



# Le personnage de culpabilité & le besoin de liberté

Enseigné par Robert Savoie

**Centre du mieux-être Robert Savoie**

CP 2311, Succ Angers  
Gatineau QC J8M 1W1  
(819) 617-0664  
[www.robertsavoie.com](http://www.robertsavoie.com)

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

# Le personnage de culpabilité et le besoin de liberté

## Notions :

- Désamorcer la culpabilité pour récupérer sa liberté.
- Plus nous allons prendre conscience de la culpabilité qui nous freine dans nos pensées, nos besoins, nos valeurs, plus nous récupérerons un pouvoir sur notre liberté intérieure.
- L'écoute de notre ressenti est la seule façon de prendre soin de nos besoins de liberté, car c'est le seul chemin pour rester entièrement soi-même en présence de l'autre.
- Plus nous allons devenir conscient de notre personnage de culpabilité, cette zone d'excessive fragilité, moins nous deviendrons culpabilisants, plus nous laissons l'autre libre, en ne travaillant pas à être moins culpabilisant, mais à accepter notre culpabilité par la conscience et l'accueil de nos ressentis.

## A/ Objectifs de la première partie :

- Faciliter la compréhension de la construction du personnage de culpabilité.
- Favoriser la prise de conscience et l'identification du personnage de culpabilité.
- Se familiariser avec le personnage de culpabilité.
- S'ouvrir à s'accepter avec son personnage de culpabilité.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **1/ Exposé sur le personnage de culpabilité :**

### **1-1- Le personnage :**

- La formation du personnage est directement reliée à mon vécu affectif. À la suite d'expériences émotionnelles douloureuses et traumatisantes, il s'est créé en moi "une zone de sensibilité excessive", qui me fait réagir de façon exagérée à un événement extérieur de moindre importance, qui rappelle à ma mémoire inconsciente des souvenirs affectifs insupportables.
  - La source du personnage est dans mon histoire de vie, dans mon vécu. Souvent, ce n'est pas l'expérience elle-même qui a été traumatisante, mais mon vécu affectif par rapport à cette expérience.
  - Mes réactions émotives spontanées et irrationnelles sont tellement fortes qu'elles sont incontrôlables par la raison, ce qui me vaut souvent l'incompréhension et le rejet de moi-même et de mon entourage.
  - Le personnage n'est pas un mal honteux, pourtant des sentiments défensifs tels que la culpabilité, la honte, le rejet y sont beaucoup associés.
  - Prendre conscience d'un personnage n'est pas évident mais essentiel.
  - Le personnage se crée par des expériences anodines et répétitives.
  - Un personnage, c'est humain et naturel.
  - Il y a un complexe lorsqu'il y a réaction démesurée à la réalité.
- 
- L'émotion présente contient toujours la charge émotive du présent et celle du passé.
  - Dans ma sensibilité il n'y a pas de différence entre - la réalité - le passé - l'imaginaire - le futur.
  - Je n'ai du pouvoir que sur la réalité du présent et j'ai à éduquer mon esprit à rester dans le présent.

---

---

---

---

---

---

### 1-2- Le personnage de culpabilité :

- Dans cette zone d'excessive fragilité, je me crois continuellement fautif et je vis avec la peur exagérée de l'erreur et de l'échec.
- Je me sens responsable du vécu, des besoins et des attentes de tous ceux qui m'entourent et j'ai beaucoup de difficulté à m'occuper de moi-même.
- Si ceux autour de moi ressentent un malaise je me sens immédiatement coupable.
- Par peur de blesser ou de déranger je reste hypersensible aux réactions et au vécu des autres, je ménage l'autre et je m'adapte pour plaire.
- Je me crois continuellement fautif et inconsciemment je m'auto-punis en m'imposant des limites de toutes sortes, en me privant de plaisirs en m'auto-sabotant dans la réalisation de mes rêves et même en me rendant malade.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

### 1-3- Les causes du personnage de culpabilité :

## Une éducation bâtie sur :

- L'humiliation.
- La honte.
- Le chantage émotif.
- Le reproche et la critique.
- La dramatisation à la moindre erreur.
- La comparaison.
- Les punitions exagérées.
- Quand le parent place l'enfant intermédiaire (Ainé).
- L'absence de compliments.
- La violence abusive des parents.
- La maladie d'un parent.
- Absence de relation et de communication.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

