

Clarifier les sentiments

Pour clarifier les sentiments potentiellement pesants en lien avec la perte de votre partenaire, nous vous proposons de prendre un moment pour considérer si vous ressentez ou avez ressenti les sentiments suivants. Vous pouvez alors terminer les phrases suivantes pour vous-mêmes.



- Je suis enervé-e parce que ...

- Je me repens de ...

- J'ai honte parce que ...

- Je me sens trahi-e parce que ...

- Je ressens de l'amertume parce que ...

- Je me sens dupé-e parce que ...

- Je suis en colère parce que....

- J'aimerais me venger parce que ...

- J'ai des doutes parce que ...

- Je me sens exploité-e ou utilisé-e parce que ...

- Je me sens coupable parce que ...

- Je me sens blessé-e parce que ...

-
-
-
-
- Je me sens maltraité-e parce que ...

-
-
-
-
-
-
- Je me sens offensé-e parce que ...

-
-
-
-
-
-
- Je regrette que ...

-
-
-
-
-
-
- J'ai de la rancune parce que ...