



LES MANUELS PRATIQUES

Pour UN BONHEUR MÉRITÉ

Catalogue et points de vente
www.unbonheurmerite.com

Plus jamais
COUPABLE !



...

Je ne suis pas fier de ce que j'ai fait. Je me juge d'avoir été un égoïste sans cœur qui a profité des privilèges accordés par ses parents et comme ils ne suffisaient pas, d'avoir usé de violence pour tenter de réduire mon petit frère.

Bien plus tard, mes premiers rais de conscience révèlent les dommages de plusieurs décennies de comportements agressifs. Je me reproche les coups distribués, dont ceux assénés à mes parents quand je quitte mon ancienne vie à quarante ans. L'épée à la main et incapable de dissocier les valeurs des personnes qui les porte, je les rejette violemment et leur vie s'effondre en quelques mois. Pendant qu'une part de moi tente de s'extirper du roncier familial, l'autre juge ma brutalité et mon incapacité à leur être reconnaissant de ce qu'ils ont fait pour moi.

Un cercle vicieux s'est installé. Les jugements incessants que je me porte aiguillonnent une culpabilité qui les réactive sans fin

...

UN BONHEUR MÉRITÉ,

39 attitudes TOXIQUES à reconsidérer.

(14 – Je me sens coupable)

Table

Avant-propos	9
JE FAIS UN ÉTAT DES LIEUX	21
J'observe mon entourage.....	21
Je tourne mon regard vers moi.....	25
1 - Je m'observe, je m'écoute.....	26
2 - J'accepte	29
3 – Je commence mon tableau	29
On fait une pause... ..	32
MA SPIRALE DE CONSCIENCE	35
Le processus	35
Premier palier	42
1 - Je ressens	42
2 - Je m'ouvre à l'information.....	43
Deuxième palier	44
1 - Je ressens	44
2 - Je m'ouvre à l'information.....	45

Dernier palier	46
1 - Je ressens	46
2 - Je m'ouvre à l'information	46
JE ME DETACHE DU COMPORTEMENT.	49
La clé	49
Le processus	53
1 – Mes moyens de l'époque	59
2 - Je me pardonne	60
3 - Je prends la mesure du traumatisme	62
4 - Mon intérêt à me sentir coupable	65
On fait une pause	74
5 - Inventaire de mes moyens actuels	75
6 – Je renforce mes moyens actuels	78
7 - Je décide d'un nouveau comportement	79
EPILOGUE	83

JE FAIS UN ÉTAT DES LIEUX

J'observe mon entourage

À partir d'aujourd'hui, soyez attentif à ce que vous voyez et entendez du comportement de vos proches ou collègues professionnels dans leur quotidien.

Combien vous semblent stagner dans des occupations professionnelles insatisfaisantes, régulièrement choisir des partenaires qui ne les comblent pas ou les rejettent, trouvent toujours de bonnes raisons de se priver d'un plaisir. Combien semblent s'angoisser après une réussite ou un excellent moment, rater mystérieusement ce qu'ils entreprennent. D'autres se sentent indignes de compliments, de marques d'affection ou ne savent pas dire « non ». Quelques-uns vous confient même qu'ils ont la sensation que les autres leur en veulent.

Combien se retiennent de s'exprimer dans un échange du domaine de leur compétence, paraissent régulièrement se dévaloriser, déprécier leur travail ou se préoccuper de façon excessive du bien-être de l'autre comme si leur image (leur vie !?) en dépendait ? Combien ont tendance à sans cesse développer des problèmes de santé qui intriguent leur médecin ou semblent refuser tout ce que leur

offre la vie ? Ecoutez leurs récurrents « *non mais, il ne fallait pas* ».

Toutes ces occasions manquées, ces présents refusés, cette incapacité à se respecter en se positionnant face à un tiers, sont déjà un gâchis évident. Ces postures semblent incontrôlées et irraisonnées, incohérentes.

Mais si certains se limitent à rejeter ces opportunités en acceptant les séquelles de leur choix, d'autres franchissent allègrement la ligne rouge pour venir au-devant de la punition. Leur sabotages et maltraitances génèrent de plus lourdes conséquences.

