



## EXERCICE POUR DÉCULPABILISER

### EXERCICE:

- 1. RECONNAÎTRE:** Déjà si tu prends conscience de ce sentiment de culpabilité et que oui effectivement tu te sens coupable dans une certaine situation, et bien c'est déjà un moyen de commencer à le reconnaître et d'apprendre à l'accepter. Ici ça ne veut pas dire que tu es coupable (rappelle toi bien de la différence entre être coupable et le sentiment de culpabilité...) C'est simplement accepter que tu te sens comme ça, que tu as ce sentiment c'est tout!
2. Munis-toi d'un carnet et d'un stylo. Met un minuteur de max 10-15 minutes (pour ne pas prendre trop de temps non plus). Écris les points clés qui te viennent en tête. Ce qui s'est passé, ta réaction, ton sentiment, qui était là, ce qui c'est vraiment dit, pourquoi tu penses que tu as réagi comme tu l'as fait. Ici le but n'est pas de faire un jugement mais juste de mettre sur papier les faits tels qu'ils se sont passés.
- 3. ANALYSE LA SITUATION:** Maintenant reprend ce papier et mets-toi dans les baskets de ta meilleure amie. Imagine qu'elle vient te raconter la situation telle que toi tu l'as vécu. Que lui dirais-tu ? Que lui conseillerais-tu de faire? Devrait-elle s'excuser?  
Penses-tu que tu aurais des mots aussi méchants envers elle que tu as toi envers toi-même? Penses-tu que tu verrais la situation d'un point de vue aussi différent qu'elle ne le voit elle ? Ou au contraire, penses-tu que peut-être son imagination accentue ce qui s'est vraiment passé ?
4. **ACTION:** Bien sûr que peut-être ce sentiment de culpabilité est justifié et à ce moment-là pose-toi la question si tu peux aller t'excuser auprès de la personne concernée, comme on l'a vu auparavant. Le fait d'avoir fait toute cette analyse te permettra de prendre du recul face à la situation et te permettra de prendre des décisions plus réfléchies.

Autre option à la place d'écrire tu peux aussi l'enregistrer sur ton téléphone. Comme si tu racontais ta situation à quelqu'un. ça rendra l'exercice encore plus réaliste et encore plus FUN. Une fois enregistré, écoute-toi parler.

A chaque fois que tu sens ce sentiment de culpabilité remonter, prend ces quelques minutes pour refaire l'exercice.