

Various Expressions of the Critical Parent [intellect]

*“Remember: you’re allowed to make
at least 10 mistakes a day!”*

1. focuses on negative aspects of life;
2. has expectations (of oneself or of others);
3. compares oneself to others / makes comparisons constantly;
4. often uses “shoulda”, “woulda”, “coulda”, “I have to”, “I must”, etc.;
5. projects negative scenarios in the future (where one always loses!);
6. asks often “Why?”;
7. self-deprecates, e.g.: “I’m so stupid!”, “Why did I...?”;
8. justifies oneself (regularly / constantly?);
9. tends to obsess and ruminate;
10. takes oneself / others for granted;
11. takes oneself (way) too seriously;
12. is angry / unrelentless with oneself (or others) when a mistake is made;
13. expects self-perfection (i.e. not having the right to make mistakes / drive to always do everything perfectly!).

Various Expressions of the Nurturing Parent

- | | |
|---------------------------|---------------|
| - centers on self(-care) | - supports; |
| - centers on here-and-now | - reassures; |
| - centers on the positive | - encourages; |
| - maintains hope | - validates; |
| - nurtures | - _____. |

Diverses manifestations du Parent critique [intellect]

*« Rappelle-toi : on a le droit de faire
au moins 10 erreurs par jour! »*

1. se centre sur le négatif;
2. a des attentes (de soi ou des autres);
3. se compare aux autres / fait constamment des comparaisons;
4. utilise souvent les « il faut », « je dois », « je devrais », « j’aurais dû », etc.
5. effectue des projections négatives dans l’avenir (où l’on perd constamment!);
6. utilise souvent les « pourquoi? »;
7. s’auto-dévalorise, ex : « Que je suis stupide! », « Pourquoi j’ai...? »;
8. se justifie (régulièrement / constamment?);
9. a tendance à obséder et ruminer;
10. se prend pour acquis / prend les autres pour acquis;
11. se prend (trop) au sérieux;
12. est intolérant/e / en colère contre soi (ou les autres) quand une erreur est commise;
13. s’attend à la perfection de soi-même (i.e. ne pas avoir le droit à l’erreur / toujours tout faire parfaitement... et à tout prix!).

Diverses manifestations du Parent nourricier

- | | |
|----------------------------------|--------------|
| - se centre sur (le soin de) soi | - soutient; |
| - se centre sur l’ici-maintenant | - rassure; |
| - se centre sur le positif | - encourage; |
| - entretient l’espoir | - valide; |
| - nourrit | - _____. |