

GILLES GANDY

LA CULPABILITÉ, L'ÉMOTION QUI TUE !

Comment s'en libérer...



LE COURRIER DU LIVRE

Table des matières

Préface

Introduction

Partie 1.

La culpabilité, l'émotion des origines

1. L'histoire officielle de la honte / culpabilité

- a) *Analyse symbolique*
- b) *Étymologie*
- c) *Le coup coupable*

2. L'histoire énergétique de la culpabilité

- a) *L'organe siège de la culpabilité*
- b) *De l'arbre au poumon*
- c) *Le Verbe séparateur*
- d) *Prendre un territoire*
- e) *S'incarner dans un sexe*

3. L'émotion et les trois corps

- a) *L'activation de l'émotion*
- b) *Le mental menteur*

Partie 2.

Fonctionnement intime de la culpabilité

1. Les réponses biologiques

- a) *Le fonctionnement des polarités*
- b) *Le fonctionnement des cinq émotions*
- c) *Les deux cycles des éléments*
- d) *Les rackets*
- e) *La somatisation de la culpabilité*

2. Les réponses comportementales

a) *L'intériorisation*

- Le silence
- Descendre sous terre
- Le cycle « fusion – confusion – effusions »
- La dévalorisation
- L'autopunition et le sabotage
- L'addiction
- La mutilation
- La destruction

b) *L'extériorisation*

- La justification
- Le déni
- L'accusation et le jugement
- La punition
- La violence et la guerre

c) *Les trois modes de réaction*

- Ceux qui sont plutôt d'une nature instinctive
- Ceux qui sont plutôt d'une nature émotionnelle
- Ceux qui sont plutôt d'une nature mentale

d) *Deux innocents et un coupable*

- La victime
- Le sauveur
- Le méchant

3. Les effets collatéraux

a) *Les contaminations individuelles*

- Contamination par différence d'état
- Contamination par donner/recevoir

b) *Les contaminations familiales*

- Les secrets de famille
- Les loyautés familiales

c) *Les contaminations collectives*

- L'absence de territoire
- Les réfugiés, les expatriés, les émigrés

- Les nomades
- L'esclavage
- Les égrégories
- La « faute » collective

Partie 3.

L'existence coupable

1. Avoir un territoire

- a) Accepter la chute*
- b) Sortir du jardin d'Éden*
- c) Un seul sexe*
- d) À la bonne place*

2. Vivre dans un corps

- a) Se nourrir*
- b) La sexualité*
- c) L'argent*
- d) Les pulsions*

3. L'image de soi

- a) Honte/fierté*
- b) Valeur/non-valeur*
- c) Aimer/être aimé*
- d) Les autres déclinaisons*

4. Être innocent

- a) Le jugement sur soi*
- b) La face d'ombre*
- c) L'idéal de soi*
- d) L'idéal de vie*
- e) L'idéal spirituel*

Partie 4.

Les solutions

1. Se déculpabiliser

- a) *Voir sa négation*
- b) *Accepter les changements*
- c) *Parler*
- d) *Payer*
- e) *Travailler sur soi*

2. Sortir du stade infantile

- a) *Sortir du mensonge*
- b) *Sortir du triangle dramatique*
- c) *Sortir du jugement*
- d) *Faire le bien ?*
- e) *Responsable, pas coupable*
- f) *Accepter l'évidence*

3. Affronter la culpabilité

- a) *Se dévoiler*
- b) *Être infidèle*
- c) *Être laid, pauvre et malade*
- d) *Faire le mal*
- e) *Vendre son âme au diable*
- f) *Disparaître*

Conclusion.

La culpabilité, émotion « spirituelle » ?

Annexes

Texte de la Genèse

Les émotions et les corps énergétiques

- a) *L'articulation des trois corps*
- b) *Le fonctionnement des cinq émotions de base*

Les variantes de la culpabilité : la honte, la pudeur

- a) *La honte*
- b) *La pudeur*

Petit dictionnaire des moments séparateurs

1. Les cycles naturels

- a) La séparation du ventre maternel*
- b) La séparation sexuée*
- c) La séparation du sein nourricier*
- d) La puberté*
- e) La ménopause*
- f) L'andropause*
- g) Les deuils*

2. Les séparations dues aux événements

- a) L'abandon*
- b) Tomber malade*
- c) « Tomber au chômage »*
- d) Le divorce*
- e) Le déménagement*
- f) L'immigration*
- g) La retraite*
- h) Tomber de haut*
- i) Tomber en panne*
- j) Perdre sa virginité, sa pureté*
- k) Tomber dans une secte*
- l) Les chutes positives*
 - La gémellité*
 - Tomber amoureux*
 - Le mariage*
 - Tomber enceinte*

3. Les cycles symboliques

- a) Quitter les jupes de maman*
- b) Quitter la loi du père*
- c) Quitter l'idéal de l'adolescence*
- d) Quitter l'illusion sociale*
- e) S'aimer tel que l'on est*
- f) Tomber des nues*
- g) Lâcher ce que l'on a*
- h) Quitter la vie*

Du même auteur

GILLES GANDY

LA CULPABILITÉ, L'ÉMOTION QUI TUE !

Comment s'en libérer...

LE COURRIER DU LIVRE
27, rue des Grands-Augustins
75006 Paris

**LA CULPABILITÉ,
L'ÉMOTION QUI TUE !**

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne pourra être reproduite par un quelconque processus mécanique, photographique ou électronique ou encore par le biais d'un enregistrement phonographique, ni être copiée à usage public ou privé (à l'exception d'une utilisation équitable » sous la forme de brèves citations intégrées dans des articles ou critiques) sans la permission écrite préalable de l'éditeur.

© Le Courrier Du Livre, 2013

ISBN : 978-2-7029-1922-5

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr

Préface

Je me présente souvent avec humour en disant que je suis un expert en culpabilité. En effet, j'ai mis plus de trente ans avant de constater que j'éprouvais ce sentiment. Auparavant, je ne l'avais même pas remarqué. Puis, constatant que je me faisais sans cesse « payer » une faute non commise et que je me sentais coupable de tout et de n'importe quoi, j'ai voulu approfondir et comprendre comment je fonctionnais. Ce fut une longue période d'exploration et de « travail sur moi », comme il est dit couramment. J'ai alors pris conscience que la seule émotion que je vivais en permanence se nommait « culpabilité ».

Il est tellement important de savoir quelle est sa pierre de fondation...

Mais, malgré cette compréhension, je ne sortais toujours pas de ce mécanisme qui m'interdisait au final d'exister normalement. J'ai alors petit à petit exploré des pistes non conventionnelles que me suggérait habilement la vie au quotidien. Cette dernière prenait en effet un malin plaisir à me mettre dans des situations où je devais faire exactement le contraire de ce que j'aurais souhaité vivre. En fait, la vie me proposait de devenir *coupable pour de bon* !

C'est alors que j'ai obtenu des résultats et des changements concrets dans ma vie.

Étant un enseignant dans l'âme, je ne peux pas résister au plaisir de vous faire partager mon cheminement et mes découvertes...

Introduction

Je vous propose de commencer par synthétiser les deux idées bien établies qui ont déjà été largement explorées jusqu'ici.

1. Le sentiment de culpabilité est nécessaire à l'évolution de la conscience humaine (ou en serait une conséquence). Ce sentiment « d'être fautif » permettrait aux hommes de pouvoir discerner « ce qui est bien » de « ce qui est mal ». De là, ils en viendraient à terme à ne réaliser que des actes positifs et bons. Le sentiment de culpabilité, lié à la conscience, permettrait ainsi d'éviter que l'homme ne fasse n'importe quoi, à l'image d'un animal ou d'un enfant non encore éduqué.

Cette vision est largement développée par les religions, par la psychologie, la sociologie et par la société dans son ensemble, ne serait-ce qu'au travers des institutions judiciaires. Le problème ne vient pas de cette vérité, car il s'agit effectivement d'une facette de la culpabilité, mais de son utilisation par le « socioculturel¹ » : toutes les organisations établies – que ce soit au niveau des religions ou des États – se sont servies de la culpabilité pour manipuler les êtres humains. Il est donc difficile de croire que ce sentiment puisse être libérateur au final, puisqu'il est utilisé à des fins détournées. Quand une intention n'est pas correcte, tout acte devient nocif. Il est délicat pour un être humain de faire la différence et la part des choses entre ce qui est admis, le socioculturel par exemple, et les situations de la vie quotidienne.

2. Le sentiment de culpabilité empêche l'homme d'être libre. À l'inverse, beaucoup de personnes trouvent que ce sentiment empoisonne leur existence et les empêche de vivre libres. Elles sont toujours à anticiper sur l'acte juste à poser, l'attitude correcte à avoir, l'image positive à donner et passent des heures à ressasser leurs erreurs de jugement. À la longue, c'est évidemment insupportable. Elles en viennent donc à ne plus pouvoir exister normalement. Le sentiment de culpabilité devient paralysant et il faut s'en débarrasser. Certains en profitent alors pour le projeter sur les autres, devenant ainsi des persécuteurs.

Là encore, beaucoup de techniques et de discours proposent de se libérer de

cette énergie en la faisant disparaître. À l'observation, il semble qu'il s'agisse plus d'une réaction épidermique, en lien avec les pressions du socioculturel, que d'une véritable libération. Quand l'intention de l'acte est « pour soi », cela fonctionne. Si elle est « contre quelque chose », cela échoue.

Alors, la culpabilité est-elle un sentiment « positif » qui nous aide à évoluer, ou bien un sentiment « négatif » qui nous empêche de vivre ? Évidemment, les deux visions sont vraies, mais en même temps incomplètes et donc erronées.

Je vous propose d'explorer une troisième voie qui permette de concilier tout cela dans une synthèse claire et compréhensible par chacun. **La culpabilité, la honte ou le jugement ne sont que des marqueurs.** Leur présence signifie uniquement que vous n'avez pas encore atteint le but et qu'il vous faut donc persévérer !

Mais, avant d'arriver à cette conclusion, il est nécessaire de bien saisir le mécanisme de la culpabilité car celui-ci reste généralement hélas assez incompris.

Allons donc à sa rencontre...

Une chance sur deux

Nasreddin est appelé un jour au chevet d'un pieux vieillard à l'agonie. Ce dernier se cramponne à Nasreddin et supplie : « J'ai peur, aide-moi, j'ai trop peur ! »

« Ne t'inquiète pas, nous allons prier Allah », ce qu'il fait aussitôt. Tous deux se mettent à psalmodier...

Mais le vieillard se cramponne de nouveau à Nasreddin : « J'ai toujours peur ! »

Nasreddin réplique : « Attends ! Je n'ai pas fini. Nous allons prier le diable maintenant ! »

Le vieux manque de s'étouffer et s'insurge : « Quoi ? Prier le diable, tu n'y songes pas ! »

Nasreddin lui répond avec fermeté : « Oh ! tu sais, dans l'état dans lequel tu es maintenant, tu n'as plus le droit à l'erreur ! »

1 Socioculturel : qui concerne une société, ses structures sociales et sa culture. Le « socioculturel » varie dans le temps et dans l'espace (autres époques ou autres lieux).

Partie 1

La culpabilité, l'émotion des origines

D'après le texte de la Genèse¹, la culpabilité serait l'émotion première puisque l'homme et la femme n'ont rien connu d'autre auparavant (ni la peur, ni la colère, ni la joie. Tout cela ne viendra qu'ensuite). Si elle accompagne la venue de l'homme sur la terre, elle serait donc une émotion universelle, commune à tous les êtres humains. Nous allons commencer notre recherche par cette approche « historique » et en vérifier le bien-fondé. N'allez pas croire qu'il s'agisse d'un texte avant tout « religieux » qui ne serait qu'un roman pour naïfs : il existe des niveaux de lecture symboliques qui parlent très clairement à qui sait lire.

1. L'histoire officielle de la honte/culpabilité

La culpabilité et le sentiment de honte naissent donc avec le premier homme et il convient de se remémorer rapidement l'histoire racontée dans la Bible.

Le premier texte de la Genèse explique comment Dieu créa en sept jours la Terre et la vie sur terre. Dans le deuxième texte, l'homme, créé à partir de la poussière, devient vivant quand Dieu lui souffle dans les narines. L'homme nomme ensuite tous les animaux que lui présente Dieu. Puis, il est placé dans le jardin d'Éden pour le cultiver et le garder, mais il a interdiction de consommer des fruits de l'arbre de la connaissance du bien et du mal car sinon, il mourra. Dieu endort alors l'homme pour créer la femme à partir d'une de ses côtes.

Mais la femme se laisse persuader par le serpent de manger du fruit de l'arbre

de la connaissance. Le serpent lui révèle que l'homme et la femme n'en mourront pas, mais qu'ils seront ensuite comme des dieux qui connaissent le bien et le mal. La femme partage alors le fruit avec son compagnon. Immédiatement, ils ont honte de leur nudité et se couvrent de feuilles de figuier. Ils se cachent lorsqu'ils entendent Dieu dans le jardin. Dieu appelle l'homme. Celui-ci répond et explique qu'il s'est caché car il avait honte de sa nudité. Dieu comprend qu'ils ont goûté du fruit de l'arbre et Il leur énumère différentes « punitions » : la femme enfantera dans la douleur, l'homme travaillera la terre à la sueur de son front, et le serpent subira l'hostilité de la femme et de sa descendance à son endroit. Adam nomme la femme Ève, car elle est mère de tous les vivants. Puis, Dieu les revêt d'un habit de peau et, reconnaissant que l'homme est devenu comme un dieu pour la connaissance du bien et du mal, Il chasse Adam et Ève du jardin d'Éden et y poste des chérubins pour les empêcher de revenir goûter de l'arbre de vie et pouvoir vivre ainsi éternellement.

a) Analyse symbolique

Que raconte le texte de la Genèse ?

On peut l'aborder comme une histoire, un mythe, une légende externe à soi-même et rester sur l'effet que cela produit, un peu comme si l'on avait lu un roman. On peut aussi prendre l'ensemble au premier degré et penser que Dieu a réellement créé l'univers de cette façon en sept jours... On peut encore s'identifier aux héros et vivre leurs aventures comme si tout cela nous arrivait réellement.

Est-ce que l'histoire de la Genèse raconte l'aventure de tout un chacun ? Évidemment ! Comme pour tout mythe, une approche symbolique permet de trouver un sens personnel aux épisodes vécus par Adam et Ève.

Le texte raconte la naissance du monde, la création de l'être humain et son arrivée sur terre. Si cette réalité a bien existé – que ce soit le fait de Dieu ou le résultat du Big Bang –, nous sommes aujourd'hui encore tous concernés, puisque nés sur cette planète.

Tout individu vivant sur terre est sorti d'un « néant ». Quelle « faute » avons-nous donc commise pour être arrivés ici ? Et quel était notre jardin d'Éden auparavant ? Nous pouvons évoquer les croyances d'un paradis dans l'au-delà, lieu dans lequel nous retournerons une fois morts. L'inconvénient de ces croyances tient à l'impossibilité d'en vérifier la véracité.

L'observation de la conception d'un être humain montre une autre piste : nous sommes tous sortis d'un ventre maternel, sorte de paradis aquatique où l'enfant

vit en symbiose avec sa mère. Le mythe du jardin d'Éden peut être l'évocation de ce ventre maternel, le paradis perdu par le bébé lors de sa naissance. Le péché primordial pourrait alors représenter la souffrance vécue dans la séparation d'avec ce ventre, car l'enfant s'en trouve chassé violemment et dans la douleur.

Remarquons que cette venue sur terre s'accompagne aussi de la conscience. L'enfant va, grâce à cela, connaître la dualité, d'abord binaire (moi et l'autre, le féminin et le masculin), puis un peu plus sophistiquée avec la construction du mental (le bien et le mal).

Cette dualité apparaît dès lors que le « un » fusionnel mère-enfant se sépare en un « deux » : moi et maman.

b) Étymologie

L'étymologie du langage que nous utilisons est intéressante à plus d'un titre et permet d'affiner cette analyse.

Le mot culpabilité vient du latin *culpa* qui signifie « péché, faute ». Est « coupable » celui ou celle qui a commis une faute aux yeux de la loi, ou une action condamnable. La culpabilité contient donc la notion de « punition ». C'est ainsi que certaines traductions disent que Dieu condamne Adam et Ève à souffrir puisqu'ils ont désobéi. Le sentiment de culpabilité est étroitement lié au fait d'être puni, et c'est pour cela que cette émotion entraîne autant d'effets dramatiques.

Le terme de culpabilité est donc largement utilisé :

- en droit : est déclaré coupable quelqu'un qui a commis une action condamnable. La culpabilité est l'état d'une personne qui a eu un comportement décrit par un texte d'incrimination. Il suffit donc d'enfreindre une loi ou une réglementation pour être coupable aux yeux de la justice ;
- en psychologie : la culpabilité va naître d'une conviction que la personne se fait par rapport à une responsabilité personnelle dans un événement négatif ou désagréable, que ce soit par son intervention ou sa non-intervention. On sait également que ce sentiment va apparaître dans les situations de deuil ;
- dans la religion : le péché désigne une transgression volontaire ou non de ce qui est considéré comme une loi divine. Pour les religions, il s'agit d'une désobéissance qui représente un obstacle au salut de la personne.

La culpabilité est donc très orientée vers la différenciation du bien et du mal, que cette différenciation soit d'origine divine (l'ordre donné à Adam), d'origine culturelle (les lois humaines) ou d'origine personnelle (son propre jugement

intime). En cela, cette définition concorde bien avec l'épisode du fruit de « l'arbre de la connaissance du bien et du mal ».

Qui est le coupable ?

Nasreddin et sa femme constatent en rentrant chez eux qu'on a cambriolé leur maison. Aussitôt, les voisins accourent et chacun y va de son commentaire :

« As-tu vérifié les fermetures avant de partir ? » lui demande sa femme.

« Tes serrures étaient mauvaises et tu ne les as pas changées ! » ajoute un voisin.

« Tu n'avais pas tiré les volets ! » dit un autre.

« Pas si vite ! coupe Nasreddin, je ne suis sûrement pas le seul à blâmer ! »

« Et qui devrions-nous blâmer ? »

« Les voleurs ! »

c) Le coup coupable

Deux mots se rapprochent étrangement par leur racine similaire. La racine *coup* de « coupable » ressemble à la racine du mot « couper ». Ce dernier vient du bas latin *colpus* qui veut dire « taloche, coup de poing » et désigne un choc qui divise, sépare.

Or, on observe un lien très étroit entre la culpabilité et le fait de couper ou d'être coupé. À l'évidence, la punition préférée des humains envers ceux qui sont désignés coupables a toujours été une « coupure ».

– Au niveau symbolique

La première punition consiste à chasser ou exclure le coupable du clan. Cette punition était sévère quand l'humain ne pouvait survivre longtemps loin de la protection du village. De nos jours, on retrouve ce type de punition prononcée au sein de nos maisons et de nos écoles par des formules comme : « Tu seras privé de ceci ou de cela », « tu vas au piquet ».

On a ensuite utilisé la séparation par l'enfermement. Jadis, on enfermait les gens dans des geôles, des pénitenciers. Maintenant, on les enferme dans des prisons, des centres spécialisés... Cette forme de sanction est aussi utilisée couramment dans l'éducation des enfants : enfermés dans leur chambre, retenus le soir après l'école (« Tu es collé. »), etc.

– Au niveau physique

On coupait la partie fautive : la main des voleurs, la langue des menteurs, la tête des criminels... On passait les coupables au fil de l'épée, on les empalait, les castrait. Le nombre des coupures infligées physiquement aux coupables est trop long à énumérer.

L'aspect coupable du sexe est aussi sanctionné par deux coupures : on coupe le prépuce des hommes et le clitoris des femmes. Ces gestes sont bien sûr actuellement largement pervertis (surtout pour les femmes), mais ils représentent un aspect fortement symbolique : on coupait ainsi la partie manquante, donc « coupable » de chaque individu. Le prépuce est la partie enveloppante du pénis, donc l'aspect féminin du sexe masculin. En l'ôtant, le rituel dit : « Tu es un homme et seulement masculin, tu n'as pas accès au féminin. » De même, en coupant le clitoris, qui est la partie externe et masculine du sexe féminin, on dit à la femme : « Tu es uniquement femme et tu n'as pas d'aspect masculin. » Dans ce dernier cas, on ôtait aussi à la femme une grande partie de son plaisir, ce qui est loin d'être anodin.

La coupure, la séparation, la privation sont les punitions habituelles et évidentes infligées aux coupables.

Pourtant, le mot « couper » en latin se disait *secare*, qui a donné en français « secte, sectionner, sécateur ». Nous remarquerons ainsi au passage que le mot « secte » désigne un groupe qui se sépare du reste de la population. Or, ces groupes vivent souvent une profonde culpabilité, notamment au travers de leur recherche de perfection et de vérité. Encore un hasard ?

La différence entre « sectionner » et « couper » tient à la notion de « coup » : **la « coupure coupable » se fait brutalement.** Le bébé, comme Adam et Ève, est chassé sans ménagement du paradis perdu.

Du mot « coupable » au fait de « couper par un choc », nous en arrivons naturellement à expliquer pourquoi intervient dans l'analyse du texte de la Genèse le mot « chute ». En effet, on illustre couramment la punition première comme étant une chute, conséquence de la faute commise.

Chuter vient de « choir », *cadere* en latin, c'est-à-dire « tomber brusquement ». Là encore, on remarque la notion de coup brutal, **sorte de changement d'état rapide et non préparé.**

Ultérieurement, nous verrons que la culpabilité est étroitement liée aux expressions utilisant le mot « tomber », **qui va marquer tous les changements d'état brusques et séparateurs.** Citons les plus fréquemment utilisés : tomber enceinte, tomber malade, tomber amoureux, tomber de haut, tomber à terre, tomber en panne, tomber en disgrâce, retomber en enfance...

Le mot « tomber » vient du radical *tumb* signifiant une chute ou un saut brusque (jongleurs, acrobates). À l'origine, ce mot exprime donc plutôt l'action de faire la culbute, c'est-à-dire la notion de cesser d'être en équilibre, notion plus douce que le mot « chuter », qui exprime lui plutôt un mouvement du haut vers le bas. Or, de nos jours, « tomber » comme « chuter » sont utilisés chacun pour désigner ce mouvement-là.

Récapitulons :

La culpabilité est historiquement liée à l'idée d'une faute commise entraînant une punition. Celle-ci sera presque toujours représentée par une coupure, une séparation, une privation. Elle est incarnée par des objets tranchants qui donnent un coup ou par une séparation symbolique (deuil, exclusion, enfermement). Ce coup implique la notion de choc brutal, comme le fait de chuter et de tomber d'en haut. On met en général beaucoup de temps à s'en remettre, tant au niveau émotionnel qu'au niveau de son équilibre vital.

La culpabilité serait ainsi l'émotion liée à ce mouvement descendant et séparateur.

Tout cela fait évidemment penser à la naissance de l'être humain : la chute dans la matière passe par un accouchement ressenti comme l'expulsion d'un paradis définitivement perdu (le ventre maternel).

On peut avancer l'hypothèse que le texte de la Genèse, à un premier niveau de lecture, raconte donc la naissance de chaque être humain et l'émotion éprouvée de ce fait.

2. L'histoire énergétique de la culpabilité

Les émotions s'expriment bien sûr dans le corps, et il est fondamental d'en avoir une compréhension biologique avant de chercher des réponses psychologiques. Or, notre médecine occidentale est relativement désarmée sur le plan de l'émotionnel ! Elle a très bien décrit la matière et l'infiniment petit, elle a aussi beaucoup analysé le cerveau et les manifestations des émotions dans les différents hémisphères cérébraux. Pourtant, que peut-elle dire à un patient qui « se sent coupable » ? À part la prescription d'un quelconque médicament, ses réponses restent insuffisantes : le mieux est alors d'aller consulter des spécialistes, psychothérapeutes ou psychanalystes, par exemple.

La médecine chinoise permet de pallier ce manque : les théories du yin et du yang (le féminin et le masculin), et des cinq éléments (cf. plus loin) indiquent précisément les différents mécanismes émotionnels, leurs symboliques et leurs effets sur le biologique.

a) L'organe siège de la culpabilité

Que dit-on sur la culpabilité ? Elle se rattache à l'émotion principale de

tristesse vécue dans le système Poumon – Gros Intestin. Pour l'énergétique chinoise, le système Poumon – Gros Intestin gère en effet l'émotion de tristesse et tous ses dérivés : l'accablement, la mélancolie, le sentiment de deuil, la honte, la culpabilité, la pudeur.

Rappelons que la médecine chinoise décrit cinq émotions se rattachant à cinq organes pleins et à cinq organes vides (ce sont les expressions des cinq éléments ou cinq mouvements).

Saison attachée (pic énergétique de l'élément)	Printemps	Été	Été indien	Automne	Hiver
Élément symbolique	Bois	Feu	Terre	Métal (Air)	Eau
Organe plein (Yin)	Foie	Cœur	Rate Pancréas	Poumon	Rein
Organe vide (Yang)	Vésicule Biliaire	Intestin Grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
Émotion liée	Colère	Joie	Ressassement	Tristesse	Peur
Mouvement	Monte en spirale	Rayonne	Recentre	Tombe	S'adapte
Saveur associée	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé

Les cinq mouvements de la médecine chinoise

Or, le fait que la culpabilité ait son siège dans le système Poumon – Gros Intestin nous apprend beaucoup de choses confirmant les éléments analysés précédemment grâce au texte de la Genèse.

b) De l'arbre au poumon

Tout d'abord, c'est par le poumon que la vie commence : nous naissons par une inspiration et mourrons par une expiration. L'énergétique chinoise dit que l'énergie *Po* du poumon, qui vient en premier dans le fœtus, représente **l'âme physique**, la partie terrestre de la conscience. Pour la médecine chinoise, un organe n'est pas seulement anatomique, il représente aussi une fonction : l'énergétique « poumon » englobe le nez, les voies respiratoires et la peau. Le nez est donc la porte d'entrée du poumon. Ce dernier est l'organe le plus haut placé dans le corps, avec une fonction de bouclier contre les éléments externes. Le poumon est le « **ministre de la Justice** » : il est appelé à trancher entre ce qui est bon pour le corps et ce qui est mauvais.