Combien font le choix de métiers/activités éprouvants physiquement ou psychologiquement jusqu'à ce que leur corps ou leur mental n'en puisse plus ? Combien éprouvent le besoin de se sacrifier sans cesse ou prennent des risques inutiles qui mettent leur vie en danger, agissent « *mal* » pour ensuite payer leur mauvaise conduite, font le choix de partenaires qui les maltraitent ou les violentent ?

Quand vous en prendrez conscience, vous serez surpris par la banalité de ces comportements. Ils s'agitent sous vos yeux depuis toujours, camouflés par leur effet de masse. Ils profitent de la passivité d'un inconscient collectif qui peut même en confondre les symptômes avec une forme d'humilité.

Maintenant que vous avez repéré la scène, portez votre attention sur son acteur et observez avec bienveillance ce que vous ressentez de lui. Faites-le sans vous juger. La vie étale sous vos yeux une multitude d'exemples de la façon dont l'autre vit l'expérience pour vous aider à « voir ». Car le plus souvent, votre inconscient¹ et votre ego² ne vous permettent pas de porter un regard aussi lucide sur vous. Profitez de ce poste d'observateur tant que vous restez bienveillant. Il vous est offert pour que vous en tiriez un enseignement. La façon dont l'autre répond à l'expérience a un message à vous transmettre.

Cette personne qui se punit sans cesse à petite ou grande échelle paraît-elle en paix, satisfaite d'elle et de sa vie ? Son comportement semble-t-il la propulser vers un avenir meilleur ou l'enliser dans des zones obscures de sa personnalité ? Réservez ces premières impressions et passez à un autre niveau de perception. N'avez-vous pas l'impression, malgré tout, que la punition qu'elle s'inflige la soulage ?

Si vous répondez « oui » à cette question, vous mettez à jour l'axe principal de votre exploration. Car cette personne n'est ni sotte, ni masochiste. Bien que ce comportement ait tout d'une flagellation, une part d'elle y trouve un bénéfice³ supérieur aux inconvénients. Cet intérêt, soigneusement

gardé inconscient, lui permet de considérer le comportement « *plus fort qu'elle* » justifiant de ne rien faire pour le changer.

Pourtant, elle est seule responsable de sa vie, de ce qu'elle veut en faire et de sa décision de désamorcer ou pas cette posture hautement handicapante.

Vous la connaissez. Elle fait partie de votre cercle intime, amical ou professionnel et vous savez qu'elle mérite mieux. Maintenant, arrêtez de lire et imaginez. Le regard que vous portez sur elle est bienveillant. Mais êtes-vous sûr que celui des autres le soit autant quand vous manifestez les mêmes comportements ?

¹ « Inconscient, rôle et pièges ». « Un bonheur MÉRITÉ, 39 attitudes TOXIQUES à reconsidérer ».

² « Ego, l'ami encombrant ». « Un bonheur MÉRITÉ, 39 attitudes TOXIQUES à reconsidérer ».

³ « La méthode de désamorçage ». « Un bonheur MÉRITÉ, 39 attitudes TOXIQUES à reconsidérer ».

Je tourne mon regard vers moi

Votre entourage a dévoilé les incohérences du mélodrame qui se joue chaque fois qu'une personne fait le choix de s'infliger une punition. Je vous invite maintenant à tourner votre regard vers vous pour faire votre état des lieux, prendre la mesure des comportements qui sont sous l'emprise de votre culpabilité et de l'image que certains donnent de vous.

Restez connecté à votre volonté de changement, vous allez en avoir besoin. Evacuez toutes les considérations mentales et les jugements que vous ne manquerez pas de vous porter. Vous avez besoin de toute votre ouverture de cœur et de de toute votre détermination pour trouver les informations dont vous avez besoin. Du mieux possible, restez en contact avec ce que vous ressentez.

Difficulté.s de l'étape !?

