

# *Le lâcher prise émotionnel (3/6)*

## *Libère-toi de la culpabilité - Liste*

### **LISTE LES DIFFÉRENTES SITUATIONS OÙ TU RESSENS DE LA CULPABILITÉ**

JE ME SENS COUPABLE CAR J'AI LA SENSATION D'AVOIR ABANDONNÉ MES COLLÈGUES LORSQUE JE SUIS TOMBÉE MALADE.

# *Le lâcher prise émotionnel (3/6)*

## *Libère-toi de la culpabilité*

### *Lettre d'excuse*

**ÉCRIS TOI UNE LETTRE OÙ TU TE DEMANDES PARDON POUR LES SITUATIONS QUE TU VIENS DE LISTER. ÉCRIS CETTE LETTRE COMME SI TU L'ÉCRIVAIS À UNE AUTRE PERSONNE QUE TU AIMES MAIS QUI T'A BLESSÉE**

CHÈRE EMMANUELLE,  
TOUT D'ABORD JE VEUX TE DIRE QUE JE T'AIME ET QUE TU ES PRÉCIEUSE À MES YEUX.  
JE TENAIS À M'EXCUSER D'AVOIR ÉTÉ AUSSI DUR AVEC TOI ALORS QUE TU N'ÉTAIS PAS BIEN.

# *Le lâcher prise émotionnel (3/6)*

## *Libère-toi de la culpabilité*

### *Lettre d'acceptation*

**ÉCRIS TOI UNE LETTRE OÙ TU TE DEMANDES PARDON POUR LES SITUATIONS QUE TU VIENS DE LISTER. ÉCRIS CETTE LETTRE COMME SI TU L'ÉCRIVAIS À UNE AUTRE PERSONNE QUE TU AIMES MAIS QUI T'A BLESSÉE**

EMMANUELLE,

MERCI POUR TA LETTRE QUI M'A FAIT BEAUCOUP DE BIEN EN LA LISANT. PERSONNE N'EST PARFAIT ET JE NE T'EN VEUX PLUS POUR CE QU'IL S'EST PASSÉ.