



FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure

Programme FREEDOM avec Robert Savoie

Le personnage de culpabilité
et le besoin de liberté

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

Le personnage de culpabilité et le besoin de liberté

Notions :

- Désamorcer la culpabilité pour récupérer sa liberté.
- Plus nous allons prendre conscience de la culpabilité qui nous freine dans nos pensées, nos besoins, nos valeurs, plus nous récupérerons un pouvoir sur notre liberté intérieure.
- L'écoute de notre ressenti est la seule façon de prendre soin de nos besoins de liberté, car c'est le seul chemin pour rester entièrement soi-même en présence de l'autre.
- Plus nous allons devenir conscient de notre personnage de culpabilité, cette zone d'excessive fragilité, moins nous deviendrons culpabilisants, plus nous laissons l'autre libre, en ne travaillant pas à être moins culpabilisant, mais à accepter notre culpabilité par la conscience et l'accueil de nos ressentis.

A/ Objectifs de la première partie :

- Faciliter la compréhension de la construction du personnage de culpabilité.
- Favoriser la prise de conscience et l'identification du personnage de culpabilité.
- Se familiariser avec le personnage de culpabilité.
- S'ouvrir à s'accepter avec son personnage de culpabilité.

1/ Exposé sur le personnage de culpabilité :

1-1- Le personnage :

- La formation du personnage est directement reliée à mon vécu affectif. À la suite d'expériences émotionnelles douloureuses et traumatisantes, il s'est créé en moi "une zone de sensibilité excessive", qui me fait réagir de façon exagérée à un événement extérieur de moindre importance, qui rappelle à ma mémoire inconsciente des souvenirs affectifs insupportables.
 - La source du personnage est dans mon histoire de vie, dans mon vécu. Souvent, ce n'est pas l'expérience elle-même qui a été traumatisante, mais mon vécu affectif par rapport à cette expérience.
 - Mes réactions émotives spontanées et irrationnelles sont tellement fortes qu'elles sont incontrôlables par la raison, ce qui me vaut souvent l'incompréhension et le rejet de moi-même et de mon entourage.
 - Le personnage n'est pas un mal honteux, pourtant des sentiments défensifs tels que la culpabilité, la honte, le rejet y sont beaucoup associés.
 - Prendre conscience d'un personnage n'est pas évident mais essentiel.
 - Le personnage se crée par des expériences anodines et répétitives.
 - Un personnage, c'est humain et naturel.
 - Il y a un complexe lorsqu'il y a réaction démesurée à la réalité.
-
- L'émotion présente contient toujours la charge émotive du présent et celle du passé.
 - Dans ma sensibilité il n'y a pas de différence entre - la réalité - le passé - l'imaginaire - le futur.
 - Je n'ai du pouvoir que sur la réalité du présent et j'ai à éduquer mon esprit à rester dans le présent.

1-2- Le personnage de culpabilité :

- Dans cette zone d'excessive fragilité, je me crois continuellement fautif et je vis avec la peur exagérée de l'erreur et de l'échec.
- Je me sens responsable du vécu, des besoins et des attentes de tous ceux qui m'entourent et j'ai beaucoup de difficulté à m'occuper de moi-même.
- Si ceux autour de moi ressentent un malaise je me sens immédiatement coupable.
- Par peur de blesser ou de déranger je reste hypersensible aux réactions et au vécu des autres, je ménage l'autre et je m'adapte pour plaire.
- Je me crois continuellement fautif et inconsciemment je m'auto-punis en m'imposant des limites de toutes sortes, en me privant de plaisirs en m'auto-sabotant dans la réalisation de mes rêves et même en me rendant malade.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1-3- Les causes du personnage de culpabilité :

Une éducation bâtie sur :

- L'humiliation.
- La honte.
- Le chantage émotif.
- Le reproche et la critique.
- La dramatisation à la moindre erreur.
- La comparaison.
- Les punitions exagérées.
- Quand le parent place l'enfant intermédiaire (Ainé).
- L'absence de compliments.
- La violence abusive des parents.
- La maladie d'un parent.
- Absence de relation et de communication.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

1-4- Les manifestations du personnage de culpabilité :

