



Bon nombre de nos problèmes psychologiques s'enracinent dans la culpabilité que nous éprouvons inconsciemment à l'égard des êtres qui nous sont le plus chers.

L'amour et les soins attentifs reçus dans l'enfance au détriment d'autres membres de la famille, l'indépendance durement conquise, l'impossibilité de répondre aux attentes de nos proches ne sont que quelques-unes des fautes dont nous avons pu nous sentir coupables à un moment ou l'autre de notre vie.

Convaincus qu'elles auront fait le malheur d'un frère, d'une sœur ou des parents, nous n'aurons cessé depuis lors de nous autopunir de diverses manières afin d'expier ces crimes imaginaires.

Si vous avez tendance à endosser ainsi les problèmes du monde entier ou à vous sentir obligé de combler les attentes de tous et chacun, il est grand temps d'y mettre fin. Le présent ouvrage vous propose divers moyens d'identifier les causes d'un tel comportement et de vous en libérer avant qu'il n'entrave sérieusement votre épanouissement personnel.

Si vous avez été confrontés dès le bas âge aux problèmes de la violence physique et sexuelle, de l'alcoolisme ou de la maladie mentale, vous y trouverez une certaine forme de soutien qui vous aidera à faire une découverte fondamentale : vous êtes dignes d'être aimés.

---

La culpabilité cachée : comprendre ses problèmes psychologiques

Le maléfice de la sorcière : les convictions menaçantes inconscientes

Nos crimes imaginaires : comprendre la force du sentiment de culpabilité

Les crimes du survivant : surpasser les siens, être un fardeau, voler l'amour des parents

Les crimes liés à la séparation : abandonner ses parents, trahir les siens

Les messages négatifs : un autre crime imaginaire, être foncièrement mauvais

Sos la férule de l'esprit : comprendre ses pensées de punition

Identification et acquiescement : un châtiment à la mesure du crime

La fuite du bonheur : pourquoi évitons-nous le plaisir, la satisfaction sexuelle ? Secrets de famille : les enfants de parents " dysfonctionnels "

La psychothérapie selon la Control Mastery Theory : l'importance d'une mise à l'épreuve

S'absoudre de ses crimes imaginaires : trouver sa propre voie vers la santé psychologique