

# "JUGEZ VOTRE PROCHAIN" - FEUILLE DE TRAVAIL

Jugez votre prochain • Ecrivez votre jugement • Posez quatre questions • Retournez l'affirmation

---

Remplissez les blancs. Ecrivez à propos de quelqu'un à qui vous n'avez pas encore pardonné à cent pour cent. (**N'écrivez pas à propos de vous-même.**) Utilisez des affirmations simples et courtes. Ne vous censurez pas—permettez-vous d'être critique et mesquin. Prenez cette opportunité d'exprimer vos jugements sur papier. Vous n'avez pas à montrer cette feuille à qui que ce soit.

**1. Qui ou qu'est-ce qui vous fâche, vous frustre ou vous bouleverse et pourquoi? Qu'y a-t-il à propos de ces personnes que vous n'aimez pas?**

Je suis -----a cause de-----parce que -----

-----  
-----  
-----

**2. Comment voulez-vous qu'il/elle change? Que voulez-vous qu'il/elle fasse?**

Je veux que-----fasse /soit-----

-----  
-----

**3. Que devrait-il / ne devrait-il faire, penser ou ressentir? Quel conseil pourriez-vous lui donner?**

----- devrait/ne devrait pas.-----

-----  
-----

**4. Qu'attendez-vous de lui/d'elle? Que devrait-il faire pour que vous soyez heureux?**

J'ai besoin que-----

-----  
-----

**5. Que pensez-vous de cette personne? Faites une liste.**

----- est-----

-----  
-----

**6. Qu'est-ce que vous ne voulez plus jamais expérimenter avec cette personne?**

Je ne veux plus jamais-----

-----  
-----