

Se pardonner à soi

Pensez spécifiquement à votre vie professionnelle. Réfléchissez à ces gestes, ces paroles ou ces comportements dont vous gardez souvenir et dont vous êtes moins fiers. Et soyez assuré que nous en avons tous.

1. Prenez maintenant le temps de noter ceux qui vous tracassent encore.

2. Qu'y avait-il d'inapproprié dans votre comportement?

3. Est-ce que vous vous en voulez toujours pour ce qui est arrivé?

4. Croyez-vous être en mesure de changer aujourd'hui les gestes posés dans le passé?

Il ne s'agit pas de savoir si vous referiez les mêmes gestes aujourd'hui dans un contexte différent, mais bien de comprendre que rien de ce que vous pouvez faire ne modifiera le passé et ce qui s'est produit.

5. Quels sont les éléments qui ont influencé votre réaction à l'époque? Existont-ils encore?

6. Êtes-vous le seul responsable de ce que vous vous reprochez?

Existe-t-il des éléments environnementaux indépendants de votre volonté et de votre contrôle qui ont pu influencer votre réaction ou vos gestes?

7. Considérez-vous avoir appris de ce qui s'est passé?

8. Vous êtes-vous suffisamment puni?