Une part de vous a fait la démonstration de sa capacité à normaliser ces comportements depuis des années. Il est probable que votre entourage entende la maltraitance que vous vous infligez, mais pas vous. La raison qui vous pousse à vous punir est pour l'instant inconsciente, donc inaccessible. Vous savez que vous devez découvrir sa raison d'être, mais vous n'en êtes pas là. Alors, vous vous

demandez probablement comment voir avec objectivité la réalité d'un comportement qui fait « *partie de vous* » depuis si longtemps ?

Vous disposez pour cela de deux outils.

1 - Vous n'avez pas acheté ce livre et décidé de vous mettre en chemin sans raison. Vous êtes déterminé.e. Vous avez perdu trop de temps à vous leurrer et êtes prêt.e à vous regarder en face. Vous allez donc devenir attentif à vos comportements, bien plus que vous ne l'avez jamais été.

2 - Votre entourage sera votre assistant si vous lui accordez cette confiance. Vous allez être davantage à son écoute car si vous n'avez pas repéré une manifestation de votre comportement, lui l'a peut-être fait. Parmi ces personnes, certaines sont plus proches et bénéficient davantage de votre confiance. Vous leur accorderez d'autant plus d'attention.

1 - Je m'observe, je m'écoute

Vous vous lancez dans la partie. Chaque fois que les aléas de votre vie ou votre mental ne vous distraient pas, observez-vous avec autant de bienveillance que vous le feriez pour un autre. Cherchez les situations dans lesquelles vous avez la sensation de vous punir ou de vous priver de quelque chose sans que rien ni personne ne vous y

pousse. Notez les en tentant de leur donner une intensité sur une échelle de 1 à 3, ensuite l'expérience qui les a déclenchés puis, si c'était seul.e ou en public. Soyez attentif et pour éviter qu'elles passent sous votre radar, ne vous contentez pas du fait qu'elles soient acceptées, valorisées et quelquefois encouragées par la société. Ne faites confiance qu'à ce que vous ressentez.

Exemples : « *Oui mais, j'aurais pu mieux faire* » ou « *oui, mais...* » suivi de tout ce qui peut être dit derrière en réponse à un compliment, je n'ai fait qu'acheter ce plat au supermarché c'est pas de la cuisine, on m'a offert ce cadeau (compliment, etc.) mais je le refuse ou l'accepte contraint et forcé. Cette voiture offerte par un parent qui n'attend que moi et dont je n'arrive pas à prendre possession dort dans un garage depuis des mois ! Un ami squatte mon appartement depuis trop longtemps sans que je parvienne à lui demander de partir. Que j'en ai envie ou pas, je m'impose 1h15 de sport tous les matins...

Ne minimisez rien. Vous n'avez pas à vous faire mal, ne vous cherchez aucune excuse. Observez-vous sans vous juger car il s'agit du plus grand piège que vous puissiez vous tendre. Vous faites ce que vous pouvez et en êtes là parce que vous n'avez trouvé meilleure solution. Au contraire, remerciez-vous et soyez bienveillant.e. Sentez-vous fier de vous donner aujourd'hui les moyens de trans-

former votre vie. Vous avez le courage de vous attaquer à un comportement que vous considérez toxique et ce choix doit nourrir votre estime de vous.

Ecoutez ce que vous retournent les personnes de votre entourage tout en restant attentif à l'exemple qu'il vous donnent. Il ne s'agit pas de les juger mais de qualifier les informations qu'ils vous transmettent. Si leur vie ne correspond pas à ce que vous souhaitez faire de la vôtre, il est probable que le regard qui les y a menés ne vous soit pas très utile. Restez donc prudent.e et gardez votre discernement.

Difficulté.s de l'étape !?

Bien comprendre la différence entre responsabilité et culpabilité...

Le responsabilité, c'est assumer pleinement chaque expérience quels qu'en soient les désagréments. Elle nécessite de l'engagement pour accepter, même sans le comprendre dans l'instant, qu'elle est le résultat de nos propres choix et qu'il ne dépend que de nous d'en tirer le meilleur. Rien n'est attendu de l'extérieur, c'est la voie de l'autonomie.

