

Module 3 : **Les causes de la culpabilité**

Le personnage de la culpabilité, c'est cet élément à l'intérieur de nous qui a été créé par notre vécu, notre histoire de vie.

1-La cause du personnage de culpabilité

Une éducation faite sur :

- ☐ L'humiliation
- ☐ La honte
- ☐ Le chantage émotif
- ☐ Le reproche
- ☐ La comparaison
- ☐ Les punitions exagérées
- ☐ Autres : _____

C'est ce que notre société nous inculque par l'éducation faite et les éléments que les humains continuent de perpétuer. Cela engendre un personnage de culpabilité, plus ou moins présent pour chacun, mais presque toujours présent.

Voici les manifestations qu'il peut avoir, ainsi que les sentiments que cela crée en chacun de nous.

2-Les manifestations du personnage de la culpabilité

- ☐ Un perfectionniste est très dur envers lui-même, il travaille sans arrêt et n'accueille pas ses efforts.
- ☐ Travailler sans relâche, ne s'accorder aucun repos, loisir, détente ou plaisir.
- ☐ Se croire souvent dans l'erreur et rechercher les punitions pour se déculpabiliser.
- ☐ Avoir un besoin viscéral de l'accord des autres, de l'approbation.
- ☐ Prendre tous les torts sur ses épaules.
- ☐ Prendre en charge les autres pour se déculpabiliser.
- ☐ Développer un sens excessif du devoir.
- ☐ Minimiser, banaliser ses succès.
- ☐ Dramatiser ses erreurs.
- ☐ Avoir de la difficulté à choisir.
- ☐ Son regard est posé sur les autres.
- ☐ Difficulté à dire non.
- ☐ Autres : _____



3-Les sentiments intérieurs du personnage de la culpabilité

- ☐ L'anxiété.
- ☐ La frustration.
- ☐ Une lourdeur relationnelle.
- ☐ Du découragement.
- ☐ Un paradoxe intérieur (plaisir-lourdeur)
- ☐ Difficulté profonde à se nourrir des plaisirs qu'il se donne, à prendre, à recevoir.
- ☐ Difficulté à recevoir : ne le mérite pas.
- ☐ Le doute.
- ☐ Le manque de confiance, d'énergie.
- ☐ Perte du goût de vivre.
- ☐ Sentiment de vide.
- ☐ Autres : _____

Imaginez vivre avec ces manifestations et ces sentiments tous les jours de votre vie... et bien, c'est exactement ce que vous faites!

Prenez quelques minutes pour cocher tous les éléments qui s'appliquent à votre situation. Inscrivez aussi tous les autres exemples qui vous viennent en tête.

[illegible]