### 1-4- Les manifestations du personnage de culpabilité :

- Perfectionniste je suis très dur envers moi-même, et je n'accueille pas mes efforts.
- Je travaille sans relâche, et ne m'accorde aucun repos, loisir, détente ou plaisir.
- J'ai développé un sens excessif du devoir.
- Je minimise et banalise mes succès.
- Je dramatise mes erreurs et mes manques.
- Je prends souvent et facilement tous les torts sur ses épaules.
- J'ai l'impression que je dérange en permanence et que personne n'ose me le dire, ce qui fait que je calcule et tente de tout prévoir.
- Je prends en charge les autres pour me déculpabiliser.
- Mon regard est posé sur les autres et je deviens caméléon pour ne pas blesser.
- Je n'ose pas dire "**non**" à une demande par peur que l'autre se sente rejeté.
- Je m'excuse sans arrêt.
- J'ai constamment le sentiment de ne pas être correct et la peur d'être critiqué.
- Etc.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

### **1-5-Les émotions reliées à la blessure de culpabilisation :**

- Une lourdeur relationnelle.
- Du découragement.
- Difficulté profonde à se nourrir des plaisirs qu'il se donne, de prendre, de recevoir.
- Difficulté à recevoir, ne le mérite pas.

#### **➤ Dans la culpabilité toute ma vie est basée sur la PEUR :**

- Peur de commettre des erreurs.
- Peur de ne pas être correct.
- Peur de blesser et de déranger.
- Peur du conflit.
- Peur de la réaction d'autrui.
- Peur de mes propres réactions défensives.
- Peur de me montrer vulnérable.
- Peur de ressentir ce sentiment qui m'étouffe.
- Peur de ne pas être ce que je dois être.
- Peur de ne pas dire ce que je dois dire.
- Peur de ne pas faire ce que je dois faire.

**C'est un carcan qui m'empêche de vivre !**

#### **➤ Le monde extérieur qui éveille cette souffrance :**

Une parole, un geste, une émotion peut rappeler à la mémoire inconsciente la culpabilité ressentie dans le passé, surtout s'il y avait punition, humiliation, réprimande à chaque fois qu'il y avait erreur.

Tout ce qui donne l'impression de ne pas avoir agi conformément à ce qui devrait, de ne pas avoir été correcte.

Le moindre reproche, la moindre critique, le moindre jugement, la moindre remarque, imaginaire ou réel....peuvent bouleverser profondément et provoquer une remise en question, une peine ou une réaction défensive apparemment inadéquate.

[illegible]

➤ **Nous nous culpabilisons quand : (culpabilité existentielle)**

- J'ose me choisir.
- Quand je refuse quelque chose à l'autre.
- Je verbalise ma vérité.
- Je me priorise.
- Je dis **non**.
- Je suis heureux et que l'autre est triste.
- Je prends soin de moi.
- Je réussis.
- Quand je prends une distance par respect de soi.
- Je me détache de l'autre.
- Je commets une erreur.
- Je ne suis pas parfait.
- Je suis vu dans mes défauts.
- Je choisis ce qui est bon pour moi.
- Je reçois.
- J'existe.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

## **2/ Réflexion écrite :**

1. À la suite de cet exposé, qu'est-ce qui est éveillé à l'intérieur de toi?

---

---

---

---

2. Quelles sont tes façons, tes manifestations qui annoncent ce personnage de culpabilité?

---

---

---

---

3. D'où te provient cette culpabilité? (Dans ton histoire de vie)

---

---

---

---

4. Quand tu te sens coupable, que tu te culpabilises, que perds-tu?

---

---

---

---

5. Qui serais-tu (ou comment serais-tu) sans le personnage de culpabilité?

---

---

---

---

### **3/ Exposé : être culpabilisant**

#### **3-1-Objectifs :**

- Prendre conscience de sa nature culpabilisante.
- Prendre conscience des moyens utilisés pour être culpabilisant.

#### **3-2-Être culpabilisant :**

- Culpabiliser c'est rendre l'autre fautif, lui reprocher d'avoir mal agi ou d'avoir dit des paroles déplacées quand je suis atteint dans mes blessures.
- C'est mettre l'autre responsable d'une situation désagréable pour moi.
- Dans sa forme défensive, le personnage de culpabilité, se défend par une attitude de juge.
- Je deviens vengeur.
- Je punis, les erreurs et les fautes des autres.
- Inconscient de ma propre culpabilité, je culpabilise mon entourage.
- C'est avoir une attitude inconsciente culpabilisante.