Or, le texte de la Genèse dit que Dieu donne la vie au premier homme en lui « soufflant dans les narines ». De plus, le poumon étant porteur de la partie la

plus matérielle de la conscience (l'âme physique), il sera donc effectivement en lien avec la faculté de juger « du bien et du mal ».

Enfin, ne ressemble-t-il pas étrangement à un arbre, tant dans l'aspect physique (ses ramifications), que dans l'aspect fonctionnel, puisqu'il assume les mêmes fonctions d'échange oxygène/CO₂ au niveau de l'air ?

Les ressemblances sont étonnantes ! L'arbre de vie ne serait-il pas tout simplement la représentation symbolique d'un poumon ?

c) Le Verbe séparateur

Le poumon gère bien sûr l'air qui entre et qui sort, et c'est grâce à cette fonction que nous pouvons aussi parler. L'air nous donne la vie, mais aussi la puissance de la voix, c'est-à-dire le pouvoir de « nommer » les choses.

Que fait Dieu dans le texte de la Genèse ? Il présente chacun des animaux des champs et chacun des oiseaux du ciel à l'homme pour qu'il puisse les nommer. En effet, quelque chose de « non nommé » n'existe pas. De même, Adam et Ève seront nommés ensuite, juste avant de revêtir leurs habits de peau et de quitter le jardin d'Éden.

L'Évangile de saint Jean met lui aussi l'accent sur ce départ de la vie : « Au commencement était le Verbe... »

Selon la théorie des cinq éléments, le poumon est symbolisé par **le métal** (**l'air** dans notre tradition). Il s'agit d'une énergie qui tombe comme le tranchant d'une lame. Le métal coupe le bois comme l'air brise les arbres. Le mouvement est descendant, et plombant. Nous retrouvons ici **la symbolique de la coupure**. Notez que la bise et les vents violents donnent la même sensation de coupure sur la peau. Nous retrouvons ainsi **la symbolique de la chute et du coup brutal**.

Le texte de la Genèse parle bien d'une expérience similaire puisqu'Adam et Ève sont chassés du jardin d'Éden, à l'image du bébé expulsé violemment du ventre maternel.

Situé en haut du corps, le poumon fait office de « couvercle » : son énergie descend et gère notamment les liquides organiques, en permettant, par exemple, à l'eau de descendre vers la vessie et d'être expulsée. Là encore, nous voyons le parallèle avec le texte de la Genèse, lorsqu'il décrit en particulier la descente de la pluie qui donne vie à la terre.

L'émotion principale qui loge dans le système Poumon – Gros Intestin est la tristesse. Or, la tristesse est une émotion qui naît lors **d'une séparation** : elle permet de **pleurer un deuil**. Quand il y a séparation d'avec une personne chère ou d'avec quelque chose auquel on tient, l'émotion biologique qui apparaît

normalement est la tristesse et celle-ci suscite **une envie de pleurer et un besoin social de réconfort, de soutien.**

Remarquons aussi que la vie se manifeste biologiquement par une cellule, aussitôt séparée en deux, et ainsi de suite. Ces cellules du départ de l'embryon donnent naissance au système nerveux et à la peau qui est gérée aussi par le poumon (cf. plus bas).

Enfin, le poumon représente un rythme binaire (inspirer – expirer), donc une succession de séparations.

La comparaison avec le texte de la Genèse est là encore édifiante : tout y parle de séparation ! Dieu commence par séparer les cieux de la terre, puis la lumière des ténèbres, les eaux d'en haut des eaux d'en bas, jusqu'à la coupure finale de l'être humain en masculin et féminin. Cela se termine bien sûr par une « incarnation », car la séparation se fait aussi entre « esprit » et « matière ».

Cette séparation-là entraîne forcément l'émotion de tristesse, car nous quittons un univers connu – le paradis – pour aller vers l'inconnu. Nous pouvons alors facilement ressentir un attachement au passé et avoir une difficulté à vivre pleinement le deuil, associée à un sentiment de culpabilité tenace.

d) Prendre un territoire

L'énergétique chinoise affirme que le poumon gère **la peau et donc le territoire.** Comme l'organe sert de bouclier et de couvercle, il contrôle la protection de l'ensemble du corps par la peau et le système pileux. Nous remarquons au passage que, physiologiquement, le poumon est constitué d'une peau interne recouvrant une très grande surface pour permettre les échanges avec le sang. Nous verrons plus loin que cette affirmation est corroborée par le fait que beaucoup de maladies de peau renvoient à des problématiques de territoire et à... une problématique de séparation.

Encore une fois, la comparaison avec le texte de la Genèse est parlante : il y est précisé que Dieu donne à Adam et Ève, avant de les chasser du jardin d'Éden, un « habit de peau ». En leur donnant cette protection, il leur permet du même coup d'avoir un territoire, un *moi*, puisque notre peau est le premier rempart contre l'intrusion venant de l'extérieur, ce qui nous permet de différencier le « moi » de « l'autre ».

Dernière remarque : Ève est créée à partir d'une côte, et ce sont les côtes qui abritent et protègent justement le poumon...

Quant à la symbolique du gros intestin, organe vide rattaché à l'énergétique du poumon, nous voyons qu'il permet l'évacuation des résidus solides du corps. Sa

symbolique est celle du « lâcher-prise ». En effet, l'expulsion des selles tient d'une part à la force de l'énergie du poumon, qui pousse les liquides vers le bas (c'est pour cela que beaucoup de personnes âgées, en faiblesse de poumon, deviennent constipées), et d'autre part à la capacité de « lâcher » (ne pas retenir).

Là encore, la symbolique de la culpabilité est présente, et nous verrons que le sentiment d'être coupable va de pair avec le fait de retenir une situation pour éviter une « séparation ». Cette pathologie est bien connue des pédiatres et psychologues qui soignent les mères s'obstinant à mettre leur bébé sur le pot, alors que ce dernier refuse de « donner » son caca à maman !

e) S'incarner dans un sexe

L'énergétique repose sur le concept des polarités que les Chinois nomment yin et yang. Le yin est la force féminine, le yang la force masculine. On parlera aussi de forces telluriques et cosmiques dans d'autres approches, et de négatif et positif en électricité.

Or, **c'est là que se rencontre la vraie coupure coupable**. Tout est polarisé dans la matière, aussi bien dans l'infiniment grand que dans l'infiniment petit. L'humain est soit homme, soit femme. C'est ainsi.

Quelle zone Adam et Ève vont-ils tenter de cacher lorsqu'ils ont honte après avoir mangé le fruit de l'arbre ? Celle de leur sexe ! Celui-ci sera la partie fautive. Or, c'est effectivement cette partie-là qui nous différencie et nous sépare du Tout. À l'inverse, un ange sera asexué, donc « pur » et « innocent ». On lui dessinera des ailes sur les omoplates (au niveau du poumon) pour bien montrer qu'il est « libre comme l'air », donc non coupable.

Récapitulons :

La fonction Poumon – Gros Intestin, qui héberge l'âme corporelle (le *Po*) d'après la médecine chinoise, représente la vie qui commence (l'inspire) et qui s'arrête (l'expire). Cette énergie amène la conscience dans le corps du fœtus. L'énergie du poumon est symbolisée par l'élément métal, élément qui sépare, divise, coupe et tombe vers le bas. C'est cela qui permet l'incarnation dans la matière. Mais ce tranchant laisse des traces, qui se manifestent par une émotion de tristesse et de culpabilité. Il s'agit d'un processus de deuil...

En considérant l'optique de l'énergétique chinoise, il est étonnant de constater que le texte de la Genèse ne semble parler de ce problème vécu lors de la

naissance qu'à travers la symbolique du poumon. Le rythme du poumon rappelle celui du texte de la Genèse qui égrène une succession de séparations (jour et nuit, haut et bas, etc.), et l'arbre de la connaissance est une représentation du poumon inversée.

On comprend aussi pourquoi la punition que l'on inflige aux « coupables » est pensée en termes de séparation ou en termes de coupure exécutées avec un instrument tranchant (telle la guillotine, par exemple).

Saint Augustin qualifia la faute d'Adam et Ève de **péché originel** pour expliquer qu'il se transmet à tous les hommes (comme par hérédité). Ainsi, personne n'échappe à la « faute première », et tout le monde « paye » pour l'erreur commise par nos ancêtres. L'approche énergétique permet d'avoir une version plus réaliste : c'est en vivant le processus de descente dans la matière et de sortie du ventre maternel que nous engrammons tous ce sentiment de la « faute ».

La première culpabilité naît donc au moment de la séparation du bébé d'avec sa mère, et chacun va la vivre avec plus ou moins d'intensité.

Puis l'enfant, en grandissant, prend conscience de son sexe. Il comprend ainsi qu'il est coupé d'une moitié. La deuxième « coupure coupable » sera cette partie manquante.

De plus, la coupure va aussi se jouer entre le « je » et le « tu », dans la différenciation entre le « moi » et le « reste de l'univers », etc. Le programme est chargé...

3. L'émotion et les trois corps²

Nous venons de voir que l'histoire de la culpabilité au travers du texte de la Genèse, l'étymologie des mots utilisés, la médecine chinoise et les fonctions énergétiques du corps parlent de la même chose. Il est temps maintenant de regarder ce qui se passe réellement dans notre quotidien.

Chacun sait qu'il a un corps physique, mais il existe au moins deux autres niveaux non visibles à l'œil, qui existent pourtant bel et bien : l'émotionnel et le mental.

Or, l'articulation de ces trois corps est le résultat de l'évolution : l'émotionnel apparaît après le physique et avant le mental. Il fait donc le lien entre l'aspect intellectuel et le corps physique.

a) L'activation de l'émotion

De cette observation va naître un constat : **l'émotion peut être activée de deux façons**. En effet, un mouvement émotionnel ne peut pas émerger tout seul : pour faire bouger un moteur, il faut du carburant. Or, le carburant des émotions peut provenir de deux sources bien distinctes :

- d'en bas, c'est-à-dire du physique et de l'instinctif ;
- d'en haut, donc d'une pensée.

Par exemple, un stimulus physique peut faire naître une émotion. Si l'on caresse un chat, il va ronronner de plaisir.

C'est ainsi que :

- la mise en danger possible de mon corps physique entraîne une émotion de peur « qui donne des ailes » et me permet de me sauver – émotion normale si je vois un serpent à mes pieds ;
- le fait de voir mon corps attaqué dans son intégrité territoriale déclenche aussitôt une émotion de colère qui va m'aider à repousser l'agresseur – émotion normale si le même serpent a déjà ses crocs plantés dans ma jambe ;
- un état de bien-être va apporter un sentiment de joie – émotion normale si mon chat vient se frotter contre moi en ronronnant ;
- une séparation d'avec un être cher va m'arracher des larmes de tristesse – émotion normale si mon chat est écrasé par une voiture.

Cependant, une émotion peut aussi naître d'une simple pensée ! En effet, le cerveau ne fait pas la différence entre un fait réel ou une production de notre imagination. C'est ainsi que :

- je peux avoir peur à la simple idée de rencontrer un serpent sur mon chemin ;
- je peux être en colère perpétuellement, uniquement parce que je pense que tout le monde m'en veut et que c'est injuste ;
- je peux être joyeux, juste en imaginant qu'un chat vient se frotter contre moi en ronronnant ;
- je serai triste et me sentirai coupable si j'envisage la possibilité d'une séparation.

b) Le mental menteur

Mais le mental recèle aussi une autre faculté, hélas, pas toujours agréable ! Il est le siège du « binaire » par son fonctionnement électrique : il y a du courant ou il n'y en a pas, à l'image du fonctionnement d'un ordinateur. Pour le cerveau³, tout peut donc être ramené à « blanc ou noir », le gris restant un concept intellectuel éloigné et fabriqué artificiellement.

Qui est le juge ?

Un motard roule tranquillement sur une route de campagne quand, dans un tournant, un oiseau surgit sur le côté. Chacun essaie désespérément d'éviter la collision, mais l'oiseau finit par percuter violemment le casque du motard. Celui-ci s'arrête, se retourne et voit l'oiseau gisant sur le dos au milieu de la route. Il fait demi-tour, se gare et s'approche doucement. L'oiseau n'a pas de trace de sang et a juste l'air assommé... Le motard le prend délicatement contre lui et roule lentement ainsi jusqu'à son domicile. Là, il met l'oiseau dans une cage avec un peu d'eau et des miettes de pain, puis il retourne faire ses courses.

Peu après, l'oiseau ouvre un œil et voit des barreaux tout autour de lui. Il regarde un peu plus bas et voit... de l'eau et du pain sec. Il s'effondre en murmurant : « Catastrophe ! J'ai tué un motard ! »

Nous pouvons ainsi aisément discerner ce qui est bien de ce qui est mal. Le cerveau est en effet capable de porter un jugement très facilement. Il effectue simplement une comparaison avec :

- une expérience apprise et mémorisée : quand je me suis brûlé une fois, je ne remets pas la main sur le feu ;
- une loi connue et acceptée : « Il est interdit de toucher au feu » ;
- une croyance admise : « Le feu brûle, donc il ne faut pas y toucher. »

Cette comparaison avec évaluation permet ensuite, en théorie, de choisir l'acte juste. Par contre, le fait d'avoir opté pour l'opposé entraîne aussitôt un sentiment de culpabilité issu du jugement « négatif » que l'on porte alors sur soi.

La culpabilité va naître ainsi dans chaque idée de jugement que je porte sur moi-même et sur les autres.

Je me souviendrai toujours de cette phrase proférée par un prêtre, qui m'a fait l'effet ce jour-là d'un coup de poing. Je participais à une retraite en silence et nous écoutions des commentaires de l'Évangile. L'orateur nous avait violemment pris à partie : « Le diable, c'est l'accusateur ! Celui qui accuse en vous, c'est lui ! C'est lui qui vous divise ! » Cela m'avait alors paru d'une telle évidence ! Surtout lorsque je m'aperçus que mon mental n'arrêtait pas de juger et d'accuser...

L'être humain est donc né « coupé » plusieurs fois : il a été expulsé du ventre maternel, puis coupé de l'autre sexe et enfin doté d'un mental incapable de fonctionner autrement que sur un mode binaire. Dès lors vont apparaître les notions de jugement et de division : il y a les bons et les méchants, les travailleurs et les fainéants, les blancs et les noirs... Certes, cela peut sembler simpliste, **mais vérifiez et vous verrez que votre mental fonctionne ainsi.**

C'est ce type de jugement qui alimente le plus nos sentiments de culpabilité. Qu'il soit nommé « surmoi », « morale intérieure » ou « croyance », c'est lui qui

nous donne la conscience et le discernement, mais c'est aussi lui qui nous rend souvent la vie impossible.

Or, d'autres textes issus des religions désignent très précisément ce phénomène : celui qui juge et divise, c'est le diable (*diabolos* en grec, le « démon », qui signifie « celui qui divise, sépare, désunit »). **Notre mental symbolise notre diable intérieur** puisqu'il nous fait porter un jugement « divisant » sur nous, ce qui génère *de facto* un sentiment de culpabilité ! Certaines analyses expliquent que le fruit défendu du jardin d'Éden était justement le mental, le serpent symbolisant le mensonge. **Mentir et mental ont la même racine latine !**

Nous retrouvons ici la grande ambiguïté de la religion telle que nous la vivons. Dieu est celui qui décide de séparer les choses pour qu'elles puissent exister et se matérialiser. C'est comme cela que le monde se crée, et cette hypothèse est confirmée déjà par la division et la reproduction des cellules, et aussi par le fait que tout est polarisé dans l'univers. Néanmoins, cet aspect divisant nous porte en même temps à nous sentir perpétuellement jugés et coupables. Cela entraîne la désunion (sentiment diabolique), et nous cherchons donc à nous « relier » à Dieu par une religion qui nous permettra de nous sentir à nouveau « unis ». Or, nous le faisons en nous sentant coupables et en cherchant à éliminer cette partie coupable de notre vie.

L'homme ne tournerait-il pas finalement en rond, comme un chat qui chercherait à se mordre la queue ?

Récapitulons :

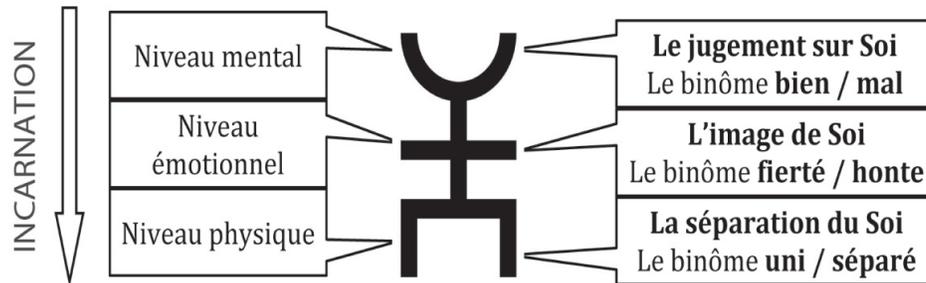
Nous avons trois corps : les corps physique, émotionnel et mental. Le corps émotionnel étant central, il peut être activé soit par un stimulus corporel, soit par une pensée. La culpabilité peut donc survenir :

- lors d'une problématique de séparation (stimulus physique) ou de coupure symbolique ;
- lors de jugements que l'on porte sur soi ou sur les autres. La culpabilité concernera alors l'image qu'on donne ou qu'on cherche à donner aux autres, et sera alimentée par la honte/fierté qu'on ressent à propos de sa « valeur » ;
- lors de l'évaluation de choix à faire (de même lorsque les actes font déjà partie du passé) ;
- lors de la réalisation de sa vie en rapport avec son idéal de base...

Il est à rappeler que le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et

l'imaginaire : par exemple, nous pouvons culpabiliser à la pensée d'un acte que nous avons commis, comme à l'idée d'un acte que nous aurions pu ou que nous pourrions commettre !

Nous pouvons d'ores et déjà en conclure que la culpabilité ne pourra donc pas être traitée d'une seule et même façon, puisqu'elle peut provenir de plusieurs sources. Même si elle est de nature émotionnelle, elle va se décliner sur les trois niveaux d'expression de l'être humain.



La culpabilité et ses déclinaisons

Le texte de la Genèse décrit ce schéma de l'incarnation, c'est-à-dire le chemin de l'esprit descendant dans la matière. Adam et Ève commencent par goûter à l'arbre de la connaissance du bien et du mal (niveau mental, jugement sur Soi). Ensuite, ils ont honte et se cachent (niveau émotionnel, image de Soi), et finalement, ils sont chassés du jardin d'Éden (niveau physique, séparés de Dieu).

Conclusion

Pour clore cette première partie, nous pouvons confirmer l'affirmation de départ : la culpabilité est bien l'émotion première, **l'émotion des origines. Elle naît biologiquement de la problématique de séparation et de la difficulté d'en faire le deuil.**

- Elle apparaît avec la descente de la partie la plus physique de l'âme (et de la conscience) dans le corps.
- Elle se poursuit avec notre naissance et notre sentiment d'avoir été chassés du ventre maternel, notre jardin d'Éden à tous : notre fusion avec la mère cesse dans la douleur, entraînant différents traumatismes.
- Elle se renforce avec le constat que nous ne sommes pas comme l'autre et que nous sommes sexués : notre sentiment de manque va se projeter sur le sexe

opposé, et l'interdit (l'œdipe) fait naître honte et culpabilité.

- Elle s'ancre sur notre territoire corporel (la peau, notre espace vital) : nous devons le faire respecter et renoncer à envahir celui des autres.
- Elle se verrouille sur notre identité : nous mettons beaucoup de culpabilité dans la valeur que nous donnons à cette identité. Comme nous doutons de cette valeur, nous élaborons alors quantité de stratagèmes pour ne pas voir notre honte.
- Elle se décline à l'infini par le fonctionnement du cerveau qui juge, sépare, oppose, compare en permanence : nos efforts désespérés pour « être du bon côté » et pour « faire les bons choix » – afin d'être « innocent » – entraînent un sentiment de culpabilité quotidien qui œuvre en sourdine et mine nos actes, les transforme en échecs, les sabote, etc.

La psychologie moderne s'est, elle aussi, beaucoup penchée sur les sentiments de honte/culpabilité⁴.

La psychanalyse aborde essentiellement la culpabilité sous l'angle du « surmoi⁵ », sorte de juge intérieur qui dicte le bien et le mal. Les auteurs reviennent notamment sur les différentes phases de « coupures coupables » énumérées plus haut :

- la naissance et la période fusionnelle avec la mère ;
- l'œdipe et la recherche du parent du sexe opposé ;
- la mort et la culpabilité survenant lors du décès d'un proche.

La culpabilité produite par l'équation « pas capable/ coupable » est le sentiment résultant de la sensation d'impuissance à aider autrui. Il se joue pareillement dans le fait d'endosser des rôles de « sauveur » qui sont alimentés par notre envie d'être tout-puissant et l'égal des dieux. Nous retrouverons les mêmes problématiques chez les gens en recherche de perfection et se positionnant dans un idéal spirituel.

Un autre domaine très exploré est celui de la honte et de l'image de soi : quelle est ma valeur, est-ce que je m'estime, suis-je accepté tel que je suis ? Autant de questionnements qui sont l'expression d'un doute sur sa propre existence. L'image que nous donnons à la communauté humaine va se traduire par un sentiment de honte/fierté. Nous sommes dans l'expression émotionnelle et sociale de la culpabilité. La honte marque la non-acceptation du décalage entre l'image de soi qu'une personne voudrait avoir ou donner et l'image qui lui est renvoyée par l'extérieur. Des écoles, telle la Gestalt⁶, vont alors chercher à faire émerger une prise de conscience du phénomène intérieur qui est la cause des répétitions extérieures.

On remarque enfin que la recherche d'une expression de l'intimité est

marquée symboliquement **par des voiles à traverser**, et que ces étapes réveillent toujours pudeur et honte de soi...

Remarque :

Notre langue ne permet pas de nommer par un seul vocable ce ressenti que nous éprouvons face à la culpabilité/à la honte/au jugement. Nous avons vu qu'il s'agissait d'un mouvement plombant qui tombe comme un couperet et qui se décline suivant nos trois « étages » d'incarnation (le physique, l'émotionnel et le mental).

Que nous soyons face à un problème de séparation physique (apparition du sentiment de culpabilité), face à un problème d'image de soi (apparition d'une émotion de honte), ou bien face à un problème en lien avec le bien/ mal (apparition du jugement sur soi), il s'agit toujours de cette même énergie qui nous fait descendre et « tomber ».

C'est pourquoi je propose au lecteur de rester sur cette définition large et d'accepter que les termes « culpabilité », « honte », « jugement » vont décrire dans les chapitres suivants indifféremment non pas un sentiment, une émotion ou un état d'esprit, mais tout simplement cette réalité énergétique.

Collés par amour

Trois mères juives échangent sur leurs fils.

La première : « Moi, mon fils, il m'aime, vous ne pouvez pas savoir !

Tous les jours, il me téléphone, et il me dit qu'il m'aime, que je lui manque... Ah, ça, on peut dire qu'il m'aime ! »

La deuxième : « Eh bien, moi, tous les jours, on sonne à la porte. J'ouvre et qui est-ce que je vois ? Un fleuriste avec un énorme bouquet de fleurs et dessus, il y a un mot de mon fils me disant qu'il m'aime et que je lui manque ! Ah, ça, on peut dire qu'il m'aime ! »

La troisième : « Eh bien, moi, toutes les semaines... »

Les deux autres se retiennent de rire...

La troisième, reprenant avec autorité : « Eh bien, vous savez ce qu'il fait une fois par semaine ? Il va chez le plus grand psychanalyste de Jérusalem, le plus cher : ça lui coûte une fortune ! Et vous savez pourquoi il y va ? Eh bien, il y va juste pour lui parler de moi ! Si ce n'est pas de l'amour ! »

1 Texte de la Genèse : fait partie de la Bible, une version en est disponible en annexe.

2 Les émotions et les corps énergétiques : vous trouverez en annexe des données supplémentaires ainsi qu'un schéma explicatif pour bien comprendre la position de l'émotion dans l'évolution.

3 Cerveau : je parle ici du fonctionnement de l'hémisphère gauche du cerveau, celui qui analyse et voit les choses en détail. Il existe un autre fonctionnement, dit du « cerveau droit », qui pense globalement. Ce dernier est plus du registre de l'intuition.

[4](#) Psychologie : voir en annexe des détails supplémentaires.

[5](#) Langage de la psychanalyse. Le surmoi : notre structure morale (conception du bien et du mal) et judiciaire (capacité de récompense ou de punition). Le ça : lieu des pulsions, réservoir à libido (il est largement inconscient). Le moi : partie de la personnalité qui voudrait se représenter la personne comme un ensemble uni. C'est la représentation et la conscience qu'on a de soi-même (ego). N.B. Pour simplifier, il est possible de rapprocher ces trois définitions des trois niveaux abordés auparavant : le « ça » est notre partie instinctive, physique, située au-dessous de la ceinture et dirigée par le cerveau reptilien. Le « surmoi » se rattache à l'aspect mental, intellectuel, et est dirigé par la tête et le cortex. Le « moi » est la partie de la personnalité qui se fabrique tant bien que mal entre les deux, dans la zone du thorax, siège de notre image de soi, de notre valeur, etc.