Se sentir coupable, c'est manifester ou clamer que « *c'est de sa faute* » pour faire de soi sa propre

victime. La posture abandonne tout pouvoir de prendre sa vie en main. Le salut est attendu de l'extérieur, c'est la voie de la dépendance, de la soumission et de l'impuissance.

Chaque expérience place l'humain face à ce choix qui détermine fondamentalement sa trajectoire de vie.

2 - J'accepte

Constater que je manifeste un comportement se limite à en prendre note ou entendre qu'un tiers l'a révélé. L'accepter consiste à en assumer la pleine responsabilité, avec toutes les conséquences et difficultés qui peuvent en résulter, les jugements et les peurs que je vais réveiller en moi. Quels qu'ils soient, je m'engage à garder le cap et surtout, à me rester fidèle. À partir de cet instant, je vais agir avec la plus profonde honnêteté et un engagement total envers moi-m'ême.

Difficulté.s de l'étape !?

Ne pas rejeter la faute sur l'autre ou sur les circonstances, ou la vie, etc.

3 – Je commence mon tableau

Je remplis la première colonne avec les manifestations du comportement.

MA SPIRALE DE CONSCIENCE

Le processus

Vous allez effectuer une plongée dans un espace dont vous n'avez pas vraiment idée et dans lequel vous n'avez naturellement pas envie d'aller. Faute d'avoir su ou pu gérer des expériences traumatiques ou douloureuses, vous les avez enfouies dans votre inconscient pour éviter tout contact avec les émotions qu'elles réveilleraient. Le problème est que ce statu quo apparemment confortable parsème votre vie de chausse-trappes impossibles à éviter. Chaque fois qu'une circonstance stimule ce qui est enfoui dans votre inconscient, c'est l'émotion originelle à laquelle vous l'avez associée qui prend les commandes. Vous agissez en décalage avec votre réalité parce que, par mesure de « *sécurité* », vous répondez d'abord au traumatisme¹ « *oublié* ».

Sur cette articulation « *expérience insupportable / réponse inappropriée* » se sont construits des comportements répétitifs qui répondent à votre place à de trop nombreuses circonstances de votre vie. Aucune volonté, aussi déterminée soit-elle, ne peut durablement enrayer ce réflexe. Le diable sort systématiquement de sa boîte chaque fois que le bouton est pressé et vous n'êtes plus aux commandes de votre vie.

À l'origine d'un comportement toxique se trouve le plus souvent une expérience suffisamment douloureuse pour qu'il ait semblé vital de l'oublier. Le but de votre travail est d'abord de revenir à son contact pour prendre conscience qu'elle n'avait rien de « mortelle ».

Dans un deuxième temps, vous accepterez qu'avec les moyens dont vous disposiez à l'époque vous ne pouviez lui trouver meilleure réponse. Vous deviendrez bienveillant avec vous et vous pardonnerez.

Dans un troisième temps, vous lui apporterez les meilleures réponses que vous êtes en mesure de produire avec vos moyens actuels.

1 - *Se rendre compte que le traumatisme n'avait rien de mortel.*

2 - *Accepter que vous n'avez pu mieux y répondre à l'époque et vous pardonner.*

3 - *Lui apporter les réponses que vos moyens actuels permettent*

Les deux seuls outils dont vous ayez besoin pour amorcer votre spirale de conscience sont votre mental et vos émotions. Quand votre détermination vous mettra en route, elle va d'abord activer votre capacité à raisonner. Mais il vous faut,

d'ores et déjà, accepter les limites d'un outil qui ne peut utiliser que ce dont vous êtes conscient et lâcher-prise quant à la possible subjectivité de ces propos. Le mental est incapable d'accéder à l'inconscient dans lequel sont blotties vos véritables souffrances. Il peut même se montrer particulièrement manipulateur pour vous empêcher d'y accéder.

