

Module 3 : **Exercice de réflexion**

Maintenant que nous avons élaboré sur le personnage de la culpabilité, je désire que vous preniez un moment de réflexion pour vous pencher sur votre propre personnage.

Pour ce faire, prenez un moment de réflexion et répondez aux questions suivantes.

RÉFLEXION ÉCRITE

1- Dans ton entourage, avec quelles personnes te culpabilises-tu?

2- Quelles sont tes façons, tes manifestations qui annoncent ce personnage de culpabilité?

3- D'où te provient cette culpabilité?

Perception, imaginaire, prise en charge, croyances, etc.



4- Quand tu te sens coupable, que tu culpabilises, que perds-tu?
De l'énergie, de l'enthousiasme, de la façon. de l'éclat, etc.

5- Avec qui, parmi mes proches, suis-je culpabilisant?

6- Par quels moyens suis-je culpabilisant? (utilisez la liste d'exemples si l'inspiration ne vous vient pas automatiquement)

7- Qu'est-ce-que tu vis à te révéler dans cette attitude culpabilisante?



Exemples de moyens pour culpabiliser (rendre coupable les personnes aimées)

- Le reproche
- L'accusation
- La moralisation
- La réprimande
- L'auto-punition
- L'apitoiement
- Vouloir avoir raison
- L'évitement
- Le regard
- Le jugement
- La menace
- L'humiliation
- Le silence défensif
- La victimite
- Fuir la relation
- Le timbre de voix

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