- Perfectionniste je suis très dur envers moi-même, et je n'accueille pas mes efforts.
- Je travaille sans relâche, et ne m'accorde aucun repos, loisir, détente ou plaisir.
- J'ai développé un sens excessif du devoir.
- Je minimise et banalise mes succès.
- Je dramatise mes erreurs et mes manques.
- Je prends souvent et facilement tous les torts sur ses épaules.
- J'ai l'impression que je dérange en permanence et que personne n'ose me le dire, ce qui fait que je calcule et tente de tout prévoir.
- Je prends en charge les autres pour me déculpabiliser.
- Mon regard est posé sur les autres et je deviens caméléon pour ne pas blesser.
- Je n'ose pas dire "**non**" à une demande par peur que l'autre se sente rejeté.
- Je m'excuse sans arrêt.
- J'ai constamment le sentiment de ne pas être correct et la peur d'être critiqué.
- Etc.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1-5-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.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

➤ Nous nous culpabilisons quand : (culpabilité existentielle)

- J'ose me choisir.
- Quand je refuse quelque chose à l'autre.
- Je verbalise ma vérité.
- Je me priorise.
- Je dis **non**.
- Je suis heureux et que l'autre est triste.
- Je prends soin de moi.
- Je réussis.
- Quand je prends une distance par respect de soi.
- Je me détache de l'autre.
- Je commets une erreur.
- Je ne suis pas parfait.
- Je suis vu dans mes défauts.
- Je choisis ce qui est bon pour moi.
- Je reçois.
- J'existe.

[illegible]

2/ Réflexion écrite :

1. À la suite de cet exposé, qu'est-ce qui est éveillé à l'intérieur de toi?

2. Quelles sont tes façons, tes manifestations qui annoncent ce personnage de culpabilité?

3. D'où te provient cette culpabilité? (Dans ton histoire de vie)

4. Quand tu te sens coupable, que tu te culpabilises, que perds-tu?

5. Qui serais-tu (ou comment serais-tu) sans le personnage de culpabilité?

3/ Exposé : être culpabilisant

3-1-Objectifs :

- Prendre conscience de sa nature culpabilisante.
- Prendre conscience des moyens utilisés pour être culpabilisant.

3-2-Être culpabilisant :

- Culpabiliser c'est rendre l'autre fautif, lui reprocher d'avoir mal agi ou d'avoir dit des paroles déplacées quand je suis atteint dans mes blessures.
- C'est mettre l'autre responsable d'une situation désagréable pour moi.
- Dans sa forme défensive, le personnage de culpabilité, se défend par une attitude de juge.
- Je deviens vengeur.
- Je punis, les erreurs et les fautes des autres.
- Inconscient de ma propre culpabilité, je culpabilise mon entourage.
- C'est avoir une attitude inconsciente culpabilisante.

3-3-Les moyens pour culpabiliser :

➤ Le reproche	➤ Le jugement
➤ L'accusation	➤ La menace
➤ La moralisation	➤ L'humiliation
➤ La réprimande	➤ Le silence défensif
➤ L'auto-punition	➤ Le personnage du "St Homme, Ste-Femme"
➤ L'apitoiement	➤ La victime
➤ Vouloir avoir raison	➤ Fuir la relation
➤ L'évitement	➤ Le timbre de voix, l'attitude, le regard

4/ Réflexion écrite :

1. Avec qui, parmi tes proches, es-tu culpabilisant(e)?

2. Par quels moyens es-tu culpabilisant(e)?

3. Si tu t'arrêtes et que tu regardes derrière ce fonctionnement défensif, peut-tu reconnaître ce qui est éveillé en toi?

4. Qu'est ce que tu vis à te révéler dans cette attitude culpabilisante?

5/ Conclusion :

- Ce n'est qu'en osant lever le voile sur cette vulnérabilité réprimée que je pourrai me donner les moyens pour en prendre soin. Autrement je reste à la merci des déclencheurs, de mon fonctionnement défensif et de ma souffrance.
- C'est parce que je me culpabilise facilement que je culpabilise facilement l'autre.
- La première étape est de prendre conscience du personnage de culpabilité que je porte et que je projette sur l'autre.
- La deuxième étape est de m'accueillir dans cette blessure de culpabilité pour vivre une expérience humaine.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

B/ objectifs de la deuxième partie :

- Prendre conscience de notre perception de la liberté
- Reconnaître l'importance son besoin de liberté
- S'accepter dans son besoin de liberté dans la relation
- Expérimenter la culpabilité vs la liberté dans la relation

1/ Exposé : le besoin de liberté

1-1-Objectifs :

- Prendre conscience que le besoin d'être libre commence dans la relation à soi-même.
- Reconnaître les peurs et la culpabilité qui nous freinent dans notre besoin d'être libre.

