**EXERCICE : OSER AGIR AVEC LE SENTIMENT DE CULPABILITÉ**

Le but de cet exercice est de vous aider à faire des actions qui vous feraient du bien mais que vous savez très bien qu'elles risquent de vous faire vivre en même temps un sentiment de culpabilité inconfortable.

Matériel : crayon et papier

Nommer un besoin, un désir, un projet, une action précise qu'elle soit petite ou importante mais que vous n'osez pas faire de peur de vous sentir coupable.

​
​
Quelles peurs éprouvez-vous à l'idée de réaliser ce besoin ou cette action ?

​

​

Parmi ces peurs, lesquelles sont vérifiables avec quelqu'un ?

 Peur                                                   À vérifier avec qui ?                                    ​

Peur                                                   À vérifier avec qui ?                                    ​

Peur                                                   À vérifier avec qui ?                                    ​

Est-ce qu'il y a d'autres **peurs moins vérifiables** mais pour lesquelles un proche pourrait vous entendre ?

Peur                                               À être écoutée avec qui ?                           ​

Peur                                               À être écoutée avec qui ?                           ​

Peur                                               À être écoutée avec qui ?                           ​

Est-ce que la peur de vous sentir pas correct vous habite par rapport à oser réaliser ce besoin ou faire cette action?

Si oui, avec qui pourriez-vous en parler ?

Est-ce que vous avez des croyances limitatives telles : Ça ne se fait pas, je n'aurai jamais assez d'argent, c’est pas bien, c'est sûr que c'est pas correct, il faut que je donne plus d'importance à autre chose qu'à cela, c'est pas si important, les autres ne le font pas, je vais m’ennuyer c’est certain...

Croyance limitative
Avec qui pourriez-vous en parler ?                                 ​

Croyance limitative
Avec qui pourriez-vous en parler ?                                 ​

Croyance limitative
Avec qui pourriez-vous en parler ?

Quelles sont vos ressources intérieures (courage, intelligence, ténacité, fierté, spontanéité, créativité, débrouillardise, connaissances intellectuelles...) et extérieures (capacité à en parler, bon support autour de vous, support financier, groupe d’appartenance...) que vous avez  déjà utilisées dans le passé dans des situations semblables et quelles ressources vous avez présentement pour entreprendre cette action ?

Quels besoins et plaisirs risquent d'être comblés par cette action ?

Après avec été entendu, mais sans attendre que vous soyez écouté dans tout ce que vous vivez par rapport à ce besoin ou cette action, **quand pourriez-vous passer à l'action**?

**Vous pouvez refaire cet exercice pour un autre besoin ou action qui vous ferait sentir coupable.**

Dans ses situations mentionnées ci-dessus, c'est souvent de passer à l'action en se sentant coupable et à oser continuer d'agir que le sentiment de culpabilité s'amenuisera avec le temps et que le plaisir et un sentiment de liberté le remplaceront.