

Pour enfin en finir avec ce sentiment de culpabilité !



Dans cette vidéo de 2 heures nous partons à la découverte d'un sentiment négatif qu'est la culpabilité. Nous apprendrons à distinguer le sentiment de l'émotion, la culpabilité de la honte et enfin nous dissocierons deux formes de culpabilité : la culpabilité « saine » et la culpabilité « morbide ». Ce dernier point est essentiel puisque c'est de la culpabilité « morbide » qu'il va falloir apprendre à se libérer.

La culpabilité « saine » est le résultat d'une faute commise et par rapport à laquelle nous culpabilisons à juste titre, par exemple : vous renversez un jeune enfant en voiture. Le sentiment de culpabilité est normal puisque vous êtes responsables.

A l'inverse de la culpabilité « saine », la culpabilité « morbide » est un sentiment qui gâche notre vie quotidienne. Nous sommes en présence de ce sentiment de culpabilité lorsque nous nous sentons responsable d'un acte que nous n'avons pas commis. L'exemple le plus marquant est le cas du suicide : Lorsque un de nos enfants se suicide, nous ressentons ce sentiment. Nous pourrions penser que c'est de notre faute, que nous ne l'avons pas assez écouté, que nous aurions pu éviter cet accident... En réalité seul l'enfant est maître de ses choix.

Yves-Alexandre Thalmann nous guide dans cette approche de façon très ludique grâce à de nombreux exercices et à plusieurs anecdotes. Vous apprendrez en moins de 2h à vous libérer de ce sentiment de culpabilité que nombre de personnes pourront également utiliser pour vous manipuler. Comprendre et gérer votre sentiment de culpabilité vous rendra moins vulnérable et moins manipulable.



A propos de Weelearn.fr

Weelearn.fr est le 1er site internet proposant des vidéos sur tous les thèmes de la Psychologie, du Développement personnel et du Bien-être, présentées par des auteurs de renommée mondiale.

Nos vidéos proposent une nouvelle formule : elles sont structurées en chapitres et modules et des textes et schémas viennent régulièrement rappeler ou expliquer les points importants soulignés par l'auteur...

Weelearn.fr c'est aussi un service de coaching en ligne assuré par nos coachs, psychologues et experts...

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez contacter :

Ludovic CHARTOUNI

PDG de Weelearn.fr

Ludovic.chartouni@weelearn.fr

06 61 83 65 05