**Questionnaire – Culpabilité**

***(Exercice 1)***

**Cochez les situations ci-dessous qui déclenchent en vous un sentiment de culpabilité, un jugement sur moi-même ou un jugement sur l’autre.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  1. Ne pas être disponible pour un certain temps pour une personne (ami, conjoint, enfants…) que j’aime beaucoup quand cette personne aimerait être avec moi. |
|  |  2. Me retrouver longtemps seul dans mon appartement ou ma maison et m’en vouloir d’être seul à ce moment-là. |
|  |  3. Me retrouver seul dans une foule incapable d’établir un contact. |
|  |  4. Me retrouver sans partenaire sexuel durant une longue période de temps et en souffrir. Avoir alors une image négative de moi. |
|  |  5. M’apercevoir que mon(ma) conjoint(e) ou ami(e) important(e) est moins attaché(e) à moi et me juger pour cela ou juger l’autre. |
|  |  6. Arriver seul chez moi après avoir été avec un ami ou après une sortie et m’en vouloir de certaines paroles dites ou actions posées. |
|  |  7. Durant les fêtes quand je suis seul(e) chez moi ou avec peu de contacts nourrissants et avoir une image négative de moi. |
|  |  8. Quand j’hésite à partager quelque chose d’important à mon conjoint(e), ami(e), enfant ou patron de peur d’être jugé. |
|  |  9. Me sentir spectateur ou étranger en relation intime avec une personne importante pour moi et me juger de vivre cela ou de la juger. |
|  |  10. De me sentir spectateur ou étranger parmi un petit groupe de connaissances, d’amis ou en famille, de me juger et d’avoir honte de me sentir à part. |
|  |  11. De choisir un partenaire où je suis l’objet des désirs et besoins excessifs de la part de mon(ma) conjoint(e) ou partenaire sexuel. |
|  |  12. Avoir de la difficulté à m’abandonner dans l’intimité avec mon(ma) conjoint(e) ou partenaire sexuel et me juger de pas normal. |
|  |  13. Être détourné des choses que j’estime importantes et ne rien faire pour y remédier. |
|  |  14. Me sentir moins important pour quelqu’un en comparaison à une autre personne. |
|  |  15. Ne pas recevoir la tendresse et l’affection que je souhaite de la part de mon(ma) conjoint(e) ou mon ami(e) ou mon enfant et me juger de cela ou juger. |
|  |  16. Sentir que mon(ma) conjoint(e) ou partenaire ne s’intéresse qu’à mon corps et à la jouissance physique avec lui(elle) et en avoir honte ou me juger ou juger. |
|  |  17. S’apercevoir que mon(ma) conjoint(e) ou partenaire ne s’intéresse qu’aux avantages matériels et/ou sociaux que je lui procure. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  18. Avoir perdu une personne importante et me juger incapable de créer une nouvelle relation nourrissante. Rester dans une image négative de moi face à mes capacités sociales. |
|  |  19. Avoir de la difficulté à entrer en relation avec les autres et en sentir vraiment le besoin. |
|  |  20. Sentir mon manque de vivre une relation physique intime et nourrissante.  Et avoir de la difficulté à rester dans ce manque sans me juger. |
|  |  21. De travailler dans un emploi qui ne me nourrit pas au niveau affectif et  me juger d’endurer cela. |
|  |  22. D’imaginer que je ne vais jamais trouver l’âme sœur et de me juger d’incapable. |
|  |  23. Manquer de confiance en moi à faire une rencontre intime satisfaisante et rester dans l’inaction. |
|  |  24. Quand mon(ma) conjoint(e), ami(e) ou enfant s’isole ou n’est plus accessible et que j’ai peur de perdre son affection et que cela est difficile de rester avec ma peur sans me juger. |
|  |  25. Quand je suis avec ma famille et que je me sens le bouc émissaire et que j’ai une image négative de moi. |
|  |  26. Lorsque quelqu’un me fait des reproches et que je ne dis rien de peur du conflit. |
|  |  27. Lorsque mon(ma) conjoint, ami-e, parents ou enfants souffrent par ce que je viens de dire ou faire et que je me juge méchant.  |
|  |  28. Difficulté à vivre plus d’intimité et d’amour avec mon(ma) conjoint(e). |
|  |  29. Quand je ne suis pas disponible pour jouer davantage avec mes enfants. |
|  |  30. Lorsque mon patron me rend responsable d’un problème à l’ouvrage.  Je me sens alors pas correct ou je le juge. |
|  |  31. Quand mon enfant n’exprime pas ses malaises parce qu’il les juge sans importance. |
|  |  32. Avoir quelque chose d’important à dire à quelqu’un et être incapable de lui dire. |
|  |  33. Avoir de la difficulté à éprouver du désir pour mon(ma) conjoint(e) ou partenaire sexuel et d’en avoir honte ou le(la) juger. |
|  |  34. Rester avec un malaise, sans rien dire, avec le sentiment d’être jugé par mon entourage. |
|  |  35. Lorsque je n’obtiens pas de reconnaissance de la part de mon patron, d’un-e amoureux(se) ou d’un ami après avoir fait des efforts et que je les juge. |
|  |  36. Me sentir rejeté par mon(ma) conjoint(e) ou ami(e) ou enfant. |
|  |  37. Être en conflit par rapport à l’argent avec mon(ma) conjoint(e). |
|  | 38. Avoir seul la responsabilité de la gestion de l’argent dans mon couple. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 39. Avoir honte de ma sensibilité et ne pas l’exprimer par peur de perdre l’affection de l’autre. Ou me juger d’être trop sensible. |
|  | 40. Quand une ou des personnes juge durement ou à répétition les hommes. |
|  | 41. Quand une ou des personnes juge durement ou à répétition les femmes. |
|  | 42. Lorsque mon conjoint-e ou ami-e est fâché contre moi et que j’attends qu’il ou qu’elle fasse les premiers pas. |
|  | 43. De faire une erreur qui dérange au travail et qui ne se corrige pas facilement. |
|  | 44. De n’être pas parfait dans l’exécution d’une tâche. |
|  | 45. Quand j’ai un temps de loisir, de voyage… qui me procure beaucoup de plaisir. |
|  | 46. Quand j’ose prendre un temps pour moi où je vais avoir du plaisir mais en laissant mon conjoint et mes enfants ou mon travail temporairement de côté. |
|  | 47. Quand je m’apprête à parler d’un non-dit important ou à poser une question embarrassante. |
|  | 48. Quand j’ai une limite et que je me compare à quelqu’un qui en fait plus ou qui agit avec plus de facilité. |
|  | 49. Quand je me compare à quelqu’un qui reçoit plus de reconnaissance que moi. |
|  | 50. Autre précisez : |
|  | 51. Autre précisez : |
|  | 52. Autre précisez : |
|  | 53. Autre précisez : |