[6](#) Gestalt : cette thérapie a été élaborée essentiellement par Fritz Perls, psychanalyste juif d'origine allemande. Rendue célèbre après 1968, elle propose de développer de nouvelles valeurs humanistes, suggérant à chacun sa part de responsabilité et revalorisant l'être par rapport à l'avoir, en intégrant cinq dimensions principales (sensorielle, affective, intellectuelle, sociale et spirituelle).

Partie 2

Fonctionnement intime de la culpabilité

La culpabilité occupe un vaste espace dans notre vie, en fait de notre naissance à notre mort.

Néanmoins, du fait de son origine lointaine, ce sentiment opère souvent en sourdine. Il est donc nécessaire d'approfondir son fonctionnement dans toutes ses facettes, car de cette compréhension va dépendre notre capacité à déterminer la cause de notre mal-être pour trouver ensuite la correction nécessaire. Comme je l'ai dit auparavant, j'ai moi-même vécu de longues années sans même remarquer ce sentiment en moi. Maintenant, je le vois partout : je le vois dans l'analyse de choses aussi variées que le racisme, la guerre, la consommation, l'identification à nos pensées. Je l'entends dans tous les discours politiques, dans toutes les questions des journalistes, dans tous les commentaires des médias.

La honte/culpabilité est effectivement derrière la plupart de nos actes et comportements. Encore une fois, cela tient au fait que cette émotion est la première à être vécue par le fœtus et l'enfant, et qu'une telle émotion est difficilement digérée à cet âge-là.

Une autre raison de s'y intéresser réside dans le constat qu'elle est à l'origine de pathologies nombreuses et très variées. Elle est aussi souvent la cause de la non-guérison de maladies graves comme le cancer.

Nous avons vu qu'une émotion était un mouvement énergétique : celui de la culpabilité est un mouvement descendant, à l'image du tranchant de la lame de couteau qui coupe brusquement et sépare les choses en deux.

Une pathologie ayant pour cause **la culpabilité apparaît quand une émotion de deuil résultant d'une séparation n'est pas vécue correctement.** Une

émotion non exprimée se fige dans le corps physique et va avoir des répercussions tant au niveau corporel (symptômes biologiques) qu'au niveau mental (schémas de pensée, croyances, habitudes comportementales), car nous avons vu précédemment que, dans l'évolution, le corps émotionnel se situait entre le corps physique et le corps mental.

Pour comprendre le fonctionnement intime de la culpabilité, nous allons tout d'abord étudier les moyens habituels que le corps et le psychisme de l'homme mettent en place dans le but d'éviter de rencontrer ce sentiment. Quand une chose est cachée, il faut aller voir derrière le rideau...

1. Les réponses biologiques

Le corps physique a un moyen radical pour régler un problème non résolu par les deux autres corps : il fait une maladie ! Ainsi, il concrétise ce que « le mal a dit » et qui n'a pas été entendu et nommé auparavant.

À présent, la médecine sait parfaitement que beaucoup de symptômes et de maladies sont « psychosomatiques ». C'est une manière de dire que, pour le malade, les causes sont internes et pas externes. Beaucoup de médecins et de chercheurs vont même jusqu'à prétendre que ces facteurs internes sont responsables du déclenchement de presque toutes les maladies, les facteurs externes ne faisant que profiter du déséquilibre énergétique créé par la problématique psychique non résolue par le patient.

Comme nous savons que le siège de la culpabilité est dans l'organe énergétique Poumon – Gros Intestin, nous pouvons aller facilement vérifier si les pathologies venant de ces organes sont en résonance avec ce sentiment. Cela nous permettra de remonter le fil pour arriver à déterminer où se cache le sentiment d'origine, celui que l'on ne voit pas car il est enfoui sous tous les autres.

Mais complétons auparavant l'information en approfondissant le mécanisme des énergies à l'œuvre dans notre corps, puisque les polarités sont à la source de notre fameuse « séparation ».

a) Le fonctionnement des polarités

Rappelons que l'énergétique chinoise décrit le fonctionnement des émotions en lien avec les organes physiques, et cela au travers de la théorie des cinq éléments. Il est très facile de vérifier soi-même la justesse de cette théorie en

observant, à l'image des anciens taoïstes, comment fonctionnent l'univers, les cycles des saisons et les cycles du corps humain.

Pour comprendre le mécanisme des cinq éléments, il ne faut pas oublier que la base de l'énergie est l'existence de deux polarités, le masculin et le féminin, ce que le texte de la Genèse appelle Adam et Ève. Les Chinois nomment ces énergies « yang » et « yin », ce qui est plus commode, car le fait de faire référence au couple homme-femme entraîne quantité de clichés qui éloignent du fonctionnement réel des énergies.

– **Le yang**

L'énergie masculine, force active et pénétrante, est une énergie contrôlante qui oriente, guide, rassure et maintient. C'est une énergie qui « donne ». Par exemple, c'est une force yang qui anime (théoriquement !) les explorateurs, les enseignants, les dirigeants, les hommes de loi...

– **Le yin**

L'énergie féminine, force attractive et accueillante, est une énergie nourricière, qui soigne, protège, enveloppe. C'est une énergie qui « demande » et « reçoit ». Par exemple, c'est une force yin qui anime (théoriquement !) les soignants, les cuisiniers, les guérisseurs, les métiers où il faut protéger et écouter, comme banquier et assureur...

Partant de ce constat, chacun pourra trouver facilement s'il est plus yin ou plus yang. Il convient de signaler que les femmes sont de plus en plus yang, et les hommes de plus en plus yin, et cela depuis les années 1960.

Les personnes, hommes ou femmes, qui aiment explorer les territoires, qui aiment contrôler leur vie, leur partenaire, leur vie sociale, leur nourriture, leur argent... ont développé beaucoup de yang. Dans l'excès, elles veulent aussi contrôler la vie des autres ! **Elles se sentent donc généralement très coupables quand elles sont face à des situations incontrôlables** (impuissance masculine, par exemple).

Les personnes, homme ou femme, qui aiment écouter, accueillir les autres, soigner, protéger, nourrir... ont développé beaucoup de yin. Dans l'excès, elles en font trop ! **Elles se sentent généralement très coupables quand elles sont face à des situations avec impossibilité d'aider l'autre** (l'équation « pas capable = coupable » est souvent une forme d'impuissance yin).

Je vais donner deux exemples volontairement inversés, une femme dans le yang et un homme dans le yin, pour que la culpabilité soit bien apparente.

Premier exemple : *Christine a deux fils qui vont partir pour une régata avec leur père. L'angoisse la ronge pendant des jours : « Ils vont mourir. » Elle rencontre le sentiment d'impuissance à protéger sa progéniture, sentiment*

apparemment très maternel.

Explications : comment le sentiment de culpabilité anime-t-il l'angoisse de Christine ? Et comment peut-elle résoudre le problème¹ ? On voit bien là l'équation « pas capable = coupable », qui attise le sentiment.

La mère rencontre son sentiment d'impuissance à protéger et à surprotéger, car ses enfants ne seront plus ses « petits » : ils sont maintenant adultes et doivent « vivre leur vie ». Or ils partent avec leur père, celui-ci incarnant normalement le yang contrôlant qui guide et oriente : ils sont donc en de bonnes mains. Pourquoi ne pas se reposer sur cette énergie et faire confiance au père ? Le manque de confiance va être l'explication donnée par le mental pour transférer le problème sur l'autre. Christine, comme beaucoup de femmes, refuse cependant au yang sa place complète, et veut jouer tous les rôles. Le sentiment de culpabilité cache toujours le refus d'une coupure, d'une séparation. La séparation première est d'être née femme. Cette coupure coupable s'accroît dans l'épisode décrit car elle se rend compte qu'elle n'est que yin et qu'elle doit laisser l'homme jouer son rôle énergétique yang. Le sentiment de n'être pas capable cache l'envie d'être capable. C'est ce que la psychologie appelle l'envie de toute-puissance, qui est en fait l'envie de jouer tous les rôles et surtout celui dont la naissance nous a privés. Les circonstances offrent à Christine l'occasion de traverser son deuil de n'être « qu'une femme ».

Nous pourrions multiplier à l'infini les exemples de ces miniconflits qui vont survenir au sein d'un couple quand la femme, se cachant derrière son rôle valorisant de mère, essaie de prendre le contrôle de toutes les situations, y compris de celles qui doivent être gérées par l'homme. J'aime bien approfondir avec les intéressées pour vérifier que l'on débouche toujours sur un sentiment de culpabilité issu d'une non-acceptation de la place de femme. Ici, Christine était la troisième fille, donc attendue et espérée en tant que garçon par ses parents. Elle a beaucoup joué le garçon pour leur faire plaisir, et la reconquête de sa place de femme se fait aussi en traversant la culpabilité de n'être pas un homme. La situation qu'elle rencontre lui permet de renoncer en pleine conscience à son caractère masculin, mais elle est alors submergée par des émotions de deuil successives peu agréables ! La solution de facilité, celle à laquelle presque toutes les femmes dans ce cas ont recours, consistera à attribuer le problème à l'homme : « Il n'est pas digne de confiance », « j'ai besoin d'être rassurée ». Cela leur permet d'éviter de vivre leur deuil en transférant leur culpabilité sur le mari !

Deuxième exemple : *Laurent reçoit un appel de son fils qui lui annonce qu'il est « atteint d'une maladie mortelle » et qu'il ne « lui reste que peu de temps à vivre ».* Ce fils est un marginal, il ne donne jamais signe de vie et a une vie

malheureuse et difficile. Il se garde bien d'en dire plus au père, qui se retrouve donc face à cette annonce sans rien pouvoir mettre en place. Le fils raccroche sans avoir donné le moindre renseignement. Il n'a pas nommé sa maladie, ce qui laisse les parents imaginer toutes les hypothèses. De plus, le fils ne répond pas au téléphone quand on l'appelle... La mère est bien plus effondrée que le père et ne sait que faire.

Explications : là aussi, on pourrait penser que le père se trouve dans une problématique normale, c'est-à-dire yang (le manque de contrôle de la situation). Mais il ne peut résoudre le problème en externe, car son fils lui échappe comme une anguille chaque fois qu'il essaie de reprendre la main (la première fois qu'il évoque l'histoire avec moi, il n'a même pas l'adresse de son fils).

La situation est complexe, car le fils joue visiblement un jeu pervers avec ses parents, et surtout avec sa mère, puisqu'il lui dit symboliquement : « Tu vois que tu n'es pas capable de me soigner, ni de me protéger ! » La culpabilité de la mère est donc totale avec l'équation « pas capable = coupable » abordée plus haut.

Mais intéressons-nous à Laurent. Il ressent un sentiment d'impuissance dans son masculin qui va éveiller tout naturellement une émotion de colère pour activer une réponse dynamique et active (cf. les fonctionnements émotionnels en annexe). La tristesse et la culpabilité apparaissent parce qu'il voit que sa femme est dans un état émotionnel catastrophique. Il veut alors alléger sa souffrance. Or comment le faire autrement qu'en s'occupant de la santé de leur fils ? Il abandonne donc son rôle masculin, sa colère et l'envie – légitime selon lui – de « claquer » son fils pour le recadrer, et commence à chercher à l'aider dans sa maladie. Il essaie de savoir quel est le nom de cette maladie qui le touche (le fils répond finalement quelquefois au téléphone, mais il ne donne aucun renseignement). Puis il tente de l'accompagner à l'hôpital pour ses prélèvements, là aussi sans succès. Enfin, il l'installe dans un nouvel appartement et lui organise son intérieur. Bien sûr, son fils n'abandonne pas son jeu de victime/bourreau : il ne lâche aucune information et n'accepte aucune aide de soin ! La culpabilité touche pleinement Laurent quand il découvre qu'il n'est « qu'un homme » et qu'il ne peut pas soigner son fils, ni protéger sa femme de cet épisode douloureux.

Peu de temps après, il renonce à ce rôle et revient à son masculin : il découvre alors que son fils leur ment certainement et qu'il a monté cette histoire de toutes pièces... Il décide de le prendre « entre quatre yeux » et de « tout mettre sur la table », fonction yang par excellence.

Là encore, on voit bien que la culpabilité va être activée quand la personne veut jouer le rôle de la polarité inverse, celui qui ne lui échoit pas. Ici, Laurent a toutes les bonnes raisons du monde : sa femme est complètement anéantie par la

nouvelle et le fils ne veut bien sûr pas (ou veut trop !) qu'elle joue son rôle de mère. Il cherche donc à prendre cette place et se retrouve *in fine* à culpabiliser.

Ces deux exemples sont très parlants, car ils montrent bien la difficulté que l'on peut éprouver à repérer comment le sentiment de culpabilité s'active par le biais de notre polarisation.

De plus, le mental résiste à cette idée, car il peut paraître naturel que chaque être humain veuille jouer tous les rôles. Après tout, c'est vrai que chaque femme peut être « contrôlante », comme il est vrai que chaque homme peut être « nourricier ». **Mais ces situations vont activer de la culpabilité chaque fois que nous sommes dans l'impuissance à le faire, réactivant par là le deuil de la polarité manquante, deuil en général non accompli dans l'enfance.**

Et il semble bien que la vie insiste pour nous rappeler cette vérité jusqu'à ce que nous l'ayons totalement acceptée. Autrement dit, il nous faudra achever le deuil de notre partie manquante pour que ce refus cesse de se matérialiser dans notre quotidien.

Les deux polarités sont reliées en permanence. Selon l'énergétique chinoise, il y a toujours du yin dans le yang, et inversement. C'est-à-dire que les deux parties apparemment coupées sont en fait sans arrêt en train de se réunir pour retrouver l'unité perdue. C'est assez logique et facilement vérifiable : une partie polarisée « négative » est attirée par une partie polarisée « positive ». C'est le principe des aimants, et des amants !

Le masculin étant une force pénétrante et étant attiré par la force d'attraction du féminin, il y a forcément union des deux polarités qui se complètent. Au niveau sexuel, ce sera facile à vérifier, car tout dans la nature fonctionne ainsi. En revanche, ce mécanisme n'est pas toujours bien compris dans la vie de tous les jours. Par exemple, tout le monde sait qu'un virus entre dans le corps lors d'une maladie, mais on ne pense pas que c'est un principe féminin intérieur qui l'a « attiré ». Or, c'est ainsi que fonctionne la vie : une force d'attraction se combine avec une force de pénétration. Des thérapeutiques chercheront donc plutôt à rétablir le terrain (à faire cesser l'attractivité) au lieu de chercher à supprimer l'agent pénétrant (à faire cesser la pénétration). Ce sont les médecines « probio » opposées aux médecines « antibio ». Les premières ont compris que la force d'attraction était bien plus puissante que la force de pénétration.

J'évoque en annexe la symbolique du voile et de la pudeur rencontrée lorsque l'on doit se dévoiler. Ce mécanisme repose sur le fonctionnement yin et yang : le féminin est voilé et le masculin le dévoile pour qu'ils se connaissent enfin. Il n'y a pas de vie sans cet acte symbolique, mais cela demande un effort : il faut affronter la honte/pudeur/ culpabilité !

Ces émotions seront les gardiennes du temple, celles qui empêchent l'homme de se connaître. Il y aura toujours un voile à franchir avant que masculin et féminin ne se réunissent... Ce sera vrai pour la découverte de l'air lors de la naissance, ce sera vrai pour la découverte de la sexualité, ce sera vrai pour toute découverte intime par la suite, jusqu'à dévoiler le « Je » qui est en nous...

b) Le fonctionnement des cinq émotions

Chaque émotion est un mouvement d'énergie. Toutefois, d'un point de vue énergétique, les émotions ont non seulement une direction, mais aussi une fonction. Généralement, on classe les émotions en « négatives » et « positives », ce qui est très arbitraire et révèle une méconnaissance du fonctionnement intime de notre corps émotionnel.

Rappelons que le problème majeur des émotions vient du fait que nous autres humains pouvons aussi les stimuler par des pensées volontaires ou inconscientes. À la différence des animaux, nous pouvons nous créer des peurs, de la tristesse, de la colère à volonté, juste en pensant à quelque chose qui nous fait peur, nous rend tristes ou nous met en colère.

Par exemple, des personnes semblent être tout le temps en colère, ce qui est théoriquement impossible car une émotion est un mouvement qui dure très peu. Si une colère se prolonge plus de deux ou trois minutes, c'est qu'elle est entretenue par le mental dans un intérêt bien précis. Une colère s'exprime habituellement pendant quelques dizaines de secondes. Essayez la prochaine fois de hurler et tempêter pendant une demi-heure, et vous verrez !

Les émotions apparaissent biologiquement, et donc « naturellement », quand il y a un stimulus corporel extérieur : elles agissent alors en réaction à ce stimulus et viennent y apporter une réponse adaptée. La fonction émotionnelle est visible surtout chez les mammifères, et elle signe une évolution.

Vous trouverez en annexe un récapitulatif de ces différentes fonctions.

Qu'il me soit permis de rappeler que l'émotion qui nous intéresse ici a pour **fonction biologique d'aider à faire un deuil**. Quand une séparation survient, la tristesse permet de pleurer et de nettoyer la souffrance ressentie. Le fait de ne pas vivre correctement cette émotion, notamment par le déni de la séparation, fait apparaître la culpabilité. On peut donc dire que les gens qui vivent ce sentiment de manière tenace n'ont pas pleuré quelque chose...

Vraiment mort ?

*Moshé est mourant, toute sa famille se presse autour de son lit.
Lui, avec une voix éteinte : « Sarah, ma femme, tu es là ? »
Sarah, lui touchant tendrement le bras : « Oui, je suis là. »
Moshé, la voix de plus en plus faible : « José et... mes fils, vous êtes là ? »
Eux, en chœur : « Oui, nous sommes là près de toi. »
Moshé, dans un dernier souffle : « Mes filles, vous êtes aussi là ? »
Elles : « Oui, nous sommes là. »
Moshé, se redressant brusquement, d'une voix forte et autoritaire :
« Mais qui s'occupe du magasin alors ? »*

c) Les deux cycles des éléments

Les énergies yin et yang se matérialisent au travers des cinq éléments par deux cycles, ou deux courants d'énergie :

- un cycle yin dit « nourricier » ;
- un cycle yang dit de « contrôle ».

Encore une fois, on retrouve les attributs et fonctions du masculin et du féminin.

Chaque cycle a sa propre raison d'être et implique une certaine forme de lien entre les cinq éléments. Le cycle yin offre une nourriture : l'eau apporte son énergie au bois, qui lui-même alimente le feu, etc.

Le cycle yang est une énergie de contrôle : par exemple, le métal contrôle le bois tout comme le métal de la hache est capable de couper le bois d'un arbre.

Le schéma suivant illustre ces liens yin et yang entre les cinq éléments, les flèches qui tournent dans le sens des heures indiquant le cycle nourricier, les flèches à l'intérieur du schéma montrant les liens de contrôle.



Dans le cycle yin, on voit que l'élément Métal – Air, qui nous intéresse ici, va être alimenté par l'élément Terre et l'organe de la rate. On dit que la Terre donne naissance au Métal car le métal sort de la terre. Le Métal alimente ensuite l'élément Eau et l'organe du rein. On dit que le Métal nourrit l'Eau, car il peut prendre une forme liquide.

Dans le cycle yang, on voit que le Métal (organe du poumon) contrôle le Bois (organe du foie). On dit que le Métal coupe le Bois. Lui-même est contrôlé par le Feu (organe du cœur). On dit que le Feu fait fondre le Métal.

d) Les rackets

Il est important de connaître ce fonctionnement pour comprendre au moins une conséquence issue de cette théorie : comme les cinq éléments sont aussi des qualités émotionnelles (les cinq émotions de base), **les cycles décrivent les transferts émotionnels** qui sont à l'œuvre quand une émotion est mal vécue.

Les organes gèrent chacun un type d'émotion et de mouvement, et le fait qu'un organe ne puisse réaliser complètement sa mission implique qu'un autre organe va essayer de l'aider dans cette tâche. Le corps étant un tout, chacun des éléments concourt du mieux qu'il peut à l'équilibre général.

Si nous prenons l'exemple du poumon, qui gère la tristesse/culpabilité et qui nous intéresse ici, nous mettons au jour un mécanisme bien connu en

communication et en psychologie : le phénomène du **racket émotionnel**, c'est-à-dire le fait d'exprimer une émotion à la place d'une autre.

Quand le poumon ne peut exprimer la tristesse lors d'un deuil ou d'une séparation, il peut soit envoyer le trop-plein d'énergie vers le rein, soit vers le foie.

Or, le rein et le foie ne savent pas exprimer de la tristesse, mais ils savent exprimer... de la peur pour l'un, de l'agressivité et de la colère pour l'autre !

C'est ainsi que nous comprenons pourquoi beaucoup de personnes oscillent entre culpabilité, peur et colère. Nous comprenons aussi pourquoi la psychologie a tant de mal à définir la honte/culpabilité : les psychologues voient que les personnes honteuses oscillent entre peur, colère, tristesse, ce qui leur fait dire que la honte est une émotion « mixte ». L'énergétique explique ces phénomènes d'une façon plus rationnelle.

De plus, les rackets sont renforcés par l'éducation, car on interdit – par exemple – aux filles d'être en colère, mais on accepte qu'elles pleurent. De la même façon, on déconseille aux garçons de pleurer, mais ils peuvent par contre se mettre en colère.

Voici la conséquence énergétique des transferts les plus fréquents concernant le mécanisme de la honte/culpabilité :

Émotion d'origine	Mouvement de racket	Conséquences
Tristesse. Siège dans le poumon, avec un mouvement descendant et plombant.	Poumon vers Rein soit Tristesse vers Peur. (Le poumon nourrit le rein.)	C'est un lien nourrissant : quelqu'un qui a trop de tristesse vivra aussi de la peur pour éponger le surplus d'émotion. Beaucoup de peurs trouvent donc leur origine dans une honte/culpabilité. Exemples : <i>j'ai peur de m'exprimer en public, car je ressens une honte et dévalorisation de moi-même.</i> <i>Je viens de m'acheter une paire de chaussures après avoir longuement hésité (d'où culpabilité). En rentrant, j'ai peur que mon compagnon ne les trouve laides.</i>
	Poumon vers Foie soit Tristesse vers Colère. (Le poumon contrôle le foie.)	C'est un lien de contrôle : la tristesse ne sera pas ou peu exprimée, mais transformée en colère. La honte / culpabilité devient agressivité. Exemples : <i>je suis révolté par la mort de mon conjoint.</i> <i>Je vais très mal lors de mon divorce, mais j'agresse un ami qui me propose pourtant de l'aide.</i>

Les émotions de tristesse et de colère vont ainsi être très liées dans les

exemples de culpabilité. Si l'on creuse un peu, on arrive à des situations curieuses.

Exemple : *Paul ne retrouve pas les clefs de sa voiture. Il cherche partout avec sa femme et se rend à l'évidence : elles sont perdues. Il devient alors agressif et accuse sa femme de tout et n'importe quoi... ce qui n'a bien sûr rien à voir avec l'état de fait.*

Histoire classique qui fait rire jaune, car tout le monde aura en mémoire une situation similaire ! L'analyse énergétique montre plusieurs aspects intéressants.

– L'émotion liée à la perte d'un objet est la tristesse qui demanderait du réconfort, car il s'agit d'un deuil à faire venant d'une séparation. **En clair, dans cette situation,**

Paul devrait pleurer un bon coup et sa femme devrait le consoler.

– Le fait d'exprimer de la colère suppose que Paul veut rétablir son intégrité territoriale face à une attaque (cf. mécanisme des émotions en annexe). La colère suggère un besoin personnel de réparation. Or, les clefs ne l'ont pas « attaqué », et sa femme ne l'a pas fait non plus. L'émotion de colère est issue du racket poumon – foie, c'est-à-dire tristesse – colère. Parce que Paul ne peut pas pleurer ou qu'il ne veut pas être triste, il se met en colère.

– Sa femme va donc probablement rejeter l'émotion de colère venant de son mari, car elle ne la trouvera pas justifiée. Elle va se défendre de l'accusation et laisser Paul se débrouiller tout seul au lieu de l'aider à trouver une solution par une réparation. Cela va faire monter le conflit d'un cran, car c'est elle qui est en colère maintenant puisqu'elle est accusée injustement. N.B. La culpabilité est telle une « patate chaude » que chacun essaie de refiler à l'autre...

– Une solution, au final, sera peut-être qu'elle-même exprime de la tristesse en pleurant, car elle aura peur d'une séparation. Cela permet souvent au couple de repartir sur d'autres bases et de se réconcilier, puisque la femme a « joué » la bonne émotion pour compenser.

Remarque : il est rare qu'un partenaire réponde de manière systématique sur le même registre émotionnel que l'autre ; par exemple, colère contre colère, ou tristesse contre tristesse, et ce pour des raisons d'équilibre des énergies dans le couple. En effet, si le corps cherche à l'intérieur des compensations pour maintenir son équilibre (ici, en envoyant l'énergie de la tristesse sur le foie), il peut aussi trouver une compensation dans la relation à l'autre : si la femme de Paul finit par pleurer, l'émotion de tristesse aura bien été vécue, même si c'est par « procuration » !

La conséquence émotionnelle de la perte d'un objet – conflit de séparation classique – est rarement réglée par l'expression d'une tristesse : on commence en général par se mettre en colère, celle-ci cachant une culpabilité (« je suis nul ! »,

« c'est de ma faute ») et un déni de cette réalité (« ce n'est pas possible, je vais les retrouver »). La colère peut être tournée contre soi ou contre les autres. On peut alors chercher à culpabiliser quelqu'un d'autre par une accusation directe ou cachée (il faut trouver un bouc émissaire).

Qui est concerné ?

