

Dépasser le sentiment de culpabilité

exercice proposé par pratiquer-la-meditation.com

1 Dans quel domaine ressentez-vous de la culpabilité?

Relationnel

- Je ne suis pas assez attentif
- Je pense trop à moi
- Je suis trop passif
- Je suis trop envahissant

Familial

- Je suis trop sévère avec mes enfants
- Je suis trop laxe avec mes enfants
- Pas assez présent pour mes parents

Santé

- Je mange mal
- Je ne fais pas assez de sport
- Je suis toujours malade/fatigué

Finance

- Je dépense trop d'argent
- Je ne travaille pas assez
- J'abuse de la générosité de mes proches

Vocation

- Je subis passivement mon travail
- Je travaille trop
- J'abuse de la confiance de mes clients/collègues

2 Parmi vos réponses précédentes, prenez celle qui suscite le plus fort sentiment de culpabilité. Puis choisissez les affirmations qui vont avec ce sentiment de culpabilité.

« On ne peut pas me faire confiance » ; « J'ai toujours tendance à agir de la sorte » ; « Dès que j'aurais les moyens (temps/argent/connaissance), je résoudrais ce problème » ; « Je ressens de la colère envers ceux qui m'ont mis dans cette situation » ; « Je me sens déprimé et perdu » ; « Je préfère ne pas y penser »

3 Maintenant, posez-vous la question : « à qui je risque de faire le plus de peine si cette situation persiste ? Qui ai-je le sentiment d'abandonner »

Cela peut-être des personnes de votre famille, votre conjoint(e), une amie, un collègue,.. Notez leurs prénoms:

Parmi les personnes que vous avez choisies, quelle est celle qui est la plus importante à vos yeux ?

Maintenant, essayez de vous voir à travers les yeux de cette personne, et entourez les affirmations qui vous semble les plus justes.

« Elle veut mon bien » ; « Cela la fait souffrir de me voir inquiet » ; « Elle continuera à m'aimer même si je ne réussis pas » ; « Elle a conscience que la vie n'est pas toujours facile et peut comprendre ma situation » ; « Elle sera heureuse de me voir plus confiant(e) »

4 Prenez conscience de la chance d'avoir cette personne dans votre vie, malgré la peur de lui faire de la peine. Puis ramenez votre attention sur votre respiration. Et rappelez-vous cela : Lorsque l'on vit dans le présent, le sentiment de culpabilité disparaît car il n'a plus de raison d'être. On prend conscience que nous avons déjà tout ce qu'il faut pour être nous même.