#### **3-3-Les moyens pour culpabiliser :**

|                        |  |
|------------------------|--|
| ➤ Le reproche          | ➤ Le jugement                              |
| ➤ L'accusation         | ➤ La menace                                |
| ➤ La moralisation      | ➤ L'humiliation                            |
| ➤ La réprimande        | ➤ Le silence défensif                      |
| ➤ L'auto-punition      | ➤ Le personnage du "St Homme, Ste-Femme"   |
| ➤ L'apitoiement        | ➤ La victime                               |
| ➤ Vouloir avoir raison | ➤ Fuir la relation                         |
| ➤ L'évitement          | ➤ Le timbre de voix, l'attitude, le regard |

#### **4/ Réflexion écrite :**

1. Avec qui, parmi tes proches, es-tu culpabilisant(e)?

---

---

---

---

---

2. Par quels moyens es-tu culpabilisant(e)?

---

---

---

---

---

3. Si tu t'arrêtes et que tu regardes derrière ce fonctionnement défensif, peut-tu reconnaître ce qui est éveillé en toi?

---

---

---

---

---

4. Qu'est ce que tu vis à te révéler dans cette attitude culpabilisante?

---

---

---

---

---

## 5/ Conclusion :

- Ce n'est qu'en osant lever le voile sur cette vulnérabilité réprimée que je pourrai me donner les moyens pour en prendre soin. Autrement je reste à la merci des déclencheurs, de mon fonctionnement défensif et de ma souffrance.
- C'est parce que je me culpabilise facilement que je culpabilise facilement l'autre.
- La première étape est de prendre conscience du personnage de culpabilité que je porte et que je projette sur l'autre.
- La deuxième étape est de m'accueillir dans cette blessure de culpabilité pour vivre une expérience humaine.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.







### **3/ Conclusion :**

- Désamorcer la culpabilité pour récupérer sa liberté.
- Plus je prends conscience de la culpabilité qui me freine dans mes pensées, mes besoins et mes valeurs, plus je récupère un pouvoir sur ma liberté intérieure.
- L'écoute de ce que je ressens est la seule façon de prendre soin de mon besoin de liberté, car c'est le seul chemin pour rester entièrement moi-même en présence de l'autre.
- Plus je deviens conscient de mon personnage de culpabilité, cette zone d'excessive fragilité, moins je deviens culpabilisant, plus je suis libre, plus je laisse l'autre libre ne pas travailler à être moins culpabilisant mais à accepter ma culpabilité par la conscience et l'accueil de ce que je ressens.

## **« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »**

### **Résumé : la blessure de culpabilisation**

| <b>Caractéristiques</b>                                    | <b>Déclencheurs</b>                                      | <b>Défensives</b>  | <b>Émotions vécues</b>         | <b>Besoins</b>                         |
|--|--|--|--------------------------------|--|
| Être responsable du malaise des autres                     | Le moindre reproche réel ou imaginaire                   | L'autopunition   | Peur de commettre des erreurs  | D'approbation                          |
| La prise en charge du Besoin des autres                    | La moindre critique réelle ou imaginaire                 | L'interprétation   | La peur de ne pas être adéquat | D'encouragement                        |
| Le manque d'écoute de mes besoins                          | Le moindre jugement réel ou imaginaire                   | La projection de mes peurs                                     | La peur de blesser             | De s'affirmer                          |
| Énorme sensibilité au vécu des autres                      | La moindre accusation réelle ou imaginaire               | Le personnage caméléon   | La peur de déranger            | D'avoir une liberté d'être et d'action |
| Le souci constant de ne pas déplaire et de ne pas déranger | La moindre remarque contre soi ou interprétée contre soi | Prendre du pouvoir sur l'autre par la critique, le reproche... | La peur du conflit             | De s'exprimer, d'exister               |
| Sentiment profond d'être fautif                            | Une erreur   | Tendance à culpabiliser  | Peur de la réaction de l'autre | D'accomplissement                      |
| Perfectionniste et dur envers soi-même                     | Se choisir, oser dire non                                | Fuir la relation   | Peur de sa vulnérabilité       | D'Évolution intérieure                 |

## **4/ Travail d'écriture : le personnage de culpabilité et le besoin de liberté**

1. Quel a été ton vécu durant le webinaire zoom?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Créer un chemin de vérité suite à une expérience où tu as été déclenché dans la culpabilité :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Qu'est ce que tu as appris à la suite de ce travail d'écriture?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.