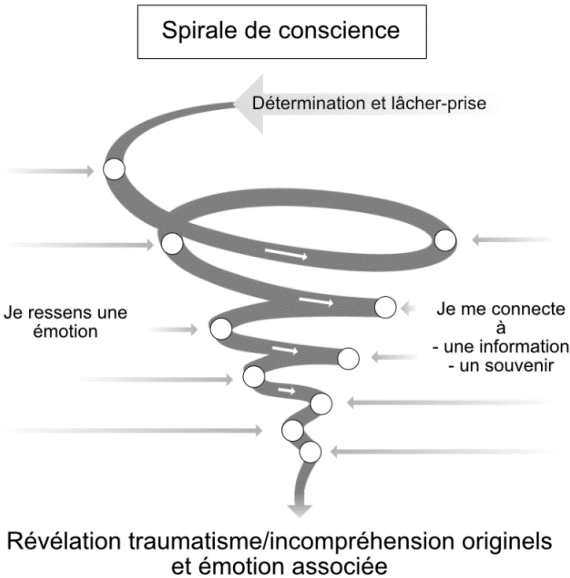
Exemple : *Paul amène son plat à table. Il l'a cuisiné avec tout son cœur, pour ses amis. À la première bouchée, Valérie le complimente et Paul réagit instantanément en tentant de minimiser la valeur de son travail par un quelconque argument du type « ce n'était pas avec des produits frais » ou « j'ai loupé la cuisson ». Lorsque son amie tentera de le convaincre qu'il n'est pas juste avec lui, que l'important est l'intention investie et le plaisir qu'elle en tire, Paul s'arc-bouterà à sa posture en la justifiant par un raisonnement du type : « Mais ça fait des années que je me vautre sur les cuissons et tel ingrédient était surgelé ! Je suis objectif quand je te dis ça ! ». Comme il a besoin de justifier jusqu'à l'outrance son raisonnement, il ne manquera pas de rajouter un « Regarde comme c'est sec ! » qui tentera de clore la discussion en bâillonnant définitivement son interlocutrice.*

L'unique façon de traverser le voile est de prêter attention à ce que vous ressentez. Si le mental et ses raisonnements peuvent bloquer votre progression où pour le moins vous envoyer dans de mauvaises

directions, vos émotions ont quant à elles deux qualités essentielles.

Ce que vous ressentez est indiscutable. Votre mental, même s'il tente souvent de le juger pour le dévaloriser et préserver sa stratégie, ne peut lui retirer ce pouvoir. Quand vous vivez une émotion, vous savez intimement qu'elle vous dit la vérité.

Sa deuxième vertu est sa puissance. Elle est telle qu'elle peut balayer n'importe lequel des raisonnements qui tentent de vous protéger de la conscience de votre traumatisme. Elle seule a le pouvoir de jeter une passerelle jusqu'à lui à travers votre inconscient.



Amorcer votre spirale de conscience commence donc par être attentif à ce que vous ressentez, puis aux informations qui en remontent. Ne vous attendez pas à être débordé, les débuts sont difficiles. Le monde dans lequel vous vivez, les injonctions assénées par la société et vos parents, vos jugements, sont autant de puissants obstacles qui obstruent le canal. Il vous faudra patience et persévérance pour l'élargir peu à peu jusqu'à en profiter pleinement.

La progression n'est ensuite qu'une suite d'émotions réveillées qui mènent à des informations qui donnent accès à d'autres émotions. L'exercice devient naturel avec le temps. Mais au-delà des renseignements qu'il offre, il participe déjà à votre guérison en vous apaisant. Il apporte cette sensation de vous connecter à votre véritable « *moi* », le bonheur d'être à votre écoute et de vous respecter.

Le processus s'apparente à une spirale. Chaque fois que vous prenez possession d'une information, vous vous connectez à ce que vous en ressentez pour accéder à un autre palier qui vous reconnecte à une nouvelle information, et ainsi de suite...

Difficulté.s de l'étape !?

1 - Vous serez tenté de mettre fin à la descente dès le premier palier franchi. Ego et inconscient ont intérêt à vous convaincre que « *ça y est !* », vous avez suffisamment compris et pouvez cesser la quête.

Votre détermination reste donc essentielle à votre progression. Ne vous inquiétez pas. Vous saurez sans nul doute possible quand vous serez en contact avec le traumatisme ou l'incompréhension qui ont généré le comportement dont vous voulez vous débarrasser.