*Nasreddin et son voisin sont assis sous un figuier. Le voisin se lève tout à coup et s'écrie :
« Quelqu'un approche avec une superbe dinde rôtie dans un plat ! »
« Je ne vois pas en quoi cela me concerne » répond Nasreddin, les yeux mi-clos.
« Mais il va vers chez toi ! » s'excite l'autre.
« Je ne vois pas en quoi cela te concerne » répond Nasreddin en se levant brusquement et en filant chez lui.*

Cet exemple simple montre les transferts d'énergie entre les organes, et les transferts d'émotion qui en découlent. On peut vérifier facilement que ce mécanisme est aussi à l'œuvre dans les cas de culpabilisation classiques déjà décrits.

- Dans l'œdipe, on rencontre fréquemment ce sentiment d'agressivité et de colère dans la relation père/fille ou mère/fils. Le fait que les relations soient très fusionnelles ou, au contraire, très conflictuelles signent la même pathologie.
- Dans les deuils, on voit souvent émerger la colère chez ceux qui restent : les veufs justifient cette colère par le sentiment très net que l'autre les a abandonnés de manière injuste.

Exemple : une femme rentre du ski avec son fils. Choc terrible : elle découvre son mari pendu dans le garage ! Sa colère durera plus d'un an. Ils avaient vingt-huit ans et plein de projets de vie. Pour elle, tout cela est incompréhensible. C'est comme si son mari lui avait enlevé sa propre vie...

e) La somatisation de la culpabilité

Jusqu'ici nous nous sommes intéressés aux phénomènes énergétiques et à leur description. Or, tout problème non réglé va finir par s'incarner dans le corps de la personne, surtout quand le processus vécu est inconscient. **Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime !**

Le corps physique va gérer (et digérer) en somatisant le problème. Il faut souligner deux points très importants pour comprendre ce fonctionnement :

- les phénomènes énergétiques sont très complexes et varient à l'infini, car

chaque individu reste unique au-delà des traits généraux que je viens de décrire. Cela veut dire qu'il est difficile d'être catégorique dans ce domaine et que c'est une erreur de croire qu'un thérapeute – ou une thérapie – puisse détenir en totalité les explications à ces phénomènes. Voilà pourquoi je donnerai un peu plus loin avec précaution des pistes de solution au lecteur : **chaque vérité est personnelle et ne peut s'appliquer que partiellement aux autres ;**

– l'énergie se condense et s'incarne dans le corps directement en fonction de la symbolique, car **symbolisme et énergétique décrivent une même réalité.**

Ces deux points expliquent que les mêmes cas peuvent entraîner des symptômes différents selon les personnes parce que ces dernières ne vivent pas leur réalité de la même manière à l'intérieur.

De plus, comme la culpabilité touche au principe même de l'incarnation et de la vie (le poumon), elle va entraîner d'importantes pathologies collatérales dans le vécu des personnes, pathologies pas toujours cataloguées comme telles. En effet, **on peut affirmer que toute pathologie possède une couche de culpabilisation, même si la culpabilité n'en est pas l'élément déclencheur** (mais la culpabilité étant l'émotion première, on tombe toujours sur elle en tirant le fil de la pelote). Or, le processus de guérison nous oblige à aller visiter cette couche, car c'est souvent elle qui empêche le rétablissement total en cas de maladie ou le sentiment de libération lorsqu'il s'agit uniquement de problèmes psychologiques. On dit couramment de la honte/ culpabilité qu'elle « nous colle à la peau ». Effectivement, on comprend mieux le sens de cette expression quand on sait que la peau et le territoire sont gérés par le poumon.

Pour vous aider à mieux cerner votre problématique personnelle, vous trouverez en annexe une longue liste explicative et détaillée des phénomènes séparateurs qui sont presque toujours des déclencheurs du sentiment de culpabilité et, *in fine*, de maladies s'ils n'ont pas été réglés.

Cela dit, voici un rapide tour d'horizon de pathologies du corps dont on peut *a priori* supposer qu'elles cachent une culpabilité non résolue.

– **Les problèmes respiratoires :**

Asthme, apnée, difficultés respiratoires, bronchite, pneumonie, mauvaise haleine, tuberculose, etc.

– **Les problèmes de peau :**

Maladies de peau, psoriasis, eczéma, allergies, vitiligo, boutons, verrues, mauvaises odeurs, etc.

– **Les problèmes sexuels :**

Cystite, thyroïde (car le « s'exprime = le sexe prime »), difficultés liées à l'acte sexuel : frigidité, absence d'orgasme, douleurs, impuissance, etc.

– **Les problèmes alimentaires :**

Allergies alimentaires, régimes, anorexie, boulimie, intolérances, etc. Notons qu'une allergie en forte évolution actuellement concerne le gluten, produit qui « colle » : des séparations non acceptées peuvent en être la cause.

– **Les problèmes de survie :**

Cancer, sida, maladies auto-immunes, etc.

– **La zone poumon/gros intestin :**

En plus des deux organes cités : le thorax, les seins et les omoplates, le ventre et le bas-ventre.

Sur la zone du devant, on retrouve beaucoup de cancers (sein, thymus, gorge, etc.). Le cancer du sein chez la femme est sans doute celui où la culpabilité est la plus évidente : il s'agit presque toujours du sentiment d'être une mauvaise mère ou une mauvaise femme.

À l'arrière du corps, on peut citer le « coup de poignard dans le dos » qui fait très mal entre les deux omoplates : il est souvent en lien avec une culpabilité de ne pouvoir « sauver » un proche. Certaines personnes ressentent même des symptômes sur les omoplates, lieu de l'accroche des « ailes » des anges... Sans commentaire !

En ce qui concerne le cancer, beaucoup de thérapeutes se penchent sur les faits déclencheurs de cette maladie, sachant que le processus évolutif est susceptible de s'inverser. Dans ce domaine très médiatisé, ce ne sont pas les exemples qui manquent. La difficulté est plutôt de formaliser le processus de l'autoguérison observée chez les malades, car chaque cas est personnel (tout comme le processus déclencheur). On remarque que le cancer du poumon est souvent celui qui termine une série de récurrences : un cancer commence, par exemple, dans le sein, puis migre vers des glandes et finit dans le poumon. La médecine appelle cela des métastases mais, en approche énergétique, on dira que c'est la même pathologie qui évolue vers d'autres endroits symboliques.

Pour information, voici la liste des cancers les plus fréquents :

– chez l'homme : prostate, poumon, côlon et rectum, bouche et larynx (tabac) ... ;

– chez la femme : sein, côlon et rectum, mélanome, ovaire et utérus, poumon...

N'est-il pas étonnant que ces cancers se concentrent sur les zones d'expression de la culpabilité et des problématiques de territoire (poumon, gros intestin, sexe) ?

Bien entendu, il ne s'agit pas de nier les autres causes, notamment la prise de toxines (tabac, alcool, alimentation traitée, produits chimiques en tout genre), mais de mettre en évidence que la prise en compte de la piste émotionnelle pourrait être très utile, voire fondamentale, dans les traitements de ces maladies.

Comme je l'ai dit plus haut, toute maladie possède sa propre couche de culpabilité. En effet, le fait de « tomber malade » signe un choc séparateur : auparavant, j'étais en bonne santé, à présent, je suis malade. Or, comment expliquer cela ? La médecine se contente souvent – hélas – de décrire des phénomènes extérieurs (le virus, la bactérie, l'environnement). En fait, **elle désigne un bouc émissaire, donc un coupable, en lui donnant un nom, scientifique et généralement incompréhensible.** Quand la maladie disparaît à la suite du traitement, il n'existe plus de problèmes, exactement comme lorsqu'une victime voit son agresseur condamné...

Mais quand la maladie résiste ? Et quand la maladie n'a pas d'explication externe, c'est-à-dire pas de bouc émissaire à désigner ? Alors, le malade se retrouve seul face à sa culpabilité : s'il est malade, il subit une punition divine ! Cependant la médecine ne traite pas l'émotion. Il n'est pas possible de traiter l'émotion de la culpabilité par un médicament ou par un protocole qui conviendrait à chacun.

Alors, voici un aperçu des conséquences pour le système de santé :

- le patient ne veut pas de cette culpabilité et la renvoie souvent sur la médecine et le personnel soignant. Il devient alors agressif, voire exécrationnel. S'il prend la culpabilité sur lui, il s'autodétruit rapidement car la maladie étant sa punition, la mort représente la solution (quand je serai mort, je serai innocent, car un mort est toujours présumé innocent) ;
- la famille et l'entourage prennent souvent leur part de culpabilité. Cela n'aide bien sûr personne et accentue au final la pente vers le décès du malade : la famille sera sauvée puisque le malade aura joué le rôle du bouc émissaire. Les humains ont toujours sacrifié un animal innocent pour racheter leur faute aux yeux des déités. Le mécanisme est le même dans la famille du malade : ce dernier meurt innocent et rachète par là les fautes des autres qui donc pourront vivre « tranquilles ». Voilà pourquoi la famille a souvent des pensées très gênantes du style : « S'il pouvait partir, il serait libéré et, par voie de conséquence, nous aussi ! » En fait, ils savent qu'ils n'auront plus à gérer cette culpabilité une fois le malade décédé (mais il en apparaîtra une autre liée au deuil du défunt) ;
- le personnel soignant est la cible des accusations des patients, des familles, des médias... De plus, il est dans l'équation « pas capable = coupable ». N'étant pas aidé par l'institution et se rendant compte au final de son impuissance dans la guérison des pathologies graves, il finit souvent par se « blinder » pour ne pas ressentir cette culpabilité. Le poumon faisant fonction de bouclier, il est donc facile de transformer l'élément du poumon, à savoir le métal, en un tranchant catégorique ou un jugement insensible. De la colère liée au racket

émotionnel sera aussi présente. Évidemment, cela n'arrange pas le vécu des patients, ni celui du personnel soignant !

Il sera donc fondamental pour chacun d'aller visiter sa culpabilité dans chaque cas de maladie grave.

Une autre donnée, souvent ignorée du grand public, est le fait que **la somatisation ne se concrétise pas que dans notre corps physique, mais aussi dans les extensions symboliques de celui-ci**. Ces extensions symboliques sont bien connues des psychologues et elles aident souvent à régler des problèmes avant l'apparition d'une maladie physique. Elles agissent comme un fusible émotionnel : par exemple, il vaut mieux casser sa voiture que casser son corps physique. Les extensions symboliques sont de plusieurs natures et elles ont en commun d'être vécues par les personnes comme des couches supplémentaires de leur « moi ». On les reconnaît au fait que les gens se sentent très propriétaires de ces objets et que leur porter atteinte équivaut à toucher leur corps. Voici les principales extensions symboliques susceptibles de somatiser une culpabilité :

- **les vêtements et bijoux ;**
- **les véhicules** (voiture, moto) ;
- **les maisons et lieux d'habitation² ;**
- **le travail, la situation sociale ;**
- **les animaux domestiques.**

Ces extensions symboliques vont somatiser notamment **les problématiques existentielles** des personnes. Par exemple, un de mes chats s'est rendu malade de tristesse à ma place lors d'une période difficile de ma vie. En ce qui me concerne, je tache systématiquement mes vêtements propres quand je culpabilise !

De la même manière, on peut retrouver dans le milieu de l'entreprise ou avec le voisinage la même situation miroir que celle vécue dans l'enfance, et non résolue.

Exemple : *Marie est comptable dans une entreprise. Elle a beaucoup d'ancienneté et, grâce à sa rigueur et à des formations suivies, elle est devenue au fil du temps une « incontournable » : elle occupe le poste de chef comptable et elle sait tout faire. Mais cela fait des mois que la situation se dégrade. Elle observe que son patron échange des informations avec les aides-comptables sans qu'elle en soit tenue informée. Elle se sent trahie et se méfie dorénavant de tout le monde. Observant tout, elle découvre sans arrêt des motifs lui faisant penser qu'on veut se débarrasser d'elle. Pourtant, elle est irrécusable et dit : « Je ferai mon travail jusqu'au bout et ne partirai pas ! »*

Lorsque Marie m'explique sa situation, elle en vient à raconter une anecdote qui a beaucoup marqué son enfance : lorsque sa mère a été hospitalisée, elle lui

a confié de l'argent et la mission de s'occuper de toutes ses sœurs (Marie était l'aînée d'une famille de plus de dix enfants). Elle s'est très bien acquittée de sa tâche, travaillant et utilisant notamment son propre argent pour subvenir aux besoins de la famille. À tel point qu'une fois sa mère rentrée, elle a pu lui rendre en grande partie son argent. Marie trouve cela très bien, mais elle se rappelle qu'elle avait été alors très critiquée par ses sœurs, ce qu'elle a toujours beaucoup de mal à digérer parce qu'incompréhensible pour elle. N'a-t-elle pas été parfaite dans sa tâche ?

Or, elle vit en symbolique la même histoire dans son travail : elle dit qu'elle fait tout, allant même jusqu'au sacrifice et pourtant, tout le monde la critique, y compris le patron... Il s'agit, au travail comme dans son enfance, de gérer un budget.

Explications : la culpabilité existentielle de Marie tourne autour du raccourci « j'existe si je suis aimée ». Pour cela, elle est prête à tout, y compris à se sacrifier pour les autres, ce qu'elle a fait lors de l'hospitalisation de sa mère. Mais, en utilisant son argent et pas celui confié par sa mère, elle usurpe le rôle de maman vis-à-vis de ses sœurs (l'argent, c'est de l'énergie). Ce n'est absolument pas juste parce qu'elle n'est plus dans le rôle de l'enfant à l'égal de ses sœurs et qu'elle leur dit inconsciemment : « Je veux être reconnue et aimée comme vous aimez maman ! » Bien sûr, elle obtient l'effet inverse, aboutissant à « personne ne m'aime ».

Dans son entreprise, elle reproduit le même schéma. Elle se sacrifie pour tout le monde, aide ses subordonnées, fait même certaines tâches à leur place. Mais comme elle agit toujours dans le but inconscient d'obtenir une reconnaissance affective en contrepartie, elle aboutit finalement au même résultat négatif.

Tous ces schémas se reproduiront tant que Marie n'aura pas mis en lumière sa honte existentielle construite autour de « je dois être aimée pour exister ».

Je pourrais multiplier les exemples de culpabilités existentielles non réglées qui sont somatisées dans le milieu social et familial, mais chacun vit cela de manière personnelle et unique. Le principal est de comprendre comment le mécanisme se met en marche et de bien vouloir aller visiter son « existence coupable » (cf. partie suivante).

Coupable pour la vie

Le plus vieux couple de l'hospice se présente un jour devant le directeur de l'établissement.

Lui (quatre-vingt-quinze ans) : « Voilà, on voudrait savoir comment faire... Nous voulons divorcer ! »

Le directeur, étonné : « Comment cela, divorcer, à vos âges... ? »

Elle (quatre-vingt-seize ans) : « Eh bien, cela fait longtemps que nous voulons, mais avant, nous ne pouvions pas. »

Le directeur : « C'est-à-dire ? »

Elle : « Maintenant, nous pouvons ! Tous nos enfants sont morts ! »

Récapitulons :

Du fonctionnement énergétique et biologique vont découler plusieurs mécanismes automatiques du traitement de l'émotion. On différencie tout d'abord les mécanismes yin décrivant un mouvement allant vers l'intérieur, des mécanismes yang qui vont vers l'extérieur. Ces deux mécanismes représentent aussi le deuil initial à faire : ils vont donc souvent être actifs lors d'une culpabilisation. L'étude des cinq mouvements et des deux cycles de fonctionnement montre qu'il y a fréquemment des rackets émotionnels qui apparaissent. La tristesse et la culpabilité se transforment alors en colère ou en peur et il convient de ne pas se laisser abuser par ces transferts d'énergie émotionnelle. Quand l'émotion n'est pas traitée ni digérée, elle finit par s'imprimer dans le corps physique ou dans l'environnement symbolique de la personne : on commence à se faire payer sa culpabilité... ou à la faire payer à l'entourage ! La maladie du corps ou de ses extensions symboliques (maison, voiture, vêtements) va mettre en lumière la culpabilité et ses effets mortifères.

2. Les réponses comportementales

L'émotion tenant une place centrale dans l'évolution, elle peut être à la fois réveillée par un stimulus corporel ou bien par des pensées. Si notre corps et notre environnement tentent de leur côté de trouver une réponse adaptée en somatisant une pathologie, le cerveau ne reste pas pour autant inactif. Notre mental essaie aussi de gérer l'émotion de honte/culpabilité du mieux qu'il peut, et l'humanité a inventé beaucoup de stratagèmes pour se débarrasser du problème.

Comme l'énergie peut se déplacer vers l'intérieur (fonctionnement yin) ou vers l'extérieur (fonctionnement yang), il y a alors au moins deux façons de gérer l'émotion : en la retournant contre soi ou en la projetant sur les autres.

a) L'intériorisation

La façon « féminine » de traiter la culpabilité est **de la retourner contre soi**. Le schéma mental à l'œuvre est alors un jugement négatif que l'on porte sur soi. Ce jugement négatif répété se concrétise au final par des types de comportements bien reconnaissables : nous allons les observer dans **le rôle de la victime plaintive** et dans tous les états de **dévalorisation de soi**.

La question existentielle, si nous nous sentons coupables, va effectivement tourner autour du fait que nous avons besoin de nous autoriser le droit d'exister. Les personnes qui retournent le sentiment de culpabilité contre elles-mêmes peuvent le faire avec une intensité allant *crescendo*.

– Le silence

Quand on se sent coupable ou honteux, la première réaction est de garder pour soi ce qui est à l'origine de ce sentiment. C'est le « secret », la chose non dite que l'on n'ose pas avouer. Le mot « avouer » montre bien que le sentiment à l'œuvre est la culpabilité : ce sont les coupables qui avouent. Donc, le message interne « n'avoue jamais » fait que la personne garde son secret. On sait maintenant par les apports de la psychogénéalogie que ces fameux secrets de famille font des ravages dans les générations, car la culpabilité ne connaît pas la frontière des naissances. L'émotion se transfère à la descendance et une personne peut ainsi se trouver aux prises avec un sentiment qui ne lui appartient pas. Elle essaie alors désespérément de trouver une réponse à la problématique non résolue des ancêtres, et n'a bien sûr pas les moyens d'y apporter une solution... On sait que la parole libère et c'est là où la psychanalyse a montré son efficacité, mais encore faut-il savoir ce qui doit être dit !

Exemple : *Éric a une fille de 12 ans. Cette dernière commence une maladie grave, identique à celle qui a entraîné la mort d'une de ses tantes. De plus, la mère d'Éric, donc la sœur de cette tante, s'est suicidée et cela non plus n'a jamais été dit à la fillette. Éric veut garder tout cela secret pour « protéger sa fille », car il sent bien qu'il y a quelque chose de louche dans cette série mais, ne sachant quelle en est la raison, il préfère taire les événements (les choses inexplicables créent toujours une culpabilisation). Or, sa fille déclare à son tour cette même maladie, signant par là que le secret ne la protège absolument pas, au contraire...*

– Descendre sous terre

La culpabilité/honte étant un mouvement descendant, elle pousse les personnes à se cacher. Celles-ci disent fréquemment que la honte les empêche d'aller à la rencontre des autres et qu'elle les rend asociales. La solution adoptée

de rester cloîtré chez soi permet d'éviter les regards, les jugements qu'on imagine l'autre porter sur soi.

Exemple : *Rachid est un Français originaire du Maghreb.*

Sa vie se déroule tranquillement, avec très peu de relations et pratiquement pas d'activités : il passe son temps libre à lire, à regarder des émissions de télévision... Ses relations sociales se limitent au strict minimum. Au fond, il éprouve un gros sentiment de honte sociale (il est déraciné et n'a toujours pas digéré cette rupture).

– Le cycle « fusion – confusion – effusions »

La fusion est la « non-différenciation » entre soi et l'autre. La personne peut ressentir les émotions de l'autre, ses besoins, ses pensées et y adhérer inconsciemment. C'est alors que la confusion s'installe : qui suis-je ? Le refus de la différenciation entraîne des mécanismes de rejet chez l'autre, de l'agressivité pour rétablir les territoires... Finalement, cela se termine mal : conflits, séparations douloureuses. La boucle est bouclée et cela renforce le sentiment de culpabilité (nouvelles tristesses, nouveaux deuils).

On ne va pas se séparer, quand même !

Deux femmes juives discutent dans la rue.

La première, inquiète : « Alors, il en est où, ton fils ? À trente-cinq ans, il est toujours à la maison, ce n'est pas normal ! »

La deuxième, gênée : « Oh, ça va ! On s'en occupe : il va chez le psychologue ! »

« Et qu'est-ce qu'il dit le psychologue ? »

« Il dit que c'est un complexe d'Œdipe. »

L'autre, doctement : « Le complexe d'Œdipe ? Oh ! ça, c'est rien ! Tant qu'il aime sa mère ! »

Exemple : dès sa conception, Anna pose problème... Les parents ne se sentaient pas de la garder puis finalement, ils le font mais ils sont alors obligés de déménager car ils vivaient chez le grand-père maternel (c'est donc Anna qui fournit l'occasion de casser l'œdipe entre sa mère et le père de celle-ci). À l'âge adulte, elle connaît des problèmes de limites de territoire avec ses voisins, dans une copropriété où tout le monde « se sent libre » et où aucune limite n'est franchement marquée (on partage le territoire). Au sein de son activité professionnelle, elle est envahie dans son bureau par les affaires d'une collègue. Mais comme Anna s'est construite ainsi, ces situations lui semblent normales... Le divorce d'avec les voisins et les tensions qui vont s'ensuivre lui permettront de ressentir les premiers désagréments.

Les jumeaux vivent très fortement cette confusion de ne pas savoir où

commence et où s'arrête leur territoire (j'en reparlerai plus loin).

Autre cas intéressant : *Marie consulte pour « une déprime et un manque de joie de vivre ».* Elle vient de se séparer de son conjoint (contre son gré), et sa mère est décédée dans la même période. Surprise : elle utilise les mêmes mots pour décrire la vie de ses parents et la sienne. Elle parle de son père froid avec sa mère, comme il l'est avec elle depuis qu'il est veuf. On dirait qu'il n'y a pas de différence entre elle et sa mère : elles sont restées fusionnelles. En la questionnant, la piste se confirme : elle est la dernière d'une longue liste de frères et sœurs, elle s'appelle Marie et sa mère s'appelait Maria ; les larmes lui viennent aux yeux quand elle parle de sa mère... Elle avoue finalement qu'elle a ressenti un choc énorme sur la tombe de sa mère en voyant la plaque gravée par son père : le prénom et le premier nom de sa mère y étaient inscrits, mais pas son deuxième nom. Elle dit : « J'ai vu mon nom sur la tombe ! » Effectivement, sa vie s'est arrêtée au décès de sa mère, concomitant de la procédure de divorce engagée par son mari. La prise de conscience de la coupure non acceptée sera bien la voie de la guérison pour Marie...

– La dévalorisation

Du « je ne vauds rien » au simple fait d'avoir honte de penser différemment, l'éventail de la dévalorisation est vaste ! Inutile de trop s'étendre sur ce mécanisme facilement vérifiable par toute personne qui pratique une introspection un peu poussée.

Exemple : *Joseph est ce qu'on appelle « un type gentil » : toujours prêt à rendre service, joyeux et plein d'allant. Pourtant, il n'arrive pas à vivre de son travail. Il est artisan, mais il a beaucoup de mal à se faire payer à un juste salaire. Il trouve de nombreux prétextes pour travailler à des prix ridicules, voire même pour ne pas se faire payer du tout (« Je ne vais pas vous facturer ça, tout de même ! »).* Donc, les gens l'adorent, mais finissent par se sentir gênés. Ils ressentent sa culpabilité, et cela les contamine. Le problème de Joseph a pour origine le sentiment tenace que ce qu'il fait n'a pas de valeur et cela se confirme soit par le fait qu'il ne gagne pas suffisamment d'argent, soit par le fait que ses clients ne semblent pas accorder d'importance à ses réalisations.

– L'autopunition et le sabotage

La personne sabote notamment ce qui marche pour elle dans sa vie et qui pourrait la rendre heureuse. Pour ces cas-là, nous allons rencontrer des personnes qui peuvent rester très longtemps malheureuses, alors que rien ne le justifie dans les éléments factuels extérieurs.

Exemple : *Philippe vient de rencontrer enfin une compagne après plusieurs années de célibat (il est divorcé, mais n'a jamais achevé le deuil d'un premier mariage qui lui avait donné un enfant). La relation démarre très bien, mais se dégrade rapidement : Philippe semble prendre un malin plaisir à provoquer sa compagne et à la dénigrer. Au bout de quelques mois, le couple passe plus de temps en conflits qu'en échanges joyeux. Un an plus tard, ils se séparent avec beaucoup de rancœur de la part de sa compagne qui lui reproche d'avoir systématiquement saboté la relation. La culpabilité de Philippe était pleinement à l'œuvre dans ce sabotage : sa première séparation était non digérée, car il n'avait pas vu « de quoi » il se séparait alors.*

Explication : on sait très bien « de qui » l'on se sépare lors d'un divorce et l'on ne manque pas de charger la barque de l'autre pour se déculpabiliser. Mais on ne regarde pas « de quoi » l'on se sépare. Quel est l'idéal projeté sur l'autre qui s'effondre ? Il s'agit souvent de l'idéal de sauver papa ou maman. Or, ce deuil non fait provoquera l'échec de la relation suivante !

