

## Newsletter n° 23 Mars 2024

### *Le sentiment de culpabilité*

#### → Je me sens constamment coupable !

C'est certainement parce que je n'ai pas trouvé l'équilibre entre mes valeurs et mon comportement. Déséquilibre lié à :

- 👉 la peur de ne pas être à la hauteur
- 👉 de mal faire
- 👉 de blesser l'autre

*N'y aurait-il pas une notion de vouloir faire plaisir aux autres pouvant même aller jusqu'au sacrifice de soi ?*

Il me semble que j'aurais dû faire ou que je n'aurais pas dû faire, que j'aurais dû dire ou pas dire, ...



*Pourtant, ce n'est pas parce que nous nous sentons coupables que nous avons commis une faute.*

Mais nous le pensons, même si cette faute n'est que le fruit de notre mental alimenté par nos croyances limitantes. L'anxiété, le stress ou la fatigue ne se font pas attendre. Notre mental nous met dans l'illusion que ça aurait été mieux si nous avions fait autrement ou si nous avions fait.

Mais connaissons-nous vraiment les attentes des autres ? Parfois oui, mais souvent nous croyons les connaître en essayant de nous mettre à leur place et nous négligeons ou en oublions notre réalité.

## → Nous sommes à 100 % responsables de nos propos et de nos actes !

Dans le cas d'un sentiment de culpabilité, je me juge de façon négative de peur de déplaire ou de décevoir. Je me vois donc comme un bourreau qui n'est en fait que sa propre victime car les actions que je vais décider de mener seront à l'encontre de ce que désirerait mon moi intérieur.

Il va donc s'ensuivre un état de stress ou d'anxiété qui me privera partiellement de mes moyens et consommera une partie de mon énergie engendrant de la fatigue inutile.

Il faut réussir à admettre que je ne peux pas tout contrôler et que, suite à une décision prise, la conséquence pourra m'échapper.

Il est donc nécessaire de lâcher-prise, d'arrêter le jugement et d'agir en tant que responsable de ma vie en mettant en harmonie mes pensées, mes paroles et mes actes, en écoutant mes besoins intrinsèques et non pas l'illusion de vouloir être quelqu'un de parfait : illusion dans laquelle me plonge le mental.

*Il faut s'autoriser à être, à exister, à faire plaisir aux autres mais jamais à son détriment !*

### Rappel sur le prochain stage à venir

Le stage relatif au développement du clair ressenti est programmé sur trois jours  
du 26 au 28 avril.

Il reste encore quelques places.

[Pour plus d'informations sur ce stage](#)



Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet  
[existentielessentiel.fr](http://existentielessentiel.fr)



Par mail  
[existentiel.essential@gmail.com](mailto:existentiel.essential@gmail.com)



Par téléphone  
06 32 70 39 05



Sur Facebook  
[Existentelessentiel](#)