2 - Si vous entreprenez cette descente, vous devrez inévitablement vivre des émotions intenses que nos sociétés et cultures occidentales nous poussent à ne pas prendre en considération voire, à fuir. Elles développent, comme tout corps vivant, des stratégies pour se protéger. Elles les entourent d'un halo suffisamment négatif et effrayant pour donner à notre ego le prétexte qui les gardera à distance. Écoutez la banalité du propos : « *Je n'ai pas envie de me prendre la tête, je préfère positiver* ». Il est vrai qu'en nous rapprochant de nos besoins et de nos aspirations, l'émotion complique l'établissement de relations stables construites sur des façons de penser et fonctionner identiques.

Par la même occasion, nous en éloigner protège le credo fédérant que nos sociétés claironnent de toute la puissance de leurs médias ; « *Notre bonheur dépendrait d'abord de notre statut social et de notre capacité à posséder des biens matériels* ».

Vous avez donc probablement peur de vos émotions et il est vrai qu'elles rapprochent quelquefois

douloureusement du sentiment de pouvoir en « mourir ». Mais ce n'est qu'une illusion. L'émotion n'a rien de mortel. Elle est un cadeau extraordinaire qui vous garantit l'accès à votre vérité. Vous seule pouvez prendre soin de vous en dépassant les peurs qui vous privent de votre vie. Rester en contact avec ce que vous ressentez vous garantit de ne pas vous en couper. Un être humain déconnecté de ses émotions ou de ce qu'il ressent n'est pas qu'en « mode survie ». Sans accès à l'empathie et à la compassion, il devient aussi dangereux pour lui que pour les autres.

Prenez donc votre courage à deux mains et jetez-vous à l'eau. Même si vous ne le comprenez pas dans l'instant, vous constaterez qu'il est essentiel de laisser vivre vos émotions pour qu'elles accomplissent leur travail de transformation. Dès que vous les laisserez éclore, vous sentirez que chacune d'elle vous libère d'un fardeau qui n'était que chimère. Ne craignez plus vos larmes. Aucune n'est mortelle. Toutes vous reconnectent à votre vérité et à votre vie.

¹ Traumatisme : événement qui est la cause d'une émotion violente qui influe sur la personnalité du sujet et qui entraîne des troubles durables.

Premier palier

1 - Je ressens

Maintenant que vous n'êtes plus dans le déni ou la fuite, cherchez à contacter ce que vous ressentez chaque fois que vous vous voyez manifester un de ces comportements. Arrêtez-vous et isolez-vous si vous le pouvez. Lâchez votre mental, faites le vide et ne cherchez pas à comprendre. Centrez-vous sur ce que vous ressentez.

***Exemple :** Suis-je en colère après moi, une situation ou quelque chose ? Est-ce que je me sens impuissant, malheureux, triste, honteux de me voir me comporter ainsi ? Est-ce que cette posture me soulage d'une quelconque façon ? Ai-je l'impression de relâcher une forme de pression ? Est-ce que je me sens victime de moi-même, prisonnier de mon comportement ? Ai-je l'impression de ne pas contrôler les mots qui fusent ou que c'est « plus fort que moi » ?*

Maintenant, reprenez votre tableau. A côté des trois premières colonnes, ajoutez une quatrième pour noter les émotions ressenties quand vous avez manifesté un de ces comportements ou juste après. Dans la cinquième, associez leur une intensité de 1 à 3.

Difficulté.s de l'étape !?

Méfiez-vous toujours de vos « raisonnements » ou des excuses que vous pouvez vous trouver. Ne laissez pas le mental prendre le contrôle des opérations.

Si ces ressentis sont désagréables malgré mes arguments prétextes, c'est que quelque chose ne « va pas ». Je m'en sers pour chercher une autre raison au comportement.

