

## Réflexion personnelle

Faites une liste des personnes que vous avez blessées. Nous devons décider quelles ont été les personnes lésées. En utilisant la présentation type ci-dessous, décrivez brièvement ce que vous avez fait (offense) puis, décrivez les conséquences que cela a eues sur la relation et tout dommage de quelque nature que ce soit subi par cette personne ainsi que sur vous.

<b>Personne</b>	<b>Relation</b>	<b>Offense</b>	<b>Effet sur Autres</b>	<b>Effet sur moi</b>
Jeanne	Conjointe	Insultes	Peur	Honte
Henri	Ami	Mensonge	Méfiance	Culpabilité

- À la lumière de ce tableau, est-ce que vous pouvez identifier des tendances ou des comportements redondants dans vos rapports avec les autres.
- Dans chacun des cas, écrivez les sentiments que vous ressentez relativement à votre comportement destructeur et à leurs conséquences.
- Faites une liste des personnes qui vous ont blessé, ce que chaque personne vous a fait et comment vous vous êtes senti à ce sujet. Par les sentiments que vous ressentez envers ces personnes qui vous ont lésé, prenez conscience que les gens que vous avez blessés ont probablement les mêmes sentiments à votre égard.

Nom de la personne qui m'a blessé

---

---

Ce que cette personne m'a fait :

---

---

---

Ce que je ressens :

---

---

---

Pour chaque incident que vous aimeriez clore et pardonner à l'autre personne, écrivez une petite phrase de pardon uniquement aux personnes dont vous avez le désir réel de pardonner. Si en toute honnêteté, vous ne vous sentez pas prêt à le faire, ne l'écrivez pas.

Personne

---

Phrase de pardon :

---

---

---

---

Personne

---

Phrase de pardon :

---

---

---

Personne

---

Phrase de pardon :

---

---

---

---