

EXERCICE 15.8 : Réparer ses torts lorsqu'on a blessé quelqu'un

Cet exercice est conçu pour vous aider à planifier les mesures que vous pouvez prendre pour vous racheter lorsque vous avez blessé quelqu'un.

- La personne que j'ai blessée :

.....

- Ce que j'ai fait de blessant :

.....

.....

- Pourquoi ce n'était pas bien (les principes que j'ai violés) :

.....

.....

- Ce que je peux faire pour réparer :

.....

.....

- Ce que je peux dire à la personne que j'ai blessée :

J'ai conscience que quand j'ai (décrivez ici votre acte ou votre comportement)

.....

.....

cela t'a blessé. Ce n'était pas bien parce que

.....

.....

Je suis désolé d'avoir fait cela. Je veux (faire quelque chose)

.....

.....

pour te montrer combien je suis sincèrement désolé, et j'espère qu'un jour, tu pourras me pardonner.