

Sortir de la culpabilité

a) Je me sens coupable quand : Note la situation (quelque chose de j'ai fait) :

b) Je m'accuse de quoi dans cette situation ?

c) De quoi j'ai peur dans cette situation ?

d) Qu'est-ce que je pense que j'aurais dû faire ?

e) Pourquoi ai-je fait ce que j'ai fait ? Mon intention.

f) Quelles sont les conséquences que je vois à :

- faire ce que j'ai fait (a) : -----

- faire ce que je pense que j'aurais dû faire (d) : -----

g) Puis-je accepter que peu importe ce que je fais, il y aura toujours des conséquences à assumer ? -----

h) Est-ce que je vois la croyance que j'entretiens qui me fait me sentir coupable ?

