



**L'art ILLUSOIRE de
se
CULPABILISER...**

www.lesproductionsyvanpoirier.com

Sujets traités

- Qu'est-ce que se culpabiliser?
- D'où provient la culpabilité?
- Sentiment de culpabilité
- Jugement de culpabilité
- Différentes formes de culpabilité
- La culpabilité intrinsèque de l'humain
- Une théorie de culpabilité
- Les religions face à la culpabilité
- Comment la culpabilité peut envahir la santé?
- Arriver à ne **PLUS** se culpabiliser...

D'où provient la culpabilité?

- Génétique
- Éducation morale et psychologique de la part de notre famille, nos éducateurs, etc.
- De la religion que nous suivons
- Du manque de reconnaissance de soi
- D'un certain manque de transparence
- Ce que la société pense ou philosophe vis-à-vis la législation des lois, des droits, etc.
- La non application d'une règle, d'une loi ou d'une façon de faire
- On pense qu'on aurait dû agir autrement...

Qu'est-ce que se culpabiliser?

- On se sent soi-même responsable
- On se met beaucoup de pression sur les épaules
- On ne trouve rien pour nous justifier
- On se remet en question
- On se sent vulnérable de ne pas trouver de solutions pour corriger la situation
- On réalise qu'on aurait pu faire mieux ou autrement

Sentiment de culpabilité (1 de 2)

- On le ressent jusqu'à dans nos cellules...
- Dans notre âme ou notre cœur
- On se sent vulnérable
- Face à la délicatesse d'une situation
- De ne pas accomplir une chose en fonction de tout ce que nous connaissons pensant que nous n'avons pas les capacités ou autres
- De se baser sur ce que d'autres vont penser de nous

Sentiment de culpabilité (2 de 2)

- Une amertume ou une rancune non exprimée
- Une amour non déclaré
- Un regret d'avoir pu rater une bonne occasion d'affaires
- Un écoeurement face une situation que nous aurions dû parler
- Une honte de n'avoir pas accompli quelque chose qui nous tenait à cœur
- Un jugement sans fondement; sans connaître toute l'histoire
- Une passion que nous n'avons jamais osé exploiter

Jugement de culpabilité

- Une peur de se faire juger
- Une crainte qu'on nous ne nous reconnaisse plus
- Nous portons plus souvent le blâme contre nous
- Un pressentiment illusoire que nous ne serons plus aimé
- Un sentiment que nous ne pourrions plus faire les choses comme autrefois

Différentes formes de culpabilité

- Rétrospective ou du passé
- Actuelle
- D'anticipation (Peur du rejet ou de l'abandon)

La culpabilité **INTRINSÈQUE** de l'humain

- Ce que la personne sent en dedans
- La crainte d'en parler
- Garder pour soi jusqu'au moment où se rend malade
- Aller jusqu'au mensonge, voire se mentir
- Se faire une histoire où on ne reconnaît pas la situation
- Une implosion intérieure qui va tôt ou tard éclater
- Un sentiment profond qu'on doit quelque chose à quelqu'un

Une théorie simple de la culpabilité

- Culpabilité inconsciente
- **FIXATION** du sentiment de culpabilité
- La crainte d'être puni
- La peur du futur
- Une mélancolie peut s'installer
- On se reconnaît pas...

Certaines religions, face à la culpabilité, détruisent la FOI

- Nous devons absolument **CROIRE** ce que des hommes ont pu écrire ou cacher face à la vérité...
- Quand on se sent imposer une soi-disant vérité, on a l'impression qu'on tente de nous convaincre...
- On considère que les lois de l'église n'ont pas été respectés = **PUNITION**
- Si on n'applique pas ces lois, on n'ira pas au Ciel
- Si on ne pratique pas quotidiennement la religion, nous risquons d'être condamné à l'enfer
- Si on commet un péché, notre **DIEU** va nous punir pour l'éternité
- Si nous n'allons pas nous confesser ou aux offices religieux on pourrait être châtié par l'Église

Comment je vois la SPIRITUALITÉ afin d'éviter la culpabilité

- Tout est une questions d'**INTENTIONS**
- Lorsqu'on ouvre notre cœur, nous ne pouvons se culpabiliser
- Faire notre possible avec les moyens et les capacités que nous possédons
- Respecter les gens comme ils sont
- Être authentique dans nos sentiments
- Ne jamais mentir
- Éviter toutes formes de découragement
- Éviter toutes formes de vengeance
- Aimer, admirer et apprécier tout ce que vous **ÊTES** et tout ce que vous **POSSÉDEZ**... se reconnaître!
- S'avouer vaincu lorsque nous ne sommes plus capables de faire face à nos responsabilités: **LÂCHER-PRISE**

Comment la culpabilité peut envahir la santé?

- La culpabilité gruge notre énergie par l'intérieur
- Tout cela s'imprègne dans nos cellules
- Les malaises commencent à se pointer
- La maladie tente de nous envahir
- Nous n'avons presque plus de forces et d'énergie pour contrer l'arrivage...
- Nous avons de la difficulté à réaliser que nous devons avoir le courage et la volonté pour y faire face
- Que nous avons à apprendre beaucoup de nous à l'égard de cette maladie quelle qu'elle soit
- Si on s'en sort, nous aurons vaincu non seulement la maladie, mais aussi la peur de mourir ou de rester handicapé par celle-ci

Arriver à ne PLUS se culpabiliser... (1 de 2)

- Changer nos pensées...
- Prendre le temps d'effectuer une introspection sur notre vie
- Écouter notre corps qui nous transmet des messages
- Ne jamais mettre la faute sur quiconque ou sur quoi que ce soit
- Donner son opinion sur ce que nous pensons réellement
- Dire immédiatement quand ça ne va pas
- Avoir la **FOI** que nous sommes capables de traverser nos propres difficultés et d'y faire face avec amour et courage

Arriver à ne PLUS se culpabiliser... (2 de 2)

- Croire que nous sommes ici pour nous **PARFAIRE** et pour résorber la souffrance, la peur et l'insécurité vis-à-vis la culpabilité
- Prier, méditer, se servir de la nature pour nous guérir...
- Demander de l'aide quand nous en avons besoin
- Se détacher des gens à qui nous ne faisons plus confiance
- Ne jamais se juger, se marteler ou se morfondre face à une faute, en prendre simplement conscience... se confesser soi-même!



**L'art ILLUSOIRE de
se
CULPABILISER...**

www.lesproductionsyvanpoirier.com