2 - Je m'ouvre à l'information

Une fois de plus ouvrez votre cœur, évitez de chercher à comprendre. Accordez de l'attention à chaque bribe de pensée et seule face à « vous-m' aime » prenez le temps d'observer ce qui vient au contact de cette émotion. Sortez dans la nature. Mettez-vous en paix pour la rapprocher de vos souvenirs. Laissez-vous habiter par ce que vous percevez et laissez venir à vous la conscience d'une origine. Ne cherchez pas avec votre tête ou si vous le faites, assujettissez-le à ce que vous ressentez. Ne vous inquiétez pas si rien ne vient. Il faut quelquefois du temps pour la laisser émerger. Soyez indulgent avec vous-même et patient. Après tout, cela fait des années que vous vous infligez ce

traitement et n'êtes plus à quelques semaines près. Étendez-votre quête à vos souvenirs. Revenez à votre histoire et celle de votre famille. Posez des questions à vos parents s'ils sont toujours là, si ce n'est plus le cas à vos proches.

***Exemples :** Mes copains se moquaient de moi quand j'étais petit. Je ne me sens pas à la hauteur. Je ne mérite pas mieux. C'est normal d'être maltraité. Je me suis beaucoup jugé toute ma vie. Je ne le mérite pas. Je ne mérite pas d'être aimé. Je me suis jugé.e toute ma vie. Je pense être le promoteur d'un accident, d'un décès. J'ai provoqué mes propres échecs. Mes amis me reprochent mes paroles ou mes actes. Papa ou maman ne m'aime pas...*

Rajoutez une colonne à votre tableau pour noter la ou les origines identifiées/possibles du comportement.

¹ Le mot français conscience vient du latin conscientia qui est formé de cum qui signifie « avec », et de scientia pour « science ». Être conscient lorsque nous agissons, éprouvons quelque chose, réfléchissons, etc., c'est ainsi posséder simultanément une connaissance de ces actes, sensations, réflexions. www.maphilo.net/conscience-cours.html

Deuxième palier

1 - Je ressens

Je viens de découvrir une piste qui m'était jusqu'à présent inaccessible. J'y progresse en cherchant ce

JE COLLECTE MES INFORMATIONS

Manifestation comportement Exemples :	Argument prétexte Exemples :	Contexte Ex. :	Je ressens Exemples :	Int	Information obtenue Exemples :	Je ressens Exemples :	Int	Information obtenue Exemples :	Etc.
Je m'en veux d'être gros.se	Je n'arrive pas à maigrir, je ne peux rien y faire.	Privé	Impuissance Colère	2 3	Mes copains se moquaient de moi quand j'étais petite	Tristesse Mali-aimé.e	2	Petit.e, maman ma ressassé que je devais maigrir	...
Je végète professionnellement depuis 20 ans	Je n'ai pas assez de valeur, d'ambition, de chance, etc.	Public	Honte Tristesse Colère	2 2	Je ne me sens pas à la hauteur	Déresse	3	Je n'ai jamais répondu aux attentes de papa, donc je le mérite	...
Je trouve des excuses aux personnes qui me blessent	Il m'a volé parce que je ne faisais pas attention ou, il est plus en souffrance que moi ou, j'aurais dû savoir me défendre	Privé et public	Impuissance Colère après moi C'est juste Ça me soulage	2 1	Je ne mérite pas mieux C'est normal d'être maltraité	Soulagement	2	Papa m'a fait mal en m'en demandant toujours plus J'ai maltraité mon frère, je le mérite	...
J'ai du mal à accepter les compliments sur mon travail,	Mon travail n'a pas assez de valeur pour les mériter	Public	Impuissance Tristesse	3 2	Je me suis jugé toute ma vie Je ne le mérite pas	Soulagement		Maman ne m'aimait pas parce que je ne répondais pas à ses attentes	...
Je minimise la valeur de mes plats au moment de les servir	Immontables, pas assez ceci ou cela, trop salé, pas assez cuit, etc.	Privé	Honte Prisonnier	1	Je ne mérite pas d'être aimé	Abandon		Je respecte ce que je crois que les gens pensent de moi	...
Je refuse un cadeau, héritage, etc.	Je ne veux plus des valeurs familiales Je décide que c'est "trop"	Public	Colère	3	Je ne le mérite pas				...
Etc.	Etc.		Etc.		Etc.	Etc.		Etc.	Etc.

MON INTÉRÊT À ME PUNIR

Quand je me punis : Exemples	Réponses Exemples	Lien avec question	Questions subsidiaires	Réponses Exemples	Lien avec question	Résultat
1. Ai-je l'impression de manquer de valeur ?	Oui	N°9	Ce jugement me conforte dans la place que je me donne ? Est-ce que cela me soulage ? Ce jugement me conforte dans la place que je me donne ? De ne pas avoir réussi ? Ai-je agi par fidélité envers quelqu'un ou quelque chose ? La conscience de mon traumatisme ? Est-ce que me nourrir de ce contrôle me rassure ? L'adhésion de mon entourage me rassure-t-elle ? Ce rôle reconnu par mon entourage me rassure-t-il ?	Oui	N°12	Conséquence du traumatisme
2. Est-ce que je me sens triste ?	Oui	N°6,12		Oui	N°3	Conséquence du traumatisme
3. Cela me soulage-t-il ?	Oui	N°1		Oui	N°11, 12	Mon intérêt
4. Ai-je l'impression de me punir ?	Non			Oui		Mon intérêt
5. Est-ce que je le mérite ?	Oui			Oui	N°7	Conséquence du traumatisme
6. Est-ce que je me sens honteux de quelque chose ?	Non			Oui		Conséquence du traumatisme
7. Est-ce un tribunal extérieur qui m'a jugé ?	Oui	N°2		Oui		Conséquence du traumatisme
8. Est-ce que je suis quelque chose ?	Oui	N°1		Oui		Conséquence du traumatisme
9. Est-ce que je me sens impuissant ?	Oui			Oui	N°12	Mon intérêt
10. Ai-je l'impression d'avoir une forme de contrôle sur la situation ?	Oui			Oui	N°4	Mon intérêt
11. Ai-je l'impression d'exister quand je me punis ?	Oui			Oui		Mon intérêt
12. Est-ce que je me sens victime de moi-même ?	Oui			Oui		Mon intérêt
13. Etc.						

Ce tableau est votre outil de travail. Vous aurez à y revenir de nombreuses fois pour affiner vos ressentis et réponses jusqu'à accéder à des certitudes. Soyez attentif à ne pas vous enfermer dans les exemples pour y insérer la réalité de ce qui vient à vous.

Prenez en soin et félicitez-vous, il est le fruit d'un travail courageux.

La culpabilité, le jugement, le rôle de victime, sont des thèmes qui justifient un développement dans d'autres manuels pratiques.

EPILOGUE

Ce manuel vous a accompagné en vous proposant une méthodologie jusqu'à la ligne d'arrivée. Mais si la plupart des traumatismes auxquels nous sommes soumis.e se ressemblent, notre façon d'y réagir nous appartient, aussi différente que cette sensibilité qui fait de nous des univers incroyablement singuliers.

Aucun manuel ou guide ne peut apporter de solution universelle et pour parcourir certaines étapes, vous devrez accéder à d'autres ressources. Il en existe une multitude en dehors des vôtres et vous pouvez facilement trouver celles qui viendront alimenter votre progression. Une littérature abondante est à votre disposition pour vous aider à affiner votre perception de votre problématique ou proposer un complément d'éclairage. Si vous cherchez ces solutions honnêtement et en ouvrant votre cœur, ne doutez pas qu'elles viendront à votre rencontre.

« **Un bonheur MÉRITÉ, 39 attitudes TOXIQUES à reconsidérer** » est l'ouvrage de référence de cette série. Nicola ANDRE y développe de nombreux aspects qui ne sont que « *survolés* » dans ce manuel pour faciliter sa lecture et son utilisation. Vous pourrez y découvrir comment l'auteur a vécu, compris et désamorcé, la culpabilité dont il

s'affligeait depuis des décennies, parmi 39 autres attitudes toxiques. En dessinant les interactions existant entre « *je dis du mal de moi* », « *je me juge* », « *je suis une victime* » et quelques autres, le livre offre une vision d'ensemble qui permet d'initier d'autres compréhensions.

Dans la mesure de ses disponibilités, il vous répondra si vous le contactez via le site de notre maison d'édition :
<http://www.unbonheurmerite.com/>