– L'addiction

Les plus connues concernant la culpabilité sont la cigarette et les drogues. La cigarette cache souvent, quand on commence à fumer, un besoin de « respirer ». D'ailleurs, les fumeurs disent fréquemment qu'ils vont « prendre l'air » quand ils sortent pour fumer. Or, le besoin de respirer représente le besoin de vivre et d'être libre. Il est très fortement ressenti dans la période de l'adolescence et de la préadolescence, et c'est presque toujours à ce moment-là que les personnes commencent à fumer. Les jeunes verbalisent le mal-être existentiel de cette période en disant « ça me pompe l'air ». Plus tard, quand les personnes réussissent à s'arrêter de fumer, elles rechutent toujours lors d'une phase de vie difficile où elles dépriment.

L'effet de groupe est bien connu pour le démarrage des addictions : comme l'adolescent se cherche une identité, il est rassurant pour lui d'appartenir à un groupe. Mais il se trouve alors dans l'obligation de « faire comme les autres » : on se passe les joints, on commence à boire de l'alcool, etc. **On « entre dans la peau des autres, dans celle du groupe ».**

L'addiction est une façon de retourner la culpabilité contre soi et de se « faire payer ». Il est très intéressant de remarquer que les fumeurs veulent « respirer » et qu'ils satisfont ce besoin naturel en mettant de la fumée toxique dans l'organe qui respire. Ils aboutissent exactement à l'opposé du besoin de départ. De la même façon, les gens qui prennent des drogues désirent au fond changer d'état de conscience, mais le moyen utilisé (la drogue) les conduit au résultat inverse (le cerveau est atteint, et la conscience aussi). Enfin concernant l'alcool, qui est

un « spiritueux », il y a chez le consommateur un désir non conscient de spiritualité : mais boire de l'alcool éloigne bien sûr de cet objectif !

« Désinhibés », les consommateurs croient néanmoins entrer en lien plus facilement... L'approche des addictions par la culpabilité pourra donc apporter une très grande aide à la résolution de ces pathologies.

– La mutilation

Qu'elle soit volontaire ou involontaire, une mutilation du corps marque une culpabilité retournée contre soi. La culpabilité ayant un rapport direct avec le métal, toute forme de coupure physique a souvent pour origine une émotion de tristesse non exprimée.

Exemple : *Sabine est en train d'éplucher des légumes pour la soupe. Son esprit vagabonde et, tout à coup, elle pense à sa cousine gravement atteinte d'un cancer et qui souffre énormément. Son couteau lui entaille le majeur...*

Autre exemple : *Félicie essaie d'ouvrir un paquet de pâtes avec un couteau. En même temps, elle culpabilise car elle pense à sa mère qui est en fin de vie et qu'elle doit aller voir. Elle se coupe profondément au pouce gauche.*

N.B. L'endroit de la coupure n'est jamais anodin. Il est important d'aller voir dans des ouvrages de symbolique pour approfondir l'analyse : ainsi, la personne pourra parfois découvrir une grosse problématique personnelle et la mettre en lumière... Par exemple, Sabine s'est entaillé le majeur car elle culpabilise d'avoir une vie de « plaisirs », alors que sa cousine souffre (le majeur est le doigt du plaisir, il est la terminaison du méridien « maître du cœur »). Félicie se coupe au pouce gauche, car c'est le doigt du poumon (terminaison du méridien du poumon). C'est aussi dire symboliquement « pouce » à son émotionnel (côté gauche), à sa culpabilité face à la mort prochaine de sa mère, à la « pression » que cela lui met (le pouce sert à presser).

Certaines mutilations sont volontaires comme les piercings. Là aussi, il y a toujours une culpabilité qui pousse à percer, entailler, faire souffrir le corps. L'endroit que l'on perce est à analyser de la même façon. On peut remarquer que les endroits privilégiés sont les organes sensoriels (nez, yeux, oreilles, bouche) et les organes sexuels (lèvres, seins, nombril, sexe). Pourquoi cherche-t-on à « punir » ces endroits-là en les trouant ? La réponse est dans la culpabilité...

Exemple : *Marlène a 18 ans. Elle est très attachée à papa, et n'a pas vraiment conscientisé sa problématique de l'œdipe. Elle décide de se faire poser un piercing sur la lèvre inférieure (les lèvres sont en haut, mais aussi en bas, sur le sexe). Quand je lui demande pourquoi elle a fait cela, elle répond « parce que c'est beau ». Mais, si je lui fais raconter comment cela s'est passé, elle se rappelle très bien que ses pensées ce jour-là étaient : « Papa ne va pas*

apprécier du tout ! Quelle va être sa réaction ? » L'acte symbolique voulait marquer la rupture avec son père, et Marlène cherchait un moyen : or justement, le piercing est répulsif – l'œdipe non résolu peut entraîner l'inceste, qui est interdit. Paradoxalement, comme tout cela est inconscient, cela ne va rien régler du tout ! Marlène mettra de la distance en allant travailler très loin, elle sortira avec un garçon, puis celui-ci la quittera et elle restera ainsi à l'attendre, en espérant « qu'il reviendra ». Elle ne peut faire le deuil de cet amour, comme elle ne peut faire le deuil de papa...

Autre exemple : Julien est étudiant. Il effectue un stage de commercial dans une concession automobile. Son maître de stage lui demande d'enlever le piercing qu'il a sur les sourcils. Il est en forme de pic et donne une impression d'agressivité du genre : « Ne me touche pas, je pique ! » Julien résiste à cette demande, mais une rapide discussion lui permet de comprendre pourquoi il porte ce piercing : son père a une très forte personnalité, et il travaille justement lui aussi dans le secteur commercial. Julien se sent écrasé par cette personnalité, il se trouve nul et pense qu'il ne fera jamais aussi bien que son père. Son maître de stage lui explique que chacun a sa valeur et que ce n'est pas en se protégeant ainsi que Julien va résoudre son problème. De plus, les clients ressentent l'agressivité que dégage l'objet, et Julien va aboutir exactement au résultat recherché : se prouver qu'il ne sera pas un bon commercial. La semaine suivante, il a enlevé son piercing et commence à se sentir plus libre avec les clients.

S.V.P., puis-je choisir une autre réalité ?

*Blague qui a couru après le décès d'une star mondiale de la chanson :
« C'est le seul être né homme noir à être mort femme blanche ! »*

Enfin, il faut bien parler de la chirurgie esthétique. Qu'est-ce qui motive à s'y soumettre si ce n'est échapper à une réalité corporelle pour en créer une nouvelle ? Quand on veut changer d'image, la honte et le jugement sont les deux moteurs principaux. Il sera donc très intéressant de chercher quelle culpabilité est à l'origine de la demande, abstraction faite des obligations médicales.

– La destruction

La maladie et la souffrance venant au premier plan, la culpabilité pousse *in fine*, par quantité de stratagèmes, à la déprime et aux pensées suicidaires.

Exemple : *Albert vient de rencontrer l'amour de sa vie. Mais cela implique pour lui de quitter femme et enfants. Vu de l'extérieur, il aurait pourtant de*

bonnes raisons ! Sa compagne actuelle est du genre « dragon », et cela fait vingt ans qu'il supporte tant bien que mal la situation. Il ne peut pas inviter d'amis chez lui, il est surveillé et critiqué systématiquement devant ses enfants... Quand il rencontre cette nouvelle femme dont il est très amoureux, il prend la décision de la rupture, mais culpabilise énormément : « Que vont penser les gens du village, ma famille, mes collègues ? » Il commence par développer de l'asthme et des problèmes d'apnée. Puis, une maladie de peau vient l'affaiblir encore un peu plus. Au bout de quelques mois, il est complètement déprimé et pense sérieusement à mettre fin à ses jours. Sa santé s'est complètement dégradée alors qu'il était en forme un an auparavant !

b) L'extériorisation

La façon « masculine » de gérer l'émotion de la culpabilité est de projeter celle-ci sur l'autre et l'environnement (comportement yang vers l'extérieur). C'est la réaction la plus infantile : « C'est pas moi ! » Ce fonctionnement est très fréquent : si je veux être innocent, c'est forcément l'autre qui est le coupable. Cela peut se résumer par l'expression « **l'enfer, c'est l'autre !** » Il suffit de regarder dix minutes d'informations à la télévision pour repérer ce mécanisme à l'œuvre : il s'agit d'un des réflexes quasi automatiques chez les décideurs et les personnes interviewées ! Elles se positionnent dans le jugement et l'accusation permanente, et incarnent finalement très bien **le rôle du « persécuteur »** – c'est du moins souvent ainsi qu'elles sont perçues par leur entourage ou par un observateur.

Les personnes qui projettent la culpabilité sur les autres le font elles aussi sur plusieurs niveaux allant *crescendo*.

– La justification

« **Qui s'excuse s'accuse.** » (Stendhal). La démarche de se justifier est toujours liée à un sentiment de culpabilité qu'on essaie de faire disparaître. Si notre interlocuteur accepte nos justifications, notre sentiment sera soulagé. Dans le cas contraire, nous restons avec la charge émotionnelle à gérer.

Exemple : *Marc arrive en retard de dix minutes à son cours de mathématiques. Il bafouille un vague motif de « réveil qui n'a pas sonné »...*

Même pas mal !

Comme tous les matins, une blonde part à son travail distant de quinze kilomètres. Elle prend chaque

fois une portion d'autoroute pour aller plus vite. Son mari, qui commence plus tard, écoute les informations locales quand il sursaute soudain. « Attention aux automobilistes qui roulent sur l'autoroute, on signale une voiture à contresens ! » Vite, il se précipite sur le téléphone et appelle son épouse : « Fais attention, il paraît qu'il y a une voiture à contresens ! » « Tu rigoles ! Elles roulent TOUTES à contresens ! »

– Le déni

Une autre réaction consiste à ne pas voir du tout sa culpabilité et à la renvoyer systématiquement. Il s'agit d'un comportement aussi automatique que celui d'un joueur de tennis qui renvoie la balle sans même voir la couleur de cette balle ! Les personnalités issues de ce genre de comportement n'ont apparemment pas de sentiment de culpabilité et disent quand on les interroge : « Moi ? Culpabiliser ? Ah, ça non, certainement pas ! Et on n'est pas prêt de me faire culpabiliser ! » Mais il s'agit d'une position défensive et l'on sent bien qu'il y a anguille sous roche. Chez certaines personnes, cela tourne mal car elles se positionnent bien loin des notions aussi classiques que le bien et le mal. En fait, le métal est souvent en excès et cela « blinde » la personne, lui donnant beaucoup trop de tranchant. D'autres personnalités se développent dans un déni plus tranquille, en général rationalisé par un discours mental bien ancré sur un idéal indiscutable.

Du tac au tac

Un bourgeois rentre chez lui et dit à sa femme : « Chérie, j'ai une idée pour faire des économies : apprenez à faire la cuisine et nous pourrons virer la cuisinière ! » Sa femme lui répond du tac au tac : « J'ai une meilleure idée, apprenez à faire l'amour et nous pourrons virer le jardinier et le chauffeur ! »

Exemple : Félicie a subi des viols répétés et des situations injustes durant toute son enfance. La tristesse et la culpabilité sont masquées par un discours souriant : « Tout cela n'est rien ! Je préfère être dans l'amour et la confiance ! » Le déni est tel que, pendant plus de cinquante ans, elle ne repérera jamais à l'avance les situations où son territoire sera en danger. Bien sûr, à chaque fois elle se fera berner et abuser... Mais elle reste innocente : les coupables, ce sont les autres.

– L'accusation et le jugement

Le simple fait d'accuser l'autre, directement ou par sous-entendu, permet de se décharger de sa culpabilité. On remarque que la manœuvre fonctionne quand l'interlocuteur se défend en argumentant ou qu'il commence à s'excuser et à se justifier. La personne accusatrice s'en trouve aussitôt soulagée (inconsciemment,

la plupart du temps), car elle pense souvent que son raisonnement et sa façon de voir les choses sont corrects. Quant au jugement, il s'agit d'une condamnation, souvent issue du fonctionnement binaire du cerveau. Cette façon de projeter sa culpabilité est catégorique : la condamnation qui marche le mieux est celle qui est sans appel. Elle est pratiquée en général par des gens autoritaires ou ayant une position d'autorité (rappelons qu'il s'agit d'un fonctionnement yang).

Exemple : lors d'un mouvement de grève, un haut responsable politique français accuse un syndicat d'être « irresponsable ». Cette accusation est issue de sa propre culpabilité ressentie : il a fait voter une loi qui se révèle inefficace (la loi sur le service minimum) et il se trouvait du coup en position... d'accusé face à la gêne causée par la grève !

C'est une question de point de vue...

Un homme se balade dans Central Park à New York. Soudain, il voit un pitbull attaquer une petite fille. Il se précipite, attrape le chien et finit par le maîtriser, sauvant ainsi la gamine. Un policier, qui a vu la scène, arrive et lui dit : « Vous êtes un héros. Demain, tout le monde pourra lire à la une des journaux "Un courageux New-Yorkais sauve la vie d'une enfant." »

L'homme répond : « Mais... je ne suis pas de New York ! »

« Eh bien, on lira "Un courageux Américain sauve une petite fille..." »

« Mais... je ne suis pas américain. »

« Et qu'est-ce que vous êtes alors ? »

« Je suis pakistanais. »

Le lendemain, les journaux titraient : « Un extrémiste islamiste massacre un chien américain. »

Ce mécanisme est vieux comme le monde et a toujours été largement utilisé, comme le rappelle le proverbe : « Qui veut noyer son chien l'accuse de la rage. » À chaque époque son épouvantail : hier, on accusait les gens de sorcellerie ou d'éréthisme, maintenant on les accuse d'être dans une secte ou d'être pédophiles ! Dans ce cas, il est bon de se rappeler la phrase de la maternelle : « C'est celui qui le dit qui y est... »

– La punition

Degré supérieur dans la violence, on applique la punition à l'autre pour éviter de la voir appliquée à soi-même.

Exemple : c'est le cas classique où l'on punit son enfant en réaction à une bêtise faite pendant qu'on s'est absenté. Les émotions présentes chez l'adulte sont en général la peur (mon enfant aurait pu se faire mal) et le soulagement (il ne s'est pas fait mal !), mais la culpabilité arrive aussitôt (je n'aurais pas dû le laisser seul) et du coup, l'adulte la projette sur l'enfant en lui disant : « C'est toi

le coupable, tu seras puni. » En fait, si on analyse bien ce qui se passe, c'est l'adulte qui pense mériter une punition.

Puisque c'est comme ça !

*Une femme reçoit un coup de téléphone à dix-huit heures. Elle raccroche et va voir ses trois enfants, l'air catastrophé : « Les Durand passent à l'improviste ! Je vais être obligée de les inviter à manger, mais je n'en aurai pas assez pour le plat de résistance. Aussi, je vous demande de m'aider : quand je vous proposerai du plat, vous répondrez que vous n'avez pas faim, et je pourrai alors les servir ! »
« D'accord maman, ne t'inquiète pas ! », répondent les trois enfants en chœur. Arrive le repas et, comme prévu, les trois enfants refusent de manger du plat de résistance. La femme peut alors servir copieusement les Durand. Au moment du dessert, elle apporte une magnifique tarte qu'elle pose solennellement au milieu de la table. Les enfants, les yeux brillants, tendent leurs assiettes. La mère leur dit sèchement : « Puisque vous n'avez pas voulu du plat de résistance, vous n'aurez pas de dessert ! »*

– La violence et la guerre

Degré ultime dans la hiérarchie des projections sur l'autre, on cherche à faire disparaître définitivement ce qu'on pense être la source de son sentiment en éradiquant la situation ou les personnes concernées : la culpabilité retournée sur soi par le suicide, la culpabilité projetée sur l'autre par l'agression pouvant aboutir à la mort.

Exemple : *dans toutes les guerres, on justifie généralement que l'autre est le « méchant », puis on envoie les troupes. Pourtant, l'agresseur est toujours dans une culpabilité non acceptée et non conscientisée, déjà par le fait même qu'il va enfreindre la loi « Tu ne tueras point ». On l'a vu récemment encore lors de l'invasion de l'Irak par les Américains : le discours culpabilisant l'adversaire est inversement proportionnel à la culpabilité ressentie par les dirigeants américains d'autant que ceux-ci ont décidé d'envahir un pays pour d'autres motifs que ceux invoqués.*

On constate exactement le même discours entre Palestiniens et Israéliens : chacun désigne l'autre comme le bourreau pour pouvoir justifier ses propres exactions commises.

Comment se débarrasser de la culpabilité ?

*Sarah et Moshé vont se coucher comme chaque soir. Mais cette nuit-là, Moshé n'arrive pas à dormir : il se tourne et se retourne dans son lit, à tel point qu'il réveille sa femme. Cette dernière lui dit :
« Moshé, pourquoi tournes-tu sans arrêt dans le lit ? »
« C'est parce que je dois 10 000 dollars à José. Je dois les lui rendre demain matin à dix heures... et je*

ne les ai pas ! »

« Oh, ce n'est que cela ? » répond Sarah. « Ne bouge pas, je vais régler ça tout de suite ! »

Elle va à la fenêtre et ouvre les volets. Il est deux heures du matin et toute la ville dort. Elle se met à crier : « José, José ! »

Petit à petit, devant le vacarme, toutes les fenêtres de la rue s'allument et les gens se penchent pour voir ce qui se passe. José, qui habite en face, finit par émerger lui aussi de son sommeil et il ouvre ses volets.

« Oui, qu'est-ce qu'il y a ? Qu'est-ce qui se passe ? »

« Mon mari te doit 10 000 dollars, c'est bien ça ? »

« Oui », répond José, un peu gêné d'être interpellé ainsi.

« Il doit te les rendre demain matin ? » continue de hurler Sarah à toute la ville. « Oui, c'est cela. »

« Eh bien, il ne peut pas : il ne les a pas ! » Et sur ces paroles, elle ferme violemment ses volets et se tourne vers Moshé, tout penaud au fond de son lit.

« Eh bien, toi maintenant, tu dors. Et lui, il ne dort plus ! »

c) *Les trois modes de réaction*

Chaque individu est construit différemment, mais on peut classer la population en trois grands groupes : les instinctifs, les émotionnels et les mentaux. La vérité n'est jamais aussi tranchée que dans les exemples décrits ci-dessous. Toutefois, chacun peut ressentir plus particulièrement un des types explicités. Il s'agit surtout de montrer que la culpabilité peut susciter des phénomènes bien différents d'un individu à l'autre.

– Ceux qui sont plutôt d'une nature instinctive

Ces personnes vivent en général l'émotionnel d'une manière très concrète. C'est le corps qui prime et elles aiment l'action avant tout. C'est pourquoi une émotion va souvent se traduire chez elles par une action ou une réaction.

Que se passe-t-il en cas de culpabilité ? Elles vont chercher des réponses ou élaborer des questionnements dans le domaine du concret. Elles vont tenter de poser tous les actes pour être « blanches comme neige », quitte bien évidemment à prendre sur elles, la meilleure façon de se déculpabiliser étant souvent de payer. Par exemple, un homme instinctif pourrait se comporter ainsi dans l'hypothèse d'une séparation : prévoir les problèmes liés au partage des biens en commun (vendre ou louer la maison ?), comment organiser les visites pour les enfants (et pour les visites aux grands-parents ?), quelle pension verser, comment « racheter » sa faute (yin) ou faire payer l'autre (yang), etc.

– Ceux qui sont plutôt d'une nature émotionnelle

Les émotionnels se posent beaucoup de questions par rapport à leurs sentiments et par rapport à l'image qu'ils donnent d'eux-mêmes à l'extérieur. Ils

vont être préoccupés par ces aspects avant tout et vont se déterminer en fonction de cela. La culpabilité va réveiller leur problématique existentielle sur la notion de honte de soi, de valeur, de « qui je suis », etc. Les réponses apportées seront souvent en termes d'image ou de « comment sauver la face ». Par exemple, un émotionnel, dans la même situation que décrite ci-dessus, aurait les inquiétudes suivantes : mes parents aimaient bien ma compagne, comment vont-ils prendre la chose ? Est-ce qu'ils vont m'aimer encore ? Il ne pourra pas s'empêcher d'avoir honte de lui, sans savoir objectivement ce qu'il a fait de honteux. Il aura du mal à l'idée de ce que les gens penseront de lui et il se préoccupera donc de préparer la meilleure image à donner pour se présenter devant ses amis.

– **Ceux qui sont plutôt d'une nature mentale**

Les personnes qui fonctionnent habituellement plus dans l'intellect aiment bien comprendre et donner du sens à ce qu'elles vivent, y compris au niveau émotionnel. La culpabilité va être principalement traitée de la sorte. Bien entendu, l'important sera de n'avoir pas « fauté » (mais chacun peut aisément se raconter son histoire !). Leur jugement sera déculpabilisant si elles arrivent à prouver qu'elles ont « raison ». Elles sont donc sans arrêt en train de lister des arguments en leur faveur ou accusant l'autre. Lors d'un divorce, par exemple, un mental passera et repassera les arguments dans sa tête. Les « oui, mais » succéderont aux discussions mentales. Il aura peur que ses proches ne le jugent mal et il préparera des justifications (yin) ou des accusations (yang). Il aura des difficultés à passer à l'acte, car il idéalisait la vie de famille et le mariage. Il aura d'ailleurs plus de mal à renoncer à son idéal qu'à la simple séparation de sa femme. Ses préoccupations principales tourneront autour de « prouver qu'il a raison » de se séparer d'elle.

Et vous, vous diriez quoi ?

Trois gamins sont en train de vider un pot de miel dérobé dans la réserve. Il y a un instinctif, un émotionnel et un mental. La mère entre dans la pièce.

« J'ai rien fait ! » dit l'instinctif en retirant sa main.

« J'ai pas fait exprès ! » plaide le mental.

L'émotionnel prend une figure déconfite : « C'est pas de ma faute ! »

d) Deux innocents et un coupable

Un coupable est par définition puni. Si ce n'est maintenant, chacun pense qu'il terminera en enfer lorsqu'il sera mort. C'est ainsi que raisonne notre mental à

propos des criminels et autres « méchants » qui peuplent les médias. Tout le monde serait d'accord : pour ce qui est des autres, cela ne pose pas de problème. Nous sommes prompts à condamner... Mais pour ce qui est de soi ? Comment échapper à ce jugement suspendu sur nos têtes ? Il n'y a pas trente-six moyens : il faut être « innocent ». Le sentiment de culpabilité va donc entraîner beaucoup de comportements automatiques qui ont pour but de nous « acheter une place au paradis ».

Or, nous ne connaissons pas beaucoup d'innocents ! Nous savons que les animaux le sont, surtout les gentils, doux comme des agneaux. C'est ainsi qu'apparaît **le rituel des sacrifices aux dieux** : quand les hommes se sentaient fautifs et pécheurs, ils désignaient un bouc émissaire qu'ils sacrifiaient pour racheter leurs fautes. Cette victime expiatoire était innocente et mourait pour les autres. Dans certaines traditions, on sacrifiait des enfants prépubères ou des femmes vierges pour les mêmes raisons. La mort du Christ fait également partie de la même symbolique, car il rachète ainsi les fautes de l'ensemble des humains.

Cette recherche du rachat des fautes par un innocent est donc profondément ancrée dans notre inconscient collectif... Chacun sait que l'innocent, le gentil, ira directement au paradis. On suppose aussi que les gens qui font le bien iront dans ce même lieu.

Seulement, le jugement n'est pas si simple, surtout quand on ne sait rien des intentions et des idées réelles du présumé « juge ». Aussi avons-nous inventé des rôles censés nous faire obtenir des « indulgences », à l'opposé du rôle du « méchant » censé conduire les âmes en enfer.

– La victime

La plupart des gens jouent le rôle de victime pour être sûrs d'obtenir leur paradis. Expliquons un peu : **une victime est toujours présumée innocente**. Un mort est présumé innocent et aussi un vivant qui souffre, que cela soit dû à sa situation ou à une maladie. Cette position de victime va entraîner sûrement la compassion de Dieu, pense-t-on... Il s'agit bien sûr d'un positionnement infantile qui prend naissance rapidement quand le bébé s'aperçoit que l'entourage accourt s'il manifeste une plainte, des pleurs ou des grognements. Ce positionnement cesse au fur et à mesure que l'enfant devient autonome et qu'on lui apprend à se débrouiller par lui-même. Pourtant, chacun remarquera que les médias regorgent de faits divers et d'informations – y compris chez ceux qui nous gouvernent –, qui tournent autour de cette problématique : tout le monde se plaint et aime se positionner en victime de quelqu'un ou de quelque chose.

C'est une posture qui attire aussi bien un sauveur, qui vient pour aider la

personne, qu'un persécuteur, qui vient la rendre encore plus victime. C'est donc une place de choix pour attirer l'attention sur soi.

– Le sauveur

Quand on voit une personne en souffrance, on peut avoir envie de lui venir en aide. Nous jouons alors un autre rôle réputé bon pour obtenir le paradis : celui de sauveur. Certaines personnes passent toute leur vie à jouer ce rôle-là avec tout leur entourage. Elles vont même jusqu'à demander aux personnes qui vont bien : « Tu n'aurais pas besoin d'aide ? » Bref, ce rôle de sauveur est très attractif lui aussi pour gagner son paradis. C'est un rôle très gratifiant d'un point de vue narcissique, mais qui a l'inconvénient majeur de maintenir le « sauvé » dans l'impuissance de l'enfant et dans l'incapacité à s'en sortir par lui-même d'une manière responsable.

Tout irait bien dans le meilleur des mondes si les sauveurs et les victimes vivaient ainsi ensemble, mais un troisième rôle fait son apparition de lui-même, bien qu'il ne soit absolument pas désiré par les protagonistes... On ne saurait tous être des gentils s'il n'y avait *de facto* des méchants !

