Écris ce qu'une voix bienveillante dirait pour le même but.

Ce qu'elle dit	De quoi elle veut me protéger	Ce qu'elle me coûte	Ce que dirait une voix bienveillante

Si je remercie ma critique pour son intention, je peux lui répondre :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification