**Exercice 1 : La libération du cœur**

**Questionnaire à répondre**

1. Est-ce que je m’excuse souvent?
2. Est-ce que je me sens coupable pour certaines choses? Identifiez ces choses.
3. Est-ce que j’ai des regrets? Identifiez ces regrets.
4. Est-ce que j’ai des remords? Identifiez les remords.
5. Est-ce que j’ai fait des erreurs? Identifiez-les.
6. Complétez :

* J’aurais dû…
* Je n’aurais pas dû…
* Je regrette…

©Centre Équilibre de soi 2023