–Le méchant

C'est un rôle permettant de se libérer de ses pulsions agressives sur quelqu'un d'autre. La psychanalyse parle beaucoup des pulsions du « ça » qui, n'ayant pas de juge intérieur (le surmoi) pour le brider, va commettre des actes mauvais portant atteinte à l'intégrité d'autres personnes. Ces atteintes sont toujours des violences, qu'elles soient intentionnelles (pensées de haine), verbales (insultes racistes) ou physiques (viol, attouchements, coups). En énergétique, on ne fera pas de différence entre ce qui est pensé, dit ou agi : tout peut porter atteinte à l'autre. En droit, il n'en va pas de même.

Les rôles pulsionnels sont souvent alimentés par des désordres émotionnels ou psychiques. Nous avons vu auparavant que les émotions devenaient un problème lorsqu'elles n'étaient pas vécues correctement. La colère accumulée peut évidemment entraîner des excès allant jusqu'à la violence envers l'autre. La culpabilité trouve alors tout son sens, car elle repose sur un jugement négatif que nous portons sur l'acte que nous avons fait. C'est d'ailleurs le seul cas de figure où le juge intérieur joue réellement son rôle. Mais le fait de culpabiliser ne sert à rien : cela n'aide pas la victime ! Il vaut mieux, quand on le peut, essayer de réparer l'acte commis.

À l'époque où elle était institutrice, mon épouse se trouvait fréquemment confrontée au problème des enfants se chamaillant dans la cour de récréation.

Quand l'un avait fait mal à l'autre, au lieu de punir l'auteur des coups (ce qui aurait activé de la culpabilité), elle lui demandait de soigner la victime : « Mets ta main sur l'endroit où tu lui as fait mal jusqu'à ce qu'il n'ait plus mal ! C'est lui qui te dira quand arrêter. » En agissant ainsi, l'auteur est responsabilisé car il ressent l'émotion de l'autre et prend conscience des conséquences de son acte. En outre, l'adulte lui permet de réparer son erreur, ce qui l'autorise à être grand. Du côté de la victime, cela calme la douleur et les sentiments de colère et d'injustice. De plus, c'est à lui de dire « stop, je suis guéri », ce qui est aussi une façon d'affirmer la fin de l'épisode (il a terminé son deuil).

Imaginez que la justice puisse un jour fonctionner ainsi ! Que les gens soient responsables au lieu d'être coupables : qu'on les oblige à réparer, au lieu de les punir !

Imaginez que l'on dise à Israël ou au Hamas : « Répare ce que tu as fait et c'est l'autre en face qui te dira quand ce sera terminé ! » Oui, je sais... C'est mon côté utopiste et idéaliste !

Je n'aborderai pas ici les actes commis par les malades mentaux et autres irresponsables : il n'y a pas grand-chose à dire sur leur culpabilité et sur leur juge intérieur, si ce n'est de constater qu'ils sont absents. Quand la personne est dérangée à ce point, cela relève plus de la médecine que du cadre de cet ouvrage.

Vraiment victime ?

C'est un masochiste qui dit à un sadique : « Oh, je t'en prie, fais-moi mal ! » L'autre, sadiquement : « Non ! »

En revanche, nous allons étudier un point crucial concernant les liens qui unissent les rôles de victime et de bourreau. La culpabilité nous amène à porter rapidement des jugements hâtifs sur les phénomènes en jugeant tout en « bien » et en « mal ». Ce phénomène a toujours existé dans le domaine des faits divers et de la justice, mais il s'est étendu à d'autres secteurs. Par exemple, la mode est à la dénonciation des méchants dans les entreprises (les manipulateurs ou les méchants chefs de service) ou dans l'économie (les méchants traders qui sont à l'origine de la crise, les spéculateurs, les agences de notation). Or, on sent bien qu'il s'agit plus de mettre le projecteur sur des boucs émissaires plutôt que de regarder en face les dysfonctionnements du système.

Quand on analyse les relations persécuteur/victime, on voit que les deux protagonistes sont très liés (on parle du jeu du « sado » et du « maso »). La victime a une part de responsabilité dans le fait d'être victime ou de le rester. On

remarque à l'étude des cas que la victime est souvent prisonnière de sa culpabilité et que c'est pour cela qu'elle ne sort pas du système. Beaucoup de victimes ne peuvent pas entendre ce genre d'analyse, car non conscientes de leur part active dans ce fonctionnement.

Récapitulons :

Les réponses comportementales se déclinent en plusieurs schémas logiques issus des fonctionnements des polarités. Il y a tout d'abord les réponses par l'intériorisation/yin (en retournant la culpabilité sur soi) et par l'extériorisation/yang (en projetant la culpabilité sur les autres). Ces deux comportements vont *crescendo* jusqu'au degré ultime de la mort.

On observe aussi que, selon notre tendance à être plutôt instinctif, émotionnel ou mental, les réponses apportées en cas de culpabilisation seront différentes d'un individu à l'autre : certains chercheront à réparer ou à payer, d'autres à se donner bonne figure et d'autres à se justifier.

Collectivement, l'humain a beaucoup recherché l'innocence : il a cru trouver la solution dans le fait de jouer toute sa vie des rôles présumés « gentils » pour éviter la punition risquée par les coupables. Il s'agit du rôle du sauveur, qui vient en aide aux autres, ou de celui de la victime, qui est présumée innocente parce qu'elle souffre tout le temps. Mais ces deux rôles supposent qu'il en existe un troisième, celui du méchant persécuteur. La réalité est hélas moins tranchée et ces méchants coupables ne sont souvent que des boucs émissaires opportuns pour le reste de la population à laquelle ils permettent de rester victime ou d'endosser un rôle de sauveur.

3. Les effets collatéraux

L'émotion est un phénomène très contagieux ! Une émotion ressentie par une personne peut contaminer l'entourage non concerné en réveillant son propre émotionnel. On dit en énergétique que l'astral (l'émotionnel) se propage comme un feu de paille. Cette affirmation est facilement vérifiable : quand une foule vit collectivement un même type d'émotions, il est très difficile de rester neutre. C'est ainsi que tous les supporters d'une équipe de foot sont contaminés par la joie quand le match est gagné. Ils ressentent cette émotion de joie beaucoup plus intensément que s'ils la vivaient seuls devant leur poste de télévision. Dans une

manifestation, si la police charge au bout de la rue, un vent de panique peut créer une bousculade énorme à des centaines de mètres de distance, là où personne n'est pourtant en contact visuel avec la scène !

Ce qui est vrai pour un individu est vrai pour un groupe de personnes et pour le collectif. L'émotion va contaminer les individus par association à une identité commune ou tout simplement par contact.

a) Les contaminations individuelles

L'émotion est contagieuse car toute énergie est une vibration, une information, un mouvement. Une émotion, comme un schéma de pensée, peut donc par sa seule existence provoquer des réactions similaires chez les personnes qui se trouvent au contact de cette information.

La culpabilité est d'autant plus contaminante qu'elle se trouve, de par son statut d'émotion première, à l'état non résolu chez la plupart des individus. Quand on entre en contact avec une personne qui culpabilise, on se sent instantanément coupable !

Il est donc très important de voir ce mécanisme pour éviter de plonger dans des émotions qui ne nous appartiennent pas.

Voyons quelques exemples pour étayer ce phénomène.

– Contamination par différence d'état

Elle agit parce qu'on s'associe à la situation observée en la comparant avec la sienne. Si notre situation nous paraît plus envieuse, nous culpabilisons aussitôt. Par exemple, lorsque quelqu'un dans la rue nous demande une pièce, nous nous sentons coupables et nous aurions envie de lui donner ce qu'il demande. Pourtant, nous savons que cet argent servira peut-être à acheter un litre de vin rouge, ce qui n'est pas la meilleure façon de l'aider ! Comment a-t-il fait pour réveiller notre culpabilité ? À la seule vue de sa pauvreté et de son état, nous sommes contaminés !

C'est parce que ce mécanisme fonctionne à tous les coups que, dans certains pays pauvres, on « handicape » volontairement des enfants pour qu'ils rapportent plus en faisant l'aumône, procédé vieux comme le monde. Si je suis « à plaindre » comme un enfant innocent, j'attirerai aide et attention.

Ôtez-moi ça de la vue !

Un clochard vient mendier dans le bureau d'un riche. L'homme appelle sa secrétaire et lui dit : « Voyez

cette misère ! Il n'a pas de chaussures, son pantalon est troué, son manteau est tout déchiré... Si cela se trouve, il n'a pas mangé depuis des jours. Ça me fend le cœur de voir des gens dans un état aussi pitoyable. Alors, enlevez-le de ma vue immédiatement ! »

Un autre exemple parlera à un grand nombre : il s'agit de l'opposition bien portant/malade. Il est très difficile de rendre visite à un proche hospitalisé sans ressentir de la culpabilité. Je pourrais multiplier les exemples à l'infini. Toute différence perçue peut entraîner une culpabilité qui vient par le simple jugement qu'il y a une personne plus heureuse que l'autre. Par exemple, on pourrait culpabiliser sur les polarités heureux/malheureux ; triste/joyeux ; marié/célibataire ; couple avec enfant/couple sans enfant ; actif/inactif ; etc.

Je parle de culpabilité par contamination, car elle se réveille quand nous sommes en face d'une personne en particulier. Si l'on creuse un peu, on trouvera toujours de la culpabilité non traitée chez cette dernière, qu'elle la retourne contre elle ou qu'elle la projette sur l'extérieur. C'est ainsi que le clochard culpabilise d'être dans un état de non-valeur, que le malade culpabilise de n'être pas bien portant, etc. La contamination est alors très efficace : la personne a juste à s'afficher dans son malheur pour que l'autre qui regarde se sente coupable.

– Contamination par donner/recevoir

Elle aussi agit par simple contact avec une personne en train de culpabiliser. L'émotion ressentie par l'autre réveille notre propre émotion.

L'exemple classique : vous êtes invité chez des amis. Ces derniers se sont mis en quatre pour vous accueillir. Vous vous sentez rapidement très coupable de ne pas avoir apporté quelque chose. À la fin du repas, vous vous sentez obligé de les inviter à votre tour.

C'est un grand classique de la culpabilité : il faut donner pour recevoir ! Or, plus les gens culpabilisent, plus ils se doivent de donner : c'est le cas dans l'exemple ci-dessus. Les invités vont se sentir coupables et penseront s'en sortir en donnant eux aussi en retour. C'est pour anticiper ce fait que la plupart des gens n'aiment pas arriver les mains vides chez quelqu'un. La problématique du donner/recevoir repose sur une problématique de masculin/féminin : le masculin donne, le féminin reçoit. Or, comme la plus grosse coupure coupable vient de la polarité, la culpabilité va être systématiquement alimentée par le sentiment que la balance entre donner et recevoir n'est pas équilibrée. Nous allons donc naturellement rencontrer cela lors de nos actes de consommation : l'achat ou le service consommé est-il équivalent à la somme demandée ? N'y a-t-il pas abus ? Ai-je raison d'acheter cet objet ? Il y a là aussi une stratégie de vente bien rodée, qui a fait ses preuves. Les marchands de tapis à Istanbul l'ont parfaitement

assimilée : ils commencent toujours par vous proposer un thé avant de vous montrer quoi que ce soit. Une fois ce thé consommé, les badauds auront beaucoup de mal à refuser de regarder les produits et ils finiront par acheter quelque chose !

b) Les contaminations familiales

J'ai évoqué un peu plus avant le fait que le silence chargé de culpabilité (la « faute » inavouable) allait descendre dans la lignée généalogique de la personne. Le mécanisme est facile à comprendre : l'enfant en naissant prend des caractéristiques génétiques de ses parents, les yeux du père et le nez de la mère, par exemple. Mais chacun sait qu'il aura aussi des caractéristiques psycho-émotionnelles issues des lignées : « Il est gentil comme son grand-père et il a l'humour de sa tante. » Il est alors évident qu'une charge émotionnelle non résolue par un ancêtre peut se transmettre à la descendance.

– Les secrets de famille³

Il y a toujours de la culpabilité dans le secret de famille car, sinon, pourquoi continuer à taire le secret en question ? Cette culpabilité vient soit de la personne qui a commis l'acte, soit de l'entourage qui a eu vent de l'affaire.

Exemple : Julien, un homme très doux et un peu efféminé, avait considéré toute sa vie que le sexe était quelque chose de honteux et de sale. Ce sentiment se focalisait surtout sur l'homme et pas sur la femme. Or, en remontant sa lignée du côté masculin, il mit au jour l'histoire d'un ancêtre de deux générations avant lui, qui avait commis des abus sexuels sur une personne dépendante. La culpabilité l'avait ensuite tenaillé pour le restant de ses jours. Il avait transmis cette information à sa lignée sous la forme d'un message mettant en garde les hommes par rapport à la sexualité. Julien ne savait absolument pas d'où venait ce message et pensait qu'il avait reçu cela de son éducation.

Tous les thérapeutes qui travaillent en psycho-généalogie savent que beaucoup de comportements gênants viennent de ce genre d'information. Quelqu'un a ainsi pu transmettre un désir de vengeance, un désir de réparation, un message limitant, etc.

La honte et la culpabilité faisant partie des sentiments les plus « collants », ils constituent les « paquets-cadeaux » les plus fréquemment transmis aux générations suivantes.

La culpabilité est le sentiment qui empêche de vivre « libre », jusqu'au jour où un descendant dira les mots ou posera l'acte qui libérera le clan. Quelquefois,

cette libération est quasi impossible à réaliser car les faits remontent à de nombreuses générations et sont perdus dans les mémoires. Il est alors fréquent de voir se répéter symboliquement les mêmes faits, comme si les secrets cherchaient à être mis en lumière par le phénomène de la répétition en attendant une réparation.

– Les loyautés familiales

Les loyautés sont du même ordre : les descendants ont une mission à accomplir pour réparer une chose qui a été mal vécue par un ancêtre ou bien ils ont au contraire l'interdiction absolue de faire une certaine chose. Par exemple, il faut récupérer une terre dont l'ancêtre a été dépossédé, rétablir la vérité sur une condamnation injuste, rembourser une dette, réparer une souillure...

Là aussi, les sentiments de honte et de culpabilité sont de puissants moteurs pour ces loyautés familiales, car il y a toujours la volonté de restaurer une forme d'innocence, comme si l'ancêtre ne pouvait pas trouver la paix et le paradis. Les descendants sont poussés malgré eux à essayer de réparer, mais sans avoir les moyens de le faire puisqu'ils essaient de corriger quelque chose qui s'est passé ainsi (on ne peut changer le passé !). L'approche par la culpabilité va permettre à la descendance de faire le deuil de cet acte et de guérir la lignée.

À l'inverse, des interdictions empêchent la personne de se réaliser. Par exemple, un message dira aux femmes de ne pas faire d'enfant, qu'elles risquent de mourir à l'accouchement, etc.

Ce genre de messages est très perturbant, car il opère comme un juge intérieur qui dicte à la personne ce qu'il faut faire ou ne pas faire. On pourrait penser qu'il est facile de se débarrasser de ce type d'interdit. C'est vrai pour une part (on peut toujours rationaliser avec son mental), mais il y a toujours une couche de culpabilité qui empêche d'aller jusqu'au bout, car la descendance est **liée par la fidélité au clan (le lien du sang)**. C'est pour cela que, malgré la souffrance, elle continue à respecter l'interdit. **La culpabilité est l'émotion qui marque l'impossibilité de faire le deuil.**

Comme on le voit, l'approche des loyautés familiales par le biais de la culpabilité permet de mieux cerner le chaînon manquant à cause duquel bien des gens concernés ne peuvent trouver la paix.

c) Les contaminations collectives

J'ai mentionné plus haut que ce qui est vrai pour un individu est vrai pour le collectif. Il existe donc de grandes culpabilités collectives, et il vaut mieux là

aussi les mettre au jour pour éviter d'être manipulé par elles. Phénomènes bien connus de la dynamique des groupes, les vécus collectifs s'imposent en effet aux membres individuels d'un ensemble. Faire partie d'un collectif permet de se fabriquer facilement une « identité » jugée positive et les appartenances collectives qui le permettent sont nombreuses : le sexe, la famille, la nationalité, la tribu ou la bande, les amis, les collègues, les associations. Les personnes revendiquent ces identités par un « je suis... » Par exemple : « Je suis français, je suis un Dupont, je suis une femme, je suis artiste, je suis fumeur. »

Or, en revendiquant ces identités, elles en supportent aussi les conséquences. En s'identifiant, on se sépare. On devient donc « secté », coupé des autres. Les fumeurs vont s'opposer aux non-fumeurs, par exemple. Puis, comme cela constitue une identité, il faut la défendre par rapport aux autres. C'est à ce moment-là que l'individu est souvent obligé de « ravalé » son identité propre au profit de celle de son groupe d'appartenance.

Collectivement, certains groupes n'ont pas réglé leur coupure coupable. Les membres de ces groupes vont devoir gérer individuellement une problématique dont la réponse devrait être collective. Voici quelques exemples.

– L'absence de territoire

Cette culpabilité touche les peuples qui n'ont pas de territoire. Le peuple juif est le meilleur exemple que l'on puisse trouver. Ils partent de leur terre (ou d'Égypte, selon la Bible) et sont à la recherche d'une autre terre (la Terre promise). Or, cette recherche est l'exact symbole d'une personne qui refuse le ventre maternel et en veut un autre ! On peut le voir au fait que la Terre promise a quelque chose d'idéal dans sa description. L'identité collective se focalise autour du concept de « peuple de Dieu », ce qui lui permet de résister aux persécutions dont les personnes font l'objet. Ce concept peut laisser entendre qu'ils veulent être en réalité les enfants du Père céleste, et pas de la Mère terrestre, ce qui éclaire mieux leur impossibilité à trouver la Terre promise. Cette problématique est le reflet collectif de gens qui pensent qu'être un garçon a plus de valeur que de naître fille. La revendication juive porte en elle toute la culpabilité qui s'en suivra : si ce sont des « élus », que peut-il rester aux autres ? La culpabilité entraînant la punition – et la Bible y fait souvent référence –, chaque individu est pris dans une problématique qui le dépasse et il se retrouve à payer individuellement la faute collective. La suite de l'histoire est connue : des millions de personnes périront lors de la guerre de 1939-1945. Or, cette tragédie collective fait passer d'un seul coup les Juifs au rang de martyrs, c'est-à-dire d'innocents. La communauté internationale leur donne un territoire et pour cela, elle prive de leur propre territoire les gens qui y habitaient !

L'Histoire se répète, et les martyrs d'hier deviennent les bourreaux d'aujourd'hui. Ceux qui n'avaient pas de territoire privent les autres du même besoin fondamental. Ce faisant, ils perdent aussi leur statut d'innocents pour redevenir des coupables aux yeux du monde, et l'histoire de la culpabilité continue !

On peut dire « pouce » ?

Un vieux juif, âgé de quatre-vingt-dix ans, a connu les pogroms en Pologne, les camps de concentration nazis et quantité d'autres persécutions dans le monde contre les Juifs. Un jour, il s'exclame dans sa prière : « Oh ! Seigneur, n'est-il pas exact que nous sommes votre peuple choisi ? »

Une voix lui répond : « Oui, vous, les Juifs, êtes mon peuple choisi. »

« Oui, eh bien, maintenant, ne serait-il pas temps de choisir quelqu'un d'autre ? »

Il est intéressant de remarquer que ces peuples vivent une culpabilité collective et que chaque personne revendiquant cette identité peut se trouver un jour à devoir payer pour une faute commise non pas individuellement, mais vécue collectivement.

– Les réfugiés, les expatriés, les émigrés

Les peuples expatriés par les guerres, les famines, rencontrent aussi la culpabilité parce qu'ils ont été « rejetés », « expulsés » du ventre maternel collectif. Ils ont en général une profonde nostalgie du pays d'origine, entretenue par une diaspora et par différents liens subjectifs (nourriture, coutumes, fêtes anniversaires). On peut citer comme exemple les harkis, les réfugiés arméniens, les réfugiés palestiniens (cas un peu différent, car ils espèrent encore dans l'ensemble un retour sur leur terre d'origine), les réfugiés tibétains... La culpabilité est accentuée par le sentiment de l'injustice vécue lors de l'expatriation. Cette injustice non réparée empêche le deuil de se faire, d'où le renforcement du sentiment de faute collective qui touche les personnes.

Les expatriés volontaires et les émigrés connaissent aussi la culpabilité quand ils n'ont pas fait le deuil du « retour au pays » : les symptômes se manifestent par le refus de s'intégrer totalement assorti d'une idéalisation de la terre natale. Souvent le problème persiste plusieurs générations. En France, cela a été le cas des immigrés italiens, espagnols, portugais et c'est encore le cas pour ceux d'Afrique du Nord et d'Afrique noire. L'intégration se fait alors encore plus difficilement car elle est refusée par la population autochtone du fait des différences apparentes : couleur de peau, culture et religion très différentes.

– Les nomades

Les nomades sont une autre catégorie de peuple en proie à l'accusation : tous les peuples « libres » sont accusés des pires méfaits ! Le mécanisme est ici un peu différent : ces peuples ne cherchent pas un territoire ailleurs, ils acceptent juste de vivre sans territoire fixe. Or, les territoires se transforment avec le temps en États « souverains » qui s'approprient les terres. Les nomades n'y trouvent plus de place.

Cela s'est passé ainsi pour les Indiens d'Amérique, pour les Touaregs, pour les gens du voyage, pour les Aborigènes d'Australie.

Il est facile de vérifier que ces peuples ont été accusés à chaque fois – et ils le sont encore ! – des pires méfaits sur le mode « tous des voleurs », « ce sont des sauvages », etc. Puis, ils sont parqués comme du bétail et privés de leur liberté de voyager. Enfin, l'alcool, le jeu... et les aides financières finissent de les réduire en esclavage.

D'où venait la culpabilité ? Elle trouve son origine dans le fait qu'un peuple sans territoire est libre et différent. Toutefois, cette liberté et cette différence font à la fois envie et peur. Les gens sans territoire seraient-ils moins coupables ? Ils acceptent en tout cas mieux les ruptures, puisqu'ils vivent au rythme de ces dernières... Les autres, ceux qui se sont fixés, ne veulent pas se détacher de leur territoire, et encore moins le partager. Mais l'évolution humaine semble bien passer par l'acceptation d'une prise de territoire et d'identité personnelle, et cela se vérifie aussi pour les peuples.

En tout cas, ces peuples nomades continuent de faire de parfaits boucs émissaires pour les peuples sédentaires. Ils sont accusés de toutes les formes de délinquance, d'avoir de l'argent, de faire des trafics en tout genre. Bref, ils feront encore longtemps l'objet de jalousies et d'accusations.

– L'esclavage

Les peuples qui ont été réduits en esclavage ou qui ont été largement exploités par d'autres peuples éprouvent aussi une profonde culpabilité. Elle n'est pas due à la notion de territoire (quoiqu'ils aient été souvent déplacés), mais au fait qu'ils ont été considérés comme des « non-valeurs ». Là encore, les individus endossent la culpabilité avec l'identité collective sous son versant émotionnel : la honte. Par exemple, on voit beaucoup de personnes d'Afrique noire qui poursuivent de brillantes études en Europe, et collectionnent des diplômes reconnus tels les doctorats, s'habiller en costume cravate ou porter des habits de marque et conduire des voitures rutilantes. Pourtant, en les côtoyant, on perçoit chez eux une sorte de malaise : leur réussite personnelle ne leur a pas permis de régler le problème collectif sous-jacent.

– Les égrégores

Les égrégores sont en quelque sorte des esprits de groupe.

Ils représentent des amas de pensées ou d'émotions qui s'agglomèrent par affinité. Ces amas fonctionnent alors comme des entités autonomes. Les individus qui les nourrissent de leurs pensées et schémas psychologiques se retrouvent à leur tour nourris par le collectif. Comme on s'en doute, il y a des égrégores plus particulièrement remplis de culpabilité. Une personne qui est connectée sur un égrégore de ce type aura d'autant plus de mal à traiter sa part de culpabilité qu'elle sera alimentée aussi par la culpabilité des autres.

Pour illustrer ce concept, le mieux est de donner un exemple concret : *Sylvie a subi un harcèlement sexuel de la part de son chef de service. Elle a été profondément traumatisée par cet épisode qui a duré plusieurs mois. Comme c'est souvent le cas, elle s'est repliée sur elle-même (effet de la honte/culpabilité). Elle s'est donc retrouvée seule et finalement, personne ne l'a aidée. Elle culpabilisait continuellement, se dévalorisant dans un profond sentiment de salissure. Quand elle a pu faire cesser la situation en changeant de travail, elle a voulu se guérir de ce passage douloureux en fréquentant une association qui milite contre ce genre de délits. Mais là, elle y rencontrait des personnes qui avaient vécu des choses similaires ou plus graves. Bien vite, elle se rendit compte que cela renforçait à chaque fois ses propres sentiments de colère et de culpabilité. Son problème était réactivé et tout cela ne lui apportait rien de positif. Elle finit par se lasser et cessa de fréquenter cette association. Ainsi, elle acheva son deuil et se déconnecta de l'égrégore.*

Un des égrégores « coupables » les plus répandus est celui du racisme. Il est alimenté par tous les gens qui ont une image dévalorisée d'eux-mêmes et s'associent à un collectif censé combler ce déficit. Or ce collectif se positionnant dans la différenciation, le problème n'est pas réglé mais amplifié (cf. la mouvance skinhead et les clubs de supporters de football). Est-on vraiment « supérieur » à une autre catégorie de la population ?

De plus, cette pseudo-fierté collective cache la vieille peur de perdre ses acquis : beaucoup de personnes sont racistes avec la seule idée qu'à l'inverse d'elles-mêmes, une catégorie de la population « ne mérite pas » ce qui est là. On retrouve les effets cachés de la culpabilité : peur du jugement divin, peur d'être accusé... alors, on projette cela sur autrui, sur un bouc émissaire.

– La « faute » collective

Nous avons vu que la culpabilité était l'émotion première, vécue

individuellement par toute personne qui s'incarne. Or, ces émotions individuelles forment un ensemble énergétique (égrégoire, cf. ci-dessus) qui est très présent sur la planète. Certains auteurs l'évoquent comme résultant du fait qu'Adam et Ève ont « fauté », entraînant *de facto* tous les êtres humains à « payer » pour cela. Dans toutes les traditions, on inventa également des rituels pour racheter les fautes commises par les hommes : en sacrifiant des êtres purs (boucs émissaires), on essayait de calmer le courroux des dieux. Voilà pourquoi le mythe du sauveur, ce héros qui punit les méchants, est universel – que ce soit au cinéma ou dans les romans.

Cette émotion mal digérée plane au-dessus de la planète parce que nous nourrissons l'égrégoire. Celui-ci ne se réduit jamais, puisque nous cherchons à nous débarrasser de la culpabilité en la projetant sur les autres ou en nous faisant payer une faute que nous n'avons pas commise.

Ce mécanisme est largement utilisé pour manipuler les peuples, que ce soit par le biais des marchands, des entreprises, des hommes politiques, des dirigeants...

Récapitulons :

Comme l'émotion est une énergie qui émane de chacun, elle est communicative. Les personnes qui se sentent coupables vont polluer leur entourage parce que la culpabilité est une émotion amplement partagée et assez « collante », et qu'elle trouve un écho favorable chez la plupart des gens.

Les contaminations surviennent de différentes façons : par contact, par jugement, par une information télévisée, etc. Les personnes doivent alors digérer une émotion qu'elles n'ont pas générée, ce qui est un peu difficile...

Les contaminations par les liens familiaux sont aussi très fréquentes : les secrets de famille et les fidélités inconscientes (lien du sang) perpétuent la culpabilité sur de nombreuses générations.

Au final, l'émotion de la culpabilité est aussi vécue de manière collective par certains peuples qui ont rencontré des problèmes de territoire, des menaces pour leur survie, des difficultés identitaires... Cela est vécu ensuite collectivement sur toute la planète.

On peut donc dire qu'un égrégoire plane sur la terre et « empoisonne » émotionnellement tous les êtres humains !

Conclusion

La culpabilité, comme toute émotion, est un mouvement qui cherche à s'exprimer. Quand cela n'est pas possible librement pour la personne, ce mouvement va s'imprimer dans son corps physique ou dans son environnement : c'est la somatisation. Une autre solution consistera à essayer de renvoyer l'énergie sur l'extérieur et sur l'entourage : c'est la recherche d'un bouc émissaire. Mais cela crée violence et guerre, car personne ne trouve agréable d'être accusé injustement !

Ces mouvements d'énergie émotionnelle sont très polluants et contaminent les gens par un contact physique ou par l'information. Une culpabilité collective finit ainsi par apparaître, qui nourrit ensuite chaque individu en retour. Comme cela devient difficile à traiter, un gigantesque égrégore collectif de culpabilité est finalement alimenté en permanence sur la planète. Cela se traduit par du racisme, de la haine et des guerres, lorsque ce sentiment est projeté sur « l'autre ».

Face à ce problème collectif, l'être humain répond en trois étapes.

- La culpabilité collective est vécue avec le sentiment latent que l'être humain est puni ou susceptible d'être puni (cf. les mythologies). Chacun cherche donc à obtenir son paradis par différents stratagèmes qui font apparaître différents « jeux de rôles », dont les plus connus sont les rôles de victime, de sauveur et de persécuteur.
- Cette inquiétude collective induit peur et suspicion, méfiance et agressivité. Ce cocktail d'émotions nouvelles vient s'ajouter à la culpabilité, entretenant un climat de peur au niveau planétaire. La peur est ainsi l'émotion la plus visible si l'on observe le fonctionnement du monde.
- Enfin, l'être humain bâtit un « mensonge collectif » pour échapper à ces deux émotions. Il cherche à protéger son existence par tous les moyens et à se construire ainsi une identité rassurante : on aboutit à une société gouvernée par l'image et la sécurité.

Bien sûr, l'être humain sait qu'il y a erreur puisque rien de tout cela ne le protège de la mort et de la souffrance ! Mais cette construction erronée est relayée par les dirigeants, les médias, l'éducation... et semble convenir pour maintenir un semblant d'équilibre. Elle présente pourtant l'inconvénient majeur de ne pas donner de sens à la Vie et à l'Univers, et de ne pas régler le problème de l'émotion d'origine.

Au final, nous sommes tous punis, nous vivons dans l'inquiétude et la peur, et nous n'avons pour réponse collective qu'un énorme bluff médiatique !

L'humanité vit effectivement une souffrance collective qui ressemble fortement à l'enfer dépeint dans les écrits...

1 N.B. Dans cet ouvrage, nous ne chercherons bien évidemment que des solutions internes aux personnes.

Ici, toutes les solutions « externes », comme « rajouter un expert à l'équipage », ne seraient que des façons d'échapper à la culpabilité !

[2](#) Voir Rose et Gilles Gandy, *Votre maison est-elle malade ? Elle cherche à guérir votre intérieur*, Éd. Le Souffle d'Or, Gap, 2012.

[3](#) Voir Rose et Gilles Gandy, *Lignées familiales : comment trouver la paix ?*, Éd. Le Souffle d'Or, Gap, 2012.

Partie 3

L'existence coupable

Que préfère Dieu ?

Au soir de sa vie, un homme pieux s'adressait ainsi à Dieu :

« J'ai travaillé dur toute ma vie et j'ai toujours fait le bien en suivant Tes préceptes. Mon associé a quant à lui profité de tous les plaisirs : il fait la fête, aime la compagnie des femmes, adore manger et s'amuser, et il n'a jamais rien pratiqué en rapport avec la religion. Moi, j'ai toujours fait toutes mes prières quotidiennes et tous les rituels dictés par ma religion. Pourquoi n'ai-je pas eu une vie plus heureuse que celle de mon associé ? »

Et la voix de Dieu répondit : « Si tu savais ! Tu es d'un triste avec tes prières et toutes tes contraintes ! »

Après avoir regardé le mode de fabrication du sentiment de culpabilité et de honte, et du jugement sur soi, nous abordons à présent la question de l'existence, en lien avec celle de la culpabilité.

En fait, l'humain veut savoir s'il a le droit de vivre libre et en paix, sans avoir à subir une punition éternelle. Nous avons vu précédemment qu'il ne s'agissait pas d'une simple croyance extraite d'un écrit religieux, lequel décrit par le menu l'incarnation et la souffrance émotionnelle subséquente. Aussi n'est-il pas étonnant de voir le sentiment de honte/culpabilité perdurer pendant toute une vie et accompagner l'être humain jusqu'à sa tombe.

Si ce sentiment est aussi tenace, c'est parce qu'il est intimement lié à l'existence, naissant avec la première inspiration et s'arrêtant au dernier soupir. Tous les problèmes de l'existence sont donc peu ou prou concernés par la culpabilité.

Qui suis-je ? En mangeant le fruit défendu, Adam et Ève prennent tout à coup conscience de leur nudité, et en ont honte. Ils vivaient dans l'insouciance (et

l'ignorance), et voici qu'apparaît le jugement sur soi en même temps que le sentiment de quelque chose qui « cloche ». Cela provient d'une question existentielle de type : « **Suis-je convenable ?** » On voit bien au passage que ce n'est pas Dieu qui juge, mais l'homme ou le « diable » en l'homme. D'ailleurs, l'Éternel lui demande : « Qui t'a appris que tu étais nu ? Est-ce que tu aurais mangé du fruit défendu ? »

L'être humain est son propre juge, et c'est lui qui entretient son sentiment de culpabilité. Ce sentiment lui apporte certes la conscience, notamment au travers du jugement bien/mal, mais il est aussi alimenté par la mémoire de l'origine : l'être a été coupé de quelque chose d'essentiel qu'il lui faut retrouver pour être heureux. Or ce deuil étant rarement achevé, ce sentiment devient un peu « collant » à la longue et génère chez l'humain beaucoup de difficultés à se sentir libre dans la vie.

C'est d'ailleurs pour cela que beaucoup croient retrouver le paradis en mourant. Nous avons vu que cette culpabilité pouvait pousser en effet les gens à mourir pour y échapper, seul moyen de retrouver « l'innocence perdue ».

La symbolique du poumon se résume dans la phrase « **je suis moi, j'existe** », et elle va décliner tous nos problèmes identitaires sur nos trois niveaux abordés précédemment :

– au niveau physique : l'existence se joue sur notre respiration, notre espace vital, le territoire qu'on occupe ou voudrait occuper et sur les limites de ce territoire ;

– au niveau émotionnel : l'existence se joue sur la connotation émotionnelle que nous donnons à notre existence, donc sur les facettes honte/fierté, confiance en soi/manque de confiance – plus tous les problèmes en lien avec la valeur – et sur le fait de se sentir aimé et capable d'aimer les autres... ;

– au niveau mental : l'existence se joue sur le manque ou l'abus de tranchant, sur la façon dont nous nous jugeons ou jugeons les autres, sur le fait de justifier son existence, d'avoir raison...

1. Avoir un territoire

La première problématique concernant notre « coupure coupable » est d'ordre corporel. Première dans l'ordre d'apparition, elle concerne notre existence dans un territoire. Tout le vivant connaît cela : plantes, animaux, êtres humains. Sans territoire, pas de vie. Cette notion est gérée au niveau instinctif par le réflexe de survie qui va donner à chacun l'énergie de lutter pour préserver son intégrité. Le

fait que l'être humain connaisse l'émotion de culpabilité liée à la conscience d'être séparé va évidemment compliquer son sentiment d'exister dans un territoire.

Tous les degrés peuvent se rencontrer : refus du corps, mal-être dans le corps, stratégies pour modifier ce corps, etc. Comme nous l'avons vu précédemment, les problèmes vécus individuellement se retrouvent aussi au plan collectif. Il est intéressant de les repérer, car cela peut expliquer la source de certains conflits communautaires et permet d'envisager des solutions tenant compte de ce sentiment de culpabilité.

a) Accepter la chute

La première coupure nous oblige à nous poser dans un endroit étriqué, comme une sorte d'habit étroit et étouffant : le corps physique. Cette descente dans la matière n'est pas toujours bien vécue, et le refus de la coupure va se manifester à ce niveau par un refus de l'incarnation. Nous rencontrons ici la première pathologie, souvent signée par des problèmes vécus à la naissance : accouchement difficile, forceps, venue par le siège. Les personnes concernées sont souvent reconnaissables au fait que, justement, elles ne semblent pas être complètement là ou bien qu'elles marquent ostensiblement leur différence. Elles sont un peu détachées du monde ou de « ce » monde et leur sentiment de culpabilité est directement lié à la non-acceptation du processus de séparation. Ces personnes ressemblent à des anges, elles ne sont pas tout à fait ici, planant sur la terre, pas vraiment intéressées par ce qui s'y passe, pas du tout branchées sur les choses matérielles, mais au contraire très attirées par le « spirituel ». Quelquefois, elles recherchent un contact avec la nature, fuyant le monde et ses structures.

D'autres personnes vont avoir des difficultés à définir leur territoire ou à le faire respecter, confrontées au problème lancinant de ne pas savoir où sont leurs limites et où commencent celles des autres. En fait, soyons justes, dans ce cas-là, c'est surtout l'entourage qui subit ce problème plutôt que les personnes elles-mêmes !

b) Sortir du jardin d'Éden

En allant un peu plus loin, l'être s'incarne en totalité, mais il faut sortir du ventre... pour ne plus y revenir ! Certains préfèrent y rester un peu plus longtemps ou ne viennent qu'à regret. La suite se vivra dans un état fusionnel

avec maman, lequel pourra s'étaler sur des années. Le territoire sera lui aussi difficilement limité, notamment affectivement. **La fusion entraîne la confusion** et c'est une autre façon de ne pas s'incarner complètement dans son territoire. Toujours est-il que la culpabilité va se jouer longtemps autour de plusieurs thèmes :

- la confusion dans les limites territoriales avec ce qui est à moi et ce qui ne l'est pas ;
- les relations fusionnelles vécues dans l'oubli de soi avec les parents, puis avec le conjoint – comme c'est généralement le cas pour les jumeaux ;
- le mythe du paradis perdu, que l'on reconnaît chez de nombreuses personnes avec des remarques du type : « J'aurais préféré vivre à telle époque, au moins, il n'y avait pas tous ces problèmes ! Dans le temps, c'était mieux. Dans mon enfance, on ne voyait pas tout ça. »
- la recherche permanente d'un ventre protecteur : la Sécurité sociale, la sécurité de l'emploi, l'appartenance à un groupe de gens qui partagent les mêmes valeurs, comme les groupes sociaux, les associations, les communautés religieuses, les syndicats...

Les personnes fusionnelles ont du mal à être vraiment actrices de leur vie et ne sont pas très autonomes, car la référence à l'autre passe avant elles. Hormis l'attachement à la mère, bien compréhensible, elles recherchent aussi des protections et sont des proies rêvées pour toutes sortes de « sectes », au sens littéral du terme : groupes, partis, religions, associations... en fait, tout groupe fédéré autour d'un projet commun et souvent idéaliste qui se présente comme détenteur d'une « vérité ». Les projets d'écovillages ou de vie communautaire en sont une bonne illustration.

c) Un seul sexe

Ce sexe que je ne veux pas voir

Deux bébés discutent à la maternité. « Tu es un garçon ou une fille ? » demande le premier. « Je ne sais pas », répond l'autre. « Eh bien, tu es bête ! Soulève le drap et regarde... » Le deuxième s'exécute. « Alors, ta layette, elle est rose ou bien bleue ? »

Nous avons vu que l'étape qui suivait la prise de territoire consistait à accepter la différenciation sexuée et à renoncer à la polarité opposée. Cette difficulté concerne tout le monde et elle est très bien décrite par la psychologie moderne.

Les personnes disent des phrases du type : « J'aurais préféré être une fille ! »,

« mes parents attendaient un garçon ! », « papa me préférait entre toutes. » De plus, la polarité masculine (le soleil, le jour, l'action) est largement plus valorisante que la polarité féminine (la nuit, l'obscur, l'attractivité). Soumis à cette optique universelle symbolique, de nombreux parents désirent plutôt des garçons. C'est ainsi que beaucoup de filles portent des prénoms masculins féminisés et que dans certains pays, on n'hésite pas à sacrifier les filles nées, pour attendre la naissance d'un garçon (cf. le déséquilibre démographique de la Chine et de l'Inde dans ce domaine).

Les polarités représentent un thème de travail énorme, qui dépasse le cadre de cet ouvrage, mais il est très important de voir la couche de culpabilité qui se cache derrière cette question. Cette étape **est pour chacun un passage obligé pour atteindre la paix dans sa vie.**

Un des phénomènes marquants des polarités est l'homosexualité, aussi bien du côté masculin que féminin. Comment se fait-il qu'autant de personnes ne se sentent pas bien dans leur polarité ? Nous savons que l'homosexualité est un important facteur de culpabilisation : à preuve les mouvements revendicatifs de cette population, comme la Gay Pride. Cela ne règle pas leur problématique personnelle, car il s'agit d'un essai de déculpabilisation collective. L'homosexualité signe symboliquement le refus de la polarité opposée, puisque les personnes recherchent la compagnie amoureuse et les relations intimes avec quelqu'un du même sexe. Cet acte semble dire : « Il n'y a pas de coupure coupable puisque nous sommes identiques. » Pourtant, le sentiment reste présent ! Le déni de la différence met les individus en marge de la norme, c'est-à-dire « sectés ».

Pierre Desproges

« J'ai tout appris de l'amour par un père blanc sur la mer Noire. »

Plus généralement, nous avons vu ces quarante dernières années se développer des mouvements revendicatifs au niveau des polarités. Les femmes ont milité pour leur part masculine, souvent en caricaturant les hommes. Les hommes ont développé leur part féminine et ont mis en avant leur sentimentalité, leur fragilité. **Cette recherche de la partie manquante est vaine si nous ne commençons pas par accepter la place que nous avons !** La culpabilité et la honte sont très présentes chez ces personnes, surtout quand elles revendiquent haut et fort cette différence.

Cette coupure sexuée est aussi directement liée au sentiment de toute-puissance, que nous avons déjà évoqué. La toute-puissance est par définition le

fait « d'être Dieu ». Or, Dieu n'est ni féminin ni masculin – comme les anges d'ailleurs –, car Il est par définition à l'origine de la création qui sépare. Quiconque travaille sur son sentiment de toute-puissance, par-delà les projections et les idéaux de l'enfance, trouvera la source de son problème dans son refus profond de s'être incarné dans un seul sexe...

d) À la bonne place

« Je suis le troisième, coincé entre deux sœurs devant et une autre derrière ! », « je suis né huit ans après les autres ! », « je suis l'aînée ! »... Y a-t-il seulement une bonne place pour naître ? Une personne m'a même dit un jour : « Nous sommes sept enfants et je suis la huitième ! »

Ici, la culpabilité va se jouer sur la non-acceptation de notre ordre d'arrivée, aggravée par le jugement négatif que nous portons sur notre position, sur notre place et par notre désir de vouloir modifier cela. Nous commençons par essayer de le faire auprès des parents. En général, ceux-ci disent de l'enfant quelque chose comme : « Qu'est-ce qu'il était pénible quand il était petit ! Et puis, il était jaloux de sa sœur, jamais content ! » Ensuite, projetant la situation dans le monde adulte, nous cherchons toute notre vie notre place sans jamais la trouver. Par exemple, nous disons « chercher une place » quand nous cherchons un emploi. Cela peut se matérialiser sur le terrain où l'on a construit sa maison : « Je me suis fait avoir, il y a des voisins insupportables ! » D'autres le rencontrent dans leur statut social, dans le manque d'argent ou bien ils cherchent désespérément un compagnon ou une compagne...

Au niveau collectif, j'ai évoqué précédemment les problèmes rencontrés par les peuples nomades : ils se sentent coupables de n'avoir pas une place fixe comme tout le monde.

Une autre place non enviée, qui déclenche beaucoup de honte/culpabilité, est celle de l'enfant abandonné. Le deuil des parents biologiques est difficile à réaliser : ils resteront à jamais idéalisés et, même si la personne arrive ensuite à vivre normalement, la blessure de la coupure activera pendant longtemps la culpabilité. Nous la retrouverons souvent de façon exacerbée chez les enfants adoptés qui la retourneront contre les parents adoptifs : ils leur font payer très cher l'adoption en étant agressifs, injustes, etc. Or, les parents adoptifs étant eux-mêmes fréquemment dans leur culpabilité, soit parce qu'ils ne sont pas arrivés à avoir d'enfant, soit parce qu'ils veulent « sauver » les enfants abandonnés, ils ont des failles très sensibles qu'il sera facile d'activer.

On lui dit ?

Une jeune tortue s'évertue à grimper après un arbre. Elle fait des efforts titanesques avec ses pattes, sa bouche, pour finalement se hisser sur une branche basse. Là, elle a le vertige, mais avance toutefois dans un équilibre précaire. Elle ferme les yeux et se jette dans le vide en battant des pattes. Bien sûr, elle tombe lourdement par terre. Elle recommence encore son manège et essaie de remonter sur l'arbre : cela fait des heures qu'elle insiste ! Un couple d'oiseaux la regarde faire depuis une branche plus haut... Ils sont désespérés. La femelle se penche vers son compagnon et lui murmure : « Tu ne crois pas qu'on devrait lui dire qu'elle est une enfant adoptée ? »

Récapitulons :

La notion de territoire est la première cause de pathologie chez l'être humain. Aussi bien au travers des maladies que dans les problèmes de la vie, on rencontrera la culpabilité liée à la non-acceptation :

- d'être incarné et donc prisonnier d'une enveloppe charnelle ;
- d'être sorti du ventre maternel et d'avoir perdu le « paradis » aquatique fusionnel ;
- d'être sexué et coupé d'une partie manquante ;
- d'avoir une « mauvaise place ». L'enfant est rarement satisfait de son sort dans la fratrie.

Ces culpabilités se déclinent à l'infini durant toute notre vie dans les miroirs symboliques que sont l'habitat, les lieux de vie, la vie sociale, le travail, la famille, le couple, les amis, les relations, la vie politique ou associative.

2. Vivre dans un corps

En allant un peu plus loin dans le cycle de la vie, l'enfant rencontre d'autres étapes cruciales qui peuvent elles aussi faire naître de la culpabilité. Comment l'enfant va-t-il vivre la fin de l'allaitement maternel ? Comment va-t-il rencontrer la sexualité ? Comment va-t-il gérer sa part animale ? Autant de moments clefs qui seront à observer attentivement.

a) Se nourrir

La culpabilité se focalise beaucoup autour des moyens de subsistance. À

l'origine, le bébé est complètement dépendant de l'alimentation donnée par la mère. La fusion mère-enfant entretient le mythe de l'ogre et de l'ogresse. Si je reste fusionnel, je me fais manger par l'autre. Or un corps rassasié par une nourriture adaptée, avec une présence aimante et des stimuli corporels... c'est plutôt agréable ! Il est certain que la période de séparation sera dans la plupart des cas mal vécue, entraînant ce fameux sentiment de culpabilité.

Vous en reprendrez bien un peu ?

Un homme sort d'un supermarché avec un Caddie plein à craquer. Comme il va pour le décharger dans le coffre de son véhicule, il entend du bruit un peu plus loin. Il va voir ce qui se passe et découvre un homme à quatre pattes sur le terre-plein, en train de manger de l'herbe.

« Qu'est-ce que vous faites là, mon brave ? » lui demande-t-il.

« Ben, je mange de l'herbe. »

« Comment ça, vous mangez de l'herbe ? »

« Eh bien, vous savez, je suis très pauvre et je n'ai pas les moyens de faire autrement ! »

« Ce n'est pas possible de voir ça ! Manger de l'herbe ici ! Venez chez moi, je vous invite. »

L'homme paraît gêné et il hésite : « C'est-à-dire... »

« Qu'est-ce qu'il y a qui ne va pas, reprend le client du magasin, vous ne voulez pas venir ? »

« Si, mais... je ne suis pas tout seul. »

« Il y a d'autres personnes qui mangent de l'herbe avec vous ? »

« Oui, on mange tous de l'herbe : ma femme, mes enfants... »

« Je vous invite tous ! Ce n'est pas un problème », répond l'homme d'un ton péremptoire.

« Oui, mais ça fait trop, il y a aussi mes parents ! »

« Mais vous êtes combien à manger de l'herbe ainsi ? »

« Ben, au total, nous sommes quinze. »

« Ça ne fait rien, je vous invite tous ! Vous venez tous à la maison ! »

« Mais cela va vous gêner ! »

« Vous rigolez ! Pas du tout ! L'herbe fait cinquante centimètres de hauteur chez nous ! »

En ce qui concerne l'alimentation, la culpabilité est sans bornes. Entre ceux qui ont peur de manquer et qui se goinfrent, ceux qui s'interdisent tout plaisir, ceux qui font des allergies, ceux qui s'obligent à des régimes alimentaires, etc., on sent bien que la notion de faute ou de punition est très présente. Nous gérons avec mon épouse un lieu d'accueil de stages et de séminaires. Nous sommes toujours amusés par les problématiques de nourriture et leur verbalisation par les intéressés. Exemple typique : la personne dit qu'elle ne mange pas de laitage, ou pas de gluten, etc. Nous lui demandons alors : « Vous êtes allergique ? » Une gêne s'installe, aussitôt comblée par un discours mental du type : « Non, je fais juste attention », ou bien « Non, mais je ne supporte pas bien. » Nous savons alors que la personne est dans un essai de résolution de sa problématique, mais qu'elle n'est pas encore allée au fond puisque le corps et la nourriture sont toujours perçus comme des « ennemis »...

Notre société de consommation ne fait que renforcer cette culpabilité : nous mangeons trop, nous mangeons mal, nous gaspillons... et pourtant, on ne cesse de nous pousser à consommer. Pourquoi ?

La nourriture est notre consolation de la tristesse initiale. Je déprime ? Je vais faire les soldes, manger une sucrerie ou m'offrir un petit restaurant ! En fait, ces comportements trouvent souvent leur origine dans la tristesse de la séparation du sein maternel, et l'on peut oublier momentanément cette rupture en mangeant quelque chose.

Si cette culpabilité est facile à vérifier pour l'enfant, elle est aussi très présente chez la mère. Celle-ci veut être « une bonne mère ». « Est-ce que mon lait est apprécié ? » Certains enfants, sentant la faille, prennent un malin plaisir à refuser le lait de leur mère. « Est-ce qu'il y en a assez ? », « je ne dois pas lui donner autre chose que mon lait, pas le biberon »... La culpabilité des mères nourricières sera ensuite réactivée à différentes étapes de la vie. Un des exemples les plus édifiants est celui de la rivalité mère/belle-fille sur « qui fait le mieux à manger, qui nourrit le mieux ».

La nourriture nous relie quotidiennement à la terre : si nous voulons vivre, nous devons manger. Notre corps est issu de la matière par les éléments qui nous constituent (le symbolisme de la terre mère), et il retombera en poussière. Le lien est donc permanent de notre naissance à notre mort. La nourriture permet de concrétiser notre fidélité à l'incarnation. Les problèmes vécus avec l'alimentation (anorexie, boulimie, allergies, intolérances...) révéleront non seulement la culpabilité dans la relation mère-enfant, mais aussi celle plus large qui concerne l'acceptation totale des règles de la Vie et de l'incarnation.

C'est vraiment trop bon !

Un très vieux maître approchait de sa mort. Il en informa ses disciples qui, aussitôt, affluèrent de partout pour être présents lors de son départ. Tous espéraient bénéficier encore d'un dernier enseignement ou, qui sait, d'un secret non encore dévoilé...

L'un d'eux dit à la cantonade : « Le maître adorait les biscuits qui sont fabriqués dans le village d'à côté, je cours lui en chercher ! » Le village était à plus d'une heure de marche, et les autres se dirent qu'il allait rater le départ du maître.

Pourtant, ce dernier entra en méditation et il resta ainsi une heure, puis deux... Tout le monde attendait et il ne disait rien ! Soudain le disciple revenant avec les biscuits entra dans le temple. Il se dirigea vers son maître et les lui tendit. Ce dernier en saisit un, le croqua, puis soupira : « Ces biscuits sont vraiment excellents. » Et il quitta son corps.

b) *La sexualité*

Le sexe est tabou ! Toujours considéré comme la partie coupable (cf. la coupure sexuée), il fait partie des domaines les plus culpabilisants. Dès que l'être humain quitte l'enfance, à la puberté, il rencontre ce problème. Or, la réponse collective a été historiquement à l'encontre de la vie naturelle, du moins dans notre société. Le sexe est devenu notre bouc émissaire intime : c'est lui qui est la cause des problèmes ! C'est bien sûr logique puisque la première coupure dans l'univers, c'est celle de la polarité. Or, la polarité se manifeste chez chacun de nous par une différence sexuée.

Le sexe est donc devenu l'objet visible du délit. Nous avons remarqué plus haut que cette culpabilité avait été ritualisée par la circoncision et par l'excision. Mais il existe beaucoup d'autres phénomènes directement liés à la culpabilisation de la sexualité. L'un des plus marquants est que « l'acte sexuel rend coupable ». Or, si l'on regarde ce qui se passe réellement, c'est pendant l'acte sexuel que nous redevenons « un ». **Le masculin en s'unissant au féminin permet de recréer l'unité perdue.** Nous devrions donc en être profondément heureux, et c'est d'ailleurs ce qui se passe dans nos corps. Eh bien, non ! Nous nous cachons et nous cachons notre bonheur. Nous nous sentons honteux et coupables de « faire l'amour »... En tout cas, c'est cela qui prédomine au niveau collectif, comme l'attestent les nombreuses blagues et faits divers qui alimentent les conversations.

Les religions nous ont évidemment profondément trompés sur ce point : en voulant réduire l'acte à une simple formalité de reproduction de l'espèce, elles lui ont ôté tout symbolisme spirituel.

La culpabilité va teinter tout ce qui touche au sexe. C'est ainsi que les maladies sexuellement transmissibles focalisent les projections des « bien-pensants » qui se déculpabilisent ainsi.

Exclusion !

*Un homme vient d'apprendre qu'il est séropositif et se voit prescrire par son médecin un régime à base de pizzas et de crêpes. « C'est pour me soigner ? » demande-t-il.
« Non ! Ce sont les seuls plats qui passent sous une porte ! »*

Les années 1960 ont été marquées par la fin (apparente) de la culpabilité sexuelle : chacun a pu se croire libre de sa sexualité et l'a affiché. En réaction, quelques années plus tard, la société a repris son discours culpabilisant à l'occasion de l'apparition du sida. Les jugements négatifs allaient alors bon train sur les gens qui en étaient victimes. Trente ans après, rien n'a changé : vivre la sexualité librement n'est plus à l'ordre du jour.

c) L'argent

Être riche... et mourir !

Rizzoli aurait dit cette dernière phrase avant de mourir : « Mais je ne peux pas mourir ! Je suis l'homme le plus riche d'Europe. »

Le thème de l'argent peut être abordé de deux façons : soit on considère qu'il s'agit d'une alimentation et on regardera alors la problématique coupable de la même façon que pour la nourriture, car l'argent sert principalement à manger, soit on considère que l'argent est une énergie et on l'abordera alors comme une relation de type sexuel. Il n'y a qu'une seule énergie à la base de la vie : le sexe.

Les personnes qui ont une culpabilité par rapport à l'argent-alimentation ont soit trop d'argent et elles en accumulent par peur de manquer, ou bien pas assez d'argent pour subvenir à leurs besoins et boucler les fins de mois, les problèmes se vivant soit par l'excès, soit par le manque.

Quand les personnes sont sur le versant argent-énergie, elles ont en général un problème lié à leur valeur. Par exemple, la personne travaille beaucoup, a une bonne situation, mais cela ne lui rapporte rien. Ou bien, elle peine à trouver un travail bien rémunéré.

La recherche de la culpabilité liée à son sexe est souvent une bonne piste. On débouche invariablement sur un mauvais calage de la personne sur sa lignée sexuée. L'homme a un blocage par rapport à la lignée de son père, la femme à celle de sa mère. L'explication est simple : l'énergie sexuelle vient de la lignée des ancêtres et, au-delà d'eux, de la Vie elle-même. Comme il y a deux types d'énergie, l'énergie féminine et l'énergie masculine, on comprend que les hommes sont alimentés par la lignée des hommes, donc la lignée passant par le père, le grand-père, etc. Les femmes sont quant à elles alimentées par l'énergie féminine de la mère, de la grand-mère, etc. Il suffit que la personne n'accepte pas sa place (et c'est très fréquent !) pour que cela se traduise par des problèmes d'argent. En refusant sa place, l'individu se coupe de la sève de l'arbre. Il conviendra de rechercher le « non » qui a été en général inscrit très tôt dans l'enfance, souvent en relation avec l'œdipe.

Pour clore le thème de l'argent vécu comme une relation sexuelle, il convient d'observer sa circulation. Si l'argent est de l'énergie, alors il doit y avoir une circulation : les économistes savent bien que l'argent qui ne circule pas n'existe pas. L'argent passe d'une poche à l'autre, mais pas n'importe comment. C'est le masculin qui a « le liquide » (le sperme) et qui le donne au féminin. Cette relation est très sexuée et de nombreuses phrases attestent cette réalité.

Pour le masculin : « Il a les bourses bien pleines » ; « Il a du liquide »

Pour le féminin : « Elle détient les cordons de la bourse » ; « Elle le fait cracher au bassinet »

On peut en conclure que l'argent en tant qu'énergie est émis par le masculin, qui va ensuite le donner au féminin pour le féconder. L'argent symbolise l'étincelle de vie qui coule du principe masculin au principe féminin pour créer de la matière, et cela éternellement. Il a été créé en reflet de cette réalité énergétique pour faciliter les échanges commerciaux. Évidemment, l'homme n'invente rien, il ne fait que découvrir les phénomènes naturels existants et il les adapte.

La symbolique de la circulation de l'argent entre masculin et féminin se retrouve évidemment dans beaucoup de domaines, qui activent une culpabilité :

– c'est ainsi que les hommes sont toujours mieux payés que les femmes pour le même travail ;

– c'est pourquoi les femmes courtisanes savent très bien comment obtenir beaucoup d'avantages avec un simple emploi de secrétaire, suscitant jalousie et jugement chez les autres.

En fait, un homme va gagner de l'argent « à la sueur de son front » ; il possède pour cela l'énergie yang active. Le masculin met ensuite cet argent/sperme à la disposition du féminin pour créer de la vie (par la création d'entreprises, la construction de maisons, l'exploitation de terres cultivables). La femme va par contre employer mille stratagèmes pour lui soutirer son argent ! C'est la loi d'attraction qui la dirige. Il est plus facile pour la femme « d'encaisser » que de « travailler à la sueur de son front ». Elle sera traditionnellement à la maison ou dans le magasin attenant, puis derrière les étals des marchés.

Cela éclaire aussi d'un jour nouveau les métiers de commerçant et de commercial. Ces deux métiers, comme celui de banquier, sont souvent exercés par des hommes, obligés d'utiliser leur polarité féminine pour que leur activité marche : un commerce est forcément yin par nature, puisqu'il doit attirer la clientèle, un banquier est celui qui encaisse l'argent issu du travail des autres. En revanche, le métier de commercial itinérant est plus yang, puisqu'il faut aller chercher le client.

La société actuelle connaissant des abus notoires en ce qui concerne l'argent, avec une médiatisation qui amplifie le phénomène, les problèmes sur ce thème-là sont nombreux. Avoir de l'argent ou ne pas en avoir est un grand motif de honte/culpabilité, tout comme avoir ou ne pas avoir un statut social, une position reconnue. Nous pouvons aussi en constater les répercussions collectives en observant l'augmentation des sans-abri, des S.D.F., des travailleurs pauvres, des marginaux.

Aborder les problèmes d'argent sous l'angle des problèmes de polarité sera d'une grande aide pour traiter la couche de honte/culpabilité vécue par ces personnes.

La honte facultative

Nasreddin va porter son blé au moulin avec d'autres gens du village. Profitant du fait que tous discutent, il prend du blé dans les sacs des autres et le met dans le sien. Un des villageois le prend les mains dans le sac !

« N'as-tu pas honte ? »

« De quoi ? »

« Mais enfin, tu mets dans ton sac du blé qui n'est pas à toi ! »

« Tu crois ? C'est possible, mais je ne sais pas trop ce que je fais, je suis un peu idiot, paraît-il ! »

« Et alors, pourquoi ne fais-tu pas le contraire ? »

« Je suis idiot, soit, mais pas au point de ne pas reconnaître mon sac à moi ! »

d) Les pulsions

L'être humain est issu d'une évolution. C'est une banalité, mais cela signifie qu'en nous sommeille l'histoire de cette évolution. Si l'homme a été un animal, il y a réellement un animal en nous ! Tout le monde sait qu'un enfant qui ne serait pas éduqué au contact des autres humains resterait immanquablement au stade animal. C'est le collectif des humains qui fait progresser et évoluer, et rien n'est acquis individuellement.

– L'instinct de survie

Les guerres sont là pour nous montrer cette triste évidence : il suffit de quelques jours de conflit pour que réapparaissent violences, abus, tortures, viols... Autant d'actes pulsionnels que le climat de guerre déclenche. Les situations de guerre sont des situations qui réveillent notre instinct de survie, donc notre animalité. On peut alors voir des êtres très aimables se transformer en bêtes féroces en quelques jours ; les phénomènes sont aggravés par le fait que le collectif dirige alors l'individu à qui il faut beaucoup de force de caractère pour résister à la pression du groupe. Ce type d'actes guerriers génère *a posteriori* un sentiment de culpabilité énorme, car la conscience juge d'une façon décalée dans le temps. On dit de ceux qui reviennent qu'une partie d'eux est morte à la guerre. La culpabilité individuelle va même devenir une culpabilité collective quand les actes impliquent un pays. L'exemple de la guerre d'Algérie est édifiant : la France a pratiqué là-bas la torture, et tout le monde le sait. Mais cela n'a jamais

été « dit » de façon officielle. Donc, la culpabilité agit comme elle le ferait dans un secret de famille. Le résultat ? Les Français ont des relations ambiguës et difficiles avec les Algériens, alors qu'elles sont plus aisées avec leurs voisins marocains ou tunisiens.

– **L'instinct de reproduction et l'énergie sexuelle**

Quand un individu n'a pas reçu un minimum d'éducation, il ne sait pas gérer sa part animale. Les actes pulsionnels sont alors déconnectés du jugement bien/mal, et la culpabilité ne joue pas son rôle social de régulateur. C'est dans le domaine de la sexualité que nous allons rencontrer le plus grand nombre de problèmes, car c'est là que l'animal est le plus présent. Ce n'est plus le réflexe d'autodéfense qui entre en jeu, mais celui bien plus puissant qui pousse à la reproduction de l'espèce. Or, la sexualité est déjà un domaine très culpabilisant. Les actes pulsionnels commis par des personnes sous l'emprise de leur animalité vont bien sûr alimenter le discours ambiant qui porte un jugement négatif sur « la chose ». Collectivement, les êtres humains ne sont plus des animaux, mais chaque fait divers réveille des échos en chacun de nous : la culpabilité fait alors son apparition. Au niveau du collectif, ce sera une arme de pression conformiste très efficace. Par contre, au niveau individuel, ce sera beaucoup plus difficile à gérer. La honte/culpabilité s'installera alors dans le silence.

La sexualité coupable

Dans la tête d'un homme, le Surmoi et le Moi discutent d'un acte pulsionnel commis par le Ça.

Le Surmoi, accusateur : « Ce n'est pas bien, ce que tu as fait ! Tu as couché avec une de tes patientes : c'est mal ! »

Le Moi se défend comme il peut : « Je ne suis pas le premier ni ne serai le dernier thérapeute à coucher avec une de ses patientes ! »

Le Surmoi, sans appel : « Oui, mais toi, tu es vétérinaire ! »

Les médias ont beaucoup parlé des problèmes de l'Église catholique avec la pédophilie. Chacun essaie de prouver son innocence et de parler responsabilité. Les médias, dans leur majorité, préfèrent parler culpabilité ! C'est plus vendeur. Mais en regardant l'histoire de la culpabilité dans cette religion, on comprend mieux que les médias enfoncent le clou : ils appuient là où cela fait mal. La religion catholique a toujours prôné qu'il fallait faire le bien et elle a beaucoup culpabilisé ses croyants. Elle pensait alors que la culpabilité était un bon moyen d'éduquer les foules. Mais comme elle n'a pas été correcte elle-même (cf. son histoire guerrière et mensongère), elle subit à son tour les effets de la culpabilisation. « Quiconque se sert de l'épée périra par l'épée. »

– **Les actes pulsionnels**

L'instinct de survie et la sexualité ne sont pas les seules énergies difficiles à maîtriser par l'être humain. Chacun se construit sur une « pathologie » que l'on nomme l'ego. Nous pouvons considérer que la zone égotique est justement l'endroit où notre humanité n'arrive pas à s'exprimer convenablement, et c'est donc là que nos actes pulsionnels vont se manifester le plus facilement.

Comment la culpabilité agit-elle en lien avec ces passions ? Il existe un stade où la personne n'est pas en mesure de voir son fonctionnement : on dit qu'elle est inconsciente. À ce stade-là, elle ne se sent pas coupable. Par exemple, une personne soumise à la passion de la peur est en fait très lâche dans certaines situations. Tant qu'elle ne voit pas sa peur et sa lâcheté, elle ne se sentira pas coupable. Toutefois, il arrive un moment où la personne, l'âge aidant, prend soudain conscience de son fonctionnement passionnel, et ce à l'occasion d'un événement, d'un stage, d'une formation ou d'une psychothérapie. Elle commence aussitôt à culpabiliser et à en avoir honte, toujours à cause de cette coupure entre l'image qu'elle avait d'elle-même avant et celle qu'elle a ensuite. La culpabilité peut agir comme un frein : par exemple, la personne va s'empêcher de vivre naturellement, et se surveiller. Dans le sens positif, la culpabilité agit comme une pression à évoluer vers plus de conscience.

On voit que les actes pulsionnels décrits ici sont déjà plus difficiles à cerner et que cela demande un travail sur soi, un travail d'observation, de compréhension, et de la volonté. Nous parlons bien ici d'évolution.

– **L'évolution humaine**

Les actes culpabilisants sont pour la plupart à considérer dans une optique évolutive : l'individu qui les a commis n'était pas à l'époque dans un état lui permettant de juger l'aspect incorrect de la situation, car il aurait sinon agi différemment. Dit autrement, quand nous regardons notre passé, nous pouvons nous dire : « **J'ai toujours fait du mieux que j'ai pu.** »

La culpabilité va aider à faire évoluer notre jugement (c'est la face positive de ce sentiment), mais elle va aussi nous empêcher de continuer à vivre normalement (c'est sa face négative).

De plus, nous voyons bien notre partie animale en ce qui concerne des domaines comme la sexualité ou la violence, mais peut-on considérer que l'être humain actuel soit « évolué » ? Certainement pas ! L'être humain est encore en devenir, du moins collectivement. Cela veut dire qu'il y a encore beaucoup d'étapes à franchir, et autant de culpabilité en perspective. Un jour, l'homme culpabilisera d'avoir pollué la planète, d'avoir fait souffrir inutilement des êtres vivants sensibles, d'avoir ignoré les lois de la vie, etc.

Ce que nous considérons comme un comportement normal aujourd'hui sera sans doute considéré comme un comportement erroné dans quelques années !

Par exemple, le discours sur l'écologie est devenu culpabilisant très rapidement. Dans les années 1970-1980, on riait de tout cela, et les médias se gaussaient en évoquant les « écolos ». Maintenant, le sujet est devenu sérieux, la planète est en danger, l'humanité court à la catastrophe et les mêmes médias endossent le rôle de conseiller et de juge pour faire bouger les consciences.

À chaque étape évolutive, qu'elle soit collective ou individuelle, nous rencontrons la culpabilité comme émotion accompagnant le changement d'état intérieur.

Récapitulons :

Le processus d'incarnation se poursuit toute la vie et il donne naissance à d'autres occasions de culpabiliser. La rupture avec le sein maternel entraîne quantité de pathologies liées à l'alimentation, celles-ci comportant toutes une solide couche de culpabilité. La sexualité est, elle aussi, une source inépuisable d'occasions de rencontrer ce sentiment de honte ou de culpabilité, car elle renvoie directement à la coupure des polarités. De même, l'argent a toujours été traditionnellement un thème « coupable » : son approche en tant qu'énergie ramène la culpabilité dans le domaine des polarités et facilite donc la compréhension du phénomène.

Enfin, le fait que l'être humain soit en évolution et encore largement influencé par sa partie animale entraîne des actes pulsionnels alimentés par l'instinct de survie ou de reproduction de l'espèce. Ces actes déclenchent *a posteriori* de forts sentiments de culpabilité. Les actes issus de notre construction égotique ou de nos croyances collectives peuvent eux aussi susciter un jour le même sentiment de culpabilité. L'effet de cette culpabilité peut être autant positif par son aspect éducatif que négatif par inhibition chez certaines personnes.

3. L'image de soi

La construction de notre identité se poursuit avec une problématique d'ordre plus émotionnel, car elle concerne directement le fait de s'apprécier tel que l'on est. La plupart des gens ne s'aiment pas comme ils sont et voudraient se modifier : la honte n'est pas loin !

D'ailleurs, la grande tendance des vingt dernières années consiste à « travailler sur soi ». Si nous allons mal, c'est qu'il y a sans doute quelque chose

à modifier, à éliminer. Cette démarche est soutenue par l'idée culpabilisante issue de notre tradition « qu'il faut être parfait pour avoir droit au paradis ». De là à culpabiliser encore plus si notre démarche ne porte pas ses fruits... il n'y a qu'un pas.

Nous allons trouver différents stratagèmes pour ne pas regarder ce sentiment en face, ou bien nous allons vivre au contraire une profonde dépréciation de notre image personnelle.

Voici quelques pistes pour mieux cerner les hontes classiques concernant l'image identitaire.

a) Honte/fierté

La fierté corse

C'est un Corse qui donne les derniers conseils à son fils avant son mariage : « Avant d'entrer chez toi, tu prendras ta femme dans tes bras et tu la porteras jusqu'au lit conjugal : ainsi, tu lui montreras qu'un Corse, c'est fort ! Puis, tu la déshabilleras et te mettras toi aussi nu devant elle : comme ça, elle comprendra qu'un Corse, c'est fier ! Enfin, tu te masturberas pour lui prouver qu'un Corse, c'est indépendant ! »

Quand nous avons honte de nous et que nous ne nous apprécions pas, le premier réflexe est de transformer la réalité – ou le jugement que nous portons sur nous-mêmes – pour montrer autre chose à l'autre. Nous construisons ainsi un magnifique véhicule socioculturel que nous appelons notre personnalité. Elle n'est en grande partie que mensonge et relève du domaine de l'ego, mais il est difficile de s'en séparer quand on a fonctionné trente ou quarante ans avec elle ! D'autant que nous l'avons mise en place pour éviter justement de souffrir. Du moins, c'est ce que nous avons cru. L'image que nous donnons à voir ou « ce que l'on imagine que les autres disent de nous » est très variable d'un individu à l'autre. Certains vont afficher « j'ai du succès », d'autres « je sais énormément de choses », d'autres « je suis belle et attirante », etc.

Le maquillage cache bien sûr une honte ; sinon, pourquoi l'avoir mis en place ?

On remarquera d'ailleurs les nombreuses expressions qui rappellent l'origine « poumon » du problème : « Se pavaner comme un paon », « faire le coq » (ces deux animaux sont des oiseaux, donc symboles de l'air et du poumon), « regardez l'air qu'elle se donne » (encore une évocation du poumon).

À l'inverse, certaines personnes n'arrivent pas à camoufler ce sentiment honteux et le vivent intérieurement comme une dévalorisation absolue. La honte

se retourne et l'attitude de la moitié supérieure du corps va le montrer : la poitrine se creuse sur elle-même, les épaules se voûtent, la tête tombe vers l'avant. Les gens honteux veulent « rentrer sous terre » : la dévalorisation s'imprime par cette énergie plombante du poumon.

Que la personne semble se dévaloriser ou bien qu'elle essaie au contraire de donner une belle image (arrogance, fierté, orgueil) signera en fait la présence d'un sentiment de honte de soi. **Ce sentiment se nourrit du regard** : le regard des autres, qui m'humilie, et mon propre regard sur moi, qui me juge.

b) Valeur/non-valeur

La notion de valeur et d'estime de soi est, elle aussi, étroitement liée au sentiment de culpabilité.

Elle naît d'une autoévaluation, ou d'un jugement, qui entraîne soit une fierté – « ce que je fais est valable » –, soit au contraire une dévalorisation – « je suis nul ». Ce baromètre varie selon les jours, nos actes, notre morale intérieure, etc. Ainsi, soit je grimpe dans mon estime, soit je baisse.

Bien sûr, dans notre société, on fait toujours référence à l'argent ou au statut social pour « estimer » la valeur de quelqu'un. Il y a donc des individus qui s'estiment uniquement en fonction de ces critères. En gros, si j'ai une bonne situation et un gros compte en banque, cela veut dire que j'ai de la valeur et que je peux donc m'estimer. Ce mécanisme est renforcé quand on se trouve dans un milieu social qui fonctionne à l'image du monde des affaires.

Quand l'estime de soi est au plus bas et que les sentiments de honte/culpabilité l'emportent, l'individu montre une image dégradée de lui-même. On perçoit un manque de soin, des vêtements tachés, un laisser-aller... Quelquefois, cela va plus loin, et des personnes qui avaient des situations brillantes, comme un emploi bien rémunéré ou un couple envié, se retrouvent ainsi un jour à manger à la soupe populaire, à mendier dans les rues, à se laisser emporter par la dépression sans réagir. Le facteur déclenchant est presque toujours la perte des acquis, à l'image de la « séparation initiale », car il y avait identification à ces acquis : « Sans eux, je n'existe plus. » Le sentiment de culpabilité se renforce et entraîne l'individu dans la spirale descendante du poumon, c'est-à-dire la dépression suicidaire.

c) Aimer/être aimé

Un individu évalue souvent son image de soi d'après le fait qu'il est aimé. Le

sentiment de n'être pas aimable entraîne inmanquablement de la honte/culpabilité. Les comportements tournent alors autour de la recherche perpétuelle de preuves d'affection ou de signes de reconnaissance de la part de l'entourage. Une autre réaction consiste en revanche à montrer un caractère négatif et repoussant : cela confirme bien à la personne qu'elle n'est pas aimable et elle se complaît alors dans cette mélancolie dépressive. On reconnaît ici les deux mécanismes de base : celui de l'extériorisation yang, celui de l'intériorisation yin.

Certaines personnes culpabilisent face à leur sentiment de n'être pas capables d'aimer les autres. L'inquiétude les gagne, puis le stress prend la forme d'une honte/culpabilité issue du refus de s'accepter avec cet aspect négatif.

Cette forme de culpabilité est très fréquente dans les relations entre membres d'une même famille, comme si le fait d'être né sous le même toit rendait l'amour indispensable : les parents culpabilisent de ne pas aimer suffisamment leurs enfants, le frère de ne pas aimer sa sœur, voire de la détester cordialement.

Au final, la question qu'il faudrait se poser, c'est celle de savoir si l'on s'aime soi-même et d'observer quel écho les autres déclenchent sur nos blessures et nos peurs !

d) Les autres déclinaisons

- L'image de soi se décline sous des formes très diverses. Il y a ceux qui :
- mettent beaucoup d'énergie à accomplir toujours des actes « justes ». Quand ils n'y parviennent pas, la culpabilité survient aussitôt ;
 - veulent paraître forts et puissants, et culpabilisent à chaque faiblesse ;
 - se plaisent à étaler leur savoir, leurs connaissances et leurs diplômes ;
 - affichent leurs relations, leurs réseaux d'influence, leur statut social ;
 - « crèveront l'écran » dans le monde des médias et du show-biz, et croiront certainement avoir plus de valeur, car ils pensent que celle-ci est liée à l'image qu'ils donnent ;
 - ont une image impassible, imperturbable, en harmonie ;
 - se valorisent en paraissant bons vivants, pleins d'humour ;
 - veulent paraître de bons pères, de bonnes mères, de bons fils...

Toutes ces façades cachent quelque chose !

Creusez et vous trouverez la raison : il y a à coup sûr un décalage non accepté entre l'image que la personne perçoit d'elle-même et l'image qu'elle juge devoir donner.

Récapitulons :

La nécessité pour l'humain d'avoir la sensation d'exister dépasse le simple ressenti corporel : il a besoin que sa vie prenne une valeur et un sens. Bref, il veut être fier de lui pour éviter la honte/culpabilité. Il va donc chercher par tous les moyens à se donner une « image » en conséquence. La psychologie moderne parle beaucoup du sentiment de honte, des notions de valeur de soi et d'estime de soi, et de s'aimer tout simplement. Les individus chercheront toujours à avoir confirmation de cette image autour d'eux, car c'est le « regard » qui régit ce problème : regard des gens sur soi, et regard de soi sur soi-même.

Est-ce que l'environnement me renvoie cette image recherