

EXERCICE 15.7 : Diagramme des responsabilités (culpabilité et honte)

1. Remémorez-vous un événement ou une situation qui éveille en vous un sentiment de culpabilité ou de honte. Notez-le/la sur la première ligne de la feuille d'exercices ci-dessous.
2. Listez l'ensemble des personnes et des circonstances susceptibles d'avoir contribué à ce qui s'est passé. Placez-vous à la fin de la liste afin d'évaluer votre part de responsabilité en dernier lieu.
3. Divisez le diagramme en parts et attribuez chaque part à une personne ou à une circonstance de votre liste en fonction de son degré de responsabilité.
4. Répondez aux questions posées au point 4 ci-dessous pour déterminer votre part de responsabilité.

■ 1. L'événement ou la situation qui éveille en vous un sentiment de culpabilité ou de honte :

.....

■ 2. Personnes et circonstances susceptibles d'avoir contribué à ce qui s'est passé :

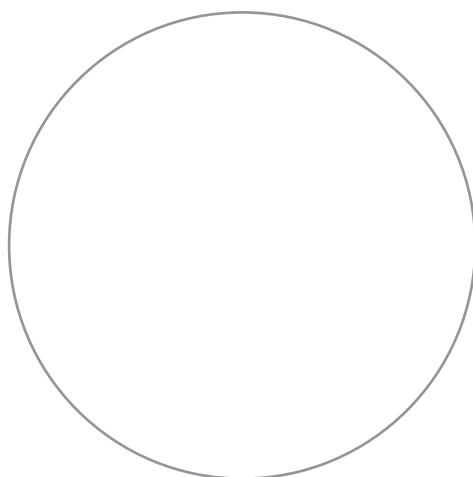
.....

.....

.....

.....

■ 3.



■ 4. Êtes-vous à 100 % responsable ? Quel est l'impact de ce diagramme sur vos sentiments de culpabilité et de honte ? Y a-t-il quelque chose que vous puissiez faire pour vous racheter dans la mesure de votre responsabilité ?

.....

.....

.....