1-2-Le besoin de liberté :

- La liberté est un besoin psychique fondamental chez l'être humain, un besoin normal aussi fort et puissant que le besoin d'amour.
- Le besoin de liberté est un des plus difficiles à satisfaire parce qu'il est lié au besoin d'amour, d'affirmation, de valorisation et de sécurité.
- Souvent je sacrifie ma liberté d'exister par peur et par culpabilité.

[illegible]

➤ **Les peurs qui empêchent et retiennent:**

- Peur de perdre l'amour de l'autre.
- Peur de déplaire.
- Peur de vivre de la culpabilité.
- Peur du conflit.
- Peur de blesser.
- Peur de déranger.
- Peur d'être un déclencheur désagréable.
- Peur de se montrer vulnérable.
- Peur du jugement ou du rejet.
- Peur de l'inconnu qui m'habite.
- Peur de découvrir en moi ce que je rejette chez l'autre.
- Peur de la réaction de l'autre.

➤ **La culpabilité me freine dans mon besoin de liberté.**

➤ **La culpabilité ne donne pas le droit, elle entretient dans le "pas correct" : Je ne suis pas correct de penser à moi.....alors je me coupe de mon droit à la liberté.**

➤ **La culpabilité et les peurs non accueillies et non gérées, m'empêchent d'être authentique, d'écouter et d'exprimer mes émotions et mes besoins...et je perds ma liberté.**

[illegible]

2/ La liberté :

La véritable liberté c'est :

- Être entièrement soi-même, authentique dans sa vérité, mettre de la lumière dans son brouillard.
- Assurer la totale responsabilité de sa vie, je suis responsable à 100% de ce qui est déclenché en moi.
- Avoir le courage d'arrêter des choix, de prendre des décisions et d'en assumer les conséquences.
- Écouter et gérer son monde intérieur.
- Apprendre à être libre c'est apprendre à m'aimer, à me reconnaître, à m'affirmer.
- C'est accepter ses propres sentiments et oser les vivre tels qu'ils sont dans leur intensité.
- Être libre d'exister dans mes besoins, mes sentiments, mes croyances, mes pensées, mes valeurs, mes rêves.

➤ **Quand j'aurai le courage d'affirmer mes émotions réelles, mes désirs, mes opinions dans la relation et ce, malgré mes peurs, j'aurai atteint la plus importante étape de mon cheminement vers la liberté.**

[illegible]

3/ Conclusion :

- Désamorcer la culpabilité pour récupérer sa liberté.
- Plus je prends conscience de la culpabilité qui me freine dans mes pensées, mes besoins et mes valeurs, plus je récupère un pouvoir sur ma liberté intérieure.
- L'écoute de ce que je ressens est la seule façon de prendre soin de mon besoin de liberté, car c'est le seul chemin pour rester entièrement moi-même en présence de l'autre.
- Plus je deviens conscient de mon personnage de culpabilité, cette zone d'excessive fragilité, moins je deviens culpabilisant, plus je suis libre, plus je laisse l'autre libre ne pas travailler à être moins culpabilisant mais à accepter ma culpabilité par la conscience et l'accueil de ce que je ressens.

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

Résumé : la blessure de culpabilisation

Caractéristiques	Déclencheurs	Défensives	Émotions vécues	Besoins
Être responsable du malaise des autres	Le moindre reproche réel ou imaginaire	L'autopunition	Peur de commettre des erreurs	D'approbation
La prise en charge du Besoin des autres	La moindre critique réelle ou imaginaire	L'interprétation	La peur de ne pas être adéquat	D'encouragement
Le manque d'écoute de mes besoins	Le moindre jugement réel ou imaginaire	La projection de mes peurs	La peur de blesser	De s'affirmer
Énorme sensibilité au vécu des autres	La moindre accusation réelle ou imaginaire	Le personnage caméléon	La peur de déranger	D'avoir une liberté d'être et d'action
Le souci constant de ne pas déplaire et de ne pas déranger	La moindre remarque contre soi ou interprétée contre soi	Prendre du pouvoir sur l'autre par la critique, le reproche...	La peur du conflit	De s'exprimer, d'exister
Sentiment profond d'être fautif	Une erreur	Tendance à culpabiliser	Peur de la réaction de l'autre	D'accomplissement
Perfectionniste et dur envers soi-même	Se choisir, oser dire non	Fuir la relation	Peur de sa vulnérabilité	D'Évolution intérieure

4/ Travail d'écriture : le personnage de culpabilité et le besoin de liberté

1. Quel a été ton vécu durant le webinaire zoom?

2. Créer un chemin de vérité suite à une expérience où tu as été déclenché dans la culpabilité :

3. Qu'est ce que tu as appris à la suite de ce travail d'écriture?

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.