

## LE JUGEMENT

*Pour travailler la honte ou la culpabilité, il va falloir re-contacter un moment où vous vous êtes senti(e) coupable. La durée de ce travail est de 1h-1h30.*

### **PREMIERE PARTIE:** établir la culpabilité

1. Trouver une situation récente où vous vous êtes senti(e) coupable, sans pouvoir réagir.

*Par exemple, à Noël dernier..*

2. Trouvez la phrase conflictuelle qui résonne le plus en vous.

*Je me sens coupable de... par rapport à...quand...*

*Par exemple: Je me sens coupable de laisser ma mère seule à Noël.*

3. Y a t'il une image avec cela ou un souvenir de l'enfance ?

*C'est l'image de la petite fille qui laisse sa mère seule..*

4. Qu'est ce que ça vous fait ?

*Cela me rend triste, j'ai l'impression de l'abandonner..*

5. Immersion dans le ressenti

*Descendez à l'intérieur de vous et connectez cette partie de vous qui abandonne ça maman..*

- *Quelle émotion est présente là ? Laissez là s'installer !*
- *Où la sentez-vous dans le corps ? Quelle sensation dans le corps ? (Par exemple ça serre au niveau de la poitrine..)*

*Mettez votre conscience sur ces sensations et restez à leur contact, elles vont s'amplifier..*

- *Que ressentez-vous précisément ? (Par exemple, je me sens oppressé..)*
- *Au contact de ce ressenti, quel âge avez vous l'impression d'avoir?*
- *Y t'il une scène, un souvenir qui apparaît ?*

*Donner les détails de la scène..*

*Oui...*

- *J'ai 8 ans et ma maman est malade, mes amis viennent me chercher pour jouer dans la rue et je laisse ma maman toute seule. Et quand je rentre 1 heure plus tard, elle me dit que je ne suis pas gentil, que je ne l'aime pas et qu'elle est triste à cause de moi.*

**Le questionnement** permet à la personne qui accompagne de comprendre la difficulté de la personne accompagnée. Et d'établir le lien d'attachement qui induit sa culpabilité.

Par exemple: *j'aime ma maman et je ne veux pas lui faire du mal..*

- *Qu'est ce que dans l'éducation a poussé cet enfant à croire qu'il pouvait faire du mal à sa mère ?*

## **DEUXIEME PARTIE:** le procès

Choisir des objets, des animaux, des peluches, qui vont représenter l'enfant, le procureur, l'avocat de la défense et le juge. Installer la scène..

### **1. Maintenant vous allez parler à la place de tous les représentants de la justice dans cet ordre :**

Le procureur: *vous vous adressez directement aux figurines qui représentent le juge, l'avocat et l'enfant. Mesdames et messieurs nous sommes ici pour juger (le petit Paul), car cet enfant s'est rendu coupable de faire souffrir sa maman. Un jour où elle était malade, il a préféré jouer avec ses amis que s'occuper de sa maman et celle-ci en a énormément souffert. Il lui a brisé le coeur, l'a abandonné, et la faite souffrir terriblement. Cet enfant est égoïste, il ne pense qu'à lui et ne se soucie pas de ce que vit sa maman. Etc..*

*L'objectif ici, c'est d'enfoncer volontairement l'enfant, d'en rajouter dans la culpabilité..*

L'avocat de la défense: *vous vous adressez à la cour, au juge, au procureur, à l'enfant. Mesdames et messieurs, monsieur le juge..*

*Comment est-il possible de dire que cet enfant est coupable ? Cet enfant (le petit Paul) n'est évidemment pas coupable car il n'est qu'un enfant. Et ce n'est pas à lui à s'occuper de sa maman malade. Lui il n'est qu'un enfant et ce n'est en aucun cas de sa responsabilité. Pire même, sa maman par son comportement, l'a fait culpabiliser, lui a fait croire qu'il pouvait lui faire du mal, lui a fait croire qu'il était un enfant méchant. Et vous connaissez les conséquences de telles croyances pour le futur de cette enfant..etc..*

*L'objectif ici est de défendre l'enfant, de restaurer sa non culpabilité.*

Le juge donne le verdict: *Mesdames et messieurs, nous venons d'entendre toutes les parties et voici le verdict. Cet enfant n'est pas coupable ! Il n'est pas coupable, parce qu'un enfant ne peut pas être tenu pour responsable de ce que vivent ses parents. Un enfant n'est en aucun cas coupable, etc..*

*L'objectif ici est d'établir l'innocence de l'enfant et de réprimander la maman, de reporter la faute sur ses parents et agissements..*

## **2. L'enfant intègre le verdict:**

*Sentez, ressentez ce que cela change dans votre corps. Imaginez vous grandir avec cette nouvelle expérience et observer ce que cela change en vous comme perceptions..*

### **Commentaire:**

Ici l'exercice est présenté pour que vous puissiez le travailler seul. Mais ce n'est pas toujours évident d'y parvenir, surtout a début. Je vous conseille de trouver une personne qui pourra vous accompagner dans les différentes étapes, vous encourager à exprimer lorsque cela sera nécessaire. Surtout pour défendre l'enfant.

En effet, la culpabilité implique que l'enfant risque d'être d'accord avec le procureur et donc une difficulté à défendre l'enfant, à lui trouver des circonstances atténuantes ou à le disculper, pourraient apparaître. C'est la culpabilité qui empêche cela et c'est un **conflit verrouillant** Donc le faire avec un binôme me semble essentiel.