

Les émotions reliées à la blessure de culpabilisation

- Une lourdeur relationnelle.
- Du découragement.
- Difficulté profonde à se nourrir des plaisirs qu'il se donne, de prendre, de recevoir.
- Difficulté à recevoir, ne le mérite pas.

➤ **Dans la culpabilité toute ma vie est basée sur la PEUR :**

- Peur de commettre des erreurs.
- Peur de ne pas être correct.
- Peur de blesser et de déranger.
- Peur du conflit.
- Peur de la réaction d'autrui.
- Peur de mes propres réactions défensives.
- Peur de me montrer vulnérable.
- Peur de ressentir ce sentiment qui m'étouffe.
- Peur de ne pas être ce que je dois être.
- Peur de ne pas dire ce que je dois dire.
- Peur de ne pas faire ce que je dois faire.

C'est un carcan qui m'empêche de vivre !

➤ **Le monde extérieur qui éveille cette souffrance :**

Une parole, un geste, une émotion peut rappeler à la mémoire inconsciente la culpabilité ressentie dans le passé, surtout s'il y avait punition, humiliation, réprimande à chaque fois qu'il y avait erreur.

Tout ce qui donne l'impression de ne pas avoir agi conformément à ce qui devrait, de ne pas avoir été correcte.

Le moindre reproche, la moindre critique, le moindre jugement, la moindre remarque, imaginaire ou réel...peuvent bouleverser profondément et provoquer une remise en question, une peine ou une réaction défensive apparemment inadéquate.