

Le chœur des femmes

La culpabilité, s'en libérer

Voici une démarche que nous vous suggérons pour vaincre le cycle de la culpabilité. Vous pouvez la suivre étape par étape ou simplement utiliser les outils qui vous interpellent le plus.

1. Départager mes attentes personnelles de celles des autres.
2. Départager la culpabilité justifiée de la culpabilité fabriquée.
Est-ce que j'ai enfreint une loi ?
Est-ce que j'ai agi à l'opposé de mes valeurs ou mes convictions ?
3. Définir mes attentes clairement en fonction de mes valeurs et mes priorités.
Éviter de me comparer aux autres.
4. M'organiser
5. Accepter que je ne suis pas parfaite et que c'est bien ainsi.
6. Au besoin, agir pour rapprocher ma vie de ce que je voudrais qu'elle soit.