



## Exercice 1: Votre sagesse intuitive de la honte

Pour vous aider à reconnaître la nature complexe de la honte et que vous avez déjà une connaissance intuitive de la honte, nous aimerions que vous vous engagiez dans un exercice court d'imagerie.

Prenons une situation hypothétique: Supposons que dans le cadre de cet exercice, il vous est demandé de décrire quelque chose dont vous avez honte et que vous préférez garder secret, dont vous ne voulez pas parler à la personne assise à côté de vous. Explorez cela à travers une série d'étapes. Rassurez-vous cela est hypothétique, mais essayez de l'imaginer comme si cela était le cas.

1. Pouvez-vous penser à une honte en rapport avec un événement, un sentiment ou un fantasme et l'imaginer ?

Maintenant, pensez à parler de cela

2. Mes premiers sentiments automatiques seraient ?

3. Remplissez les champs ci-dessous

Réflexions sur ce que les autres vont penser / ressentir sur vous et comment ils se comporteront envers vous	Mes propres pensées et sentiments à propos de moi
Ils vont penser que / ressentir .....	Je pense que je suis ....
1.	1.
2.	2.
3.	3.
Ma crainte principale est qu'ils vont	Ma crainte principale est que je vais

Compte tenu de ces principales craintes - quelles sont vos principaux comportements d'adaptation  
- comment pourriez-vous faire face à ceux-ci ? Que pourriez-vous faire pour que ce que vous  
craignez n'arrive pas ?

---

---

---

Qu'avez-vous appris de cet exercice?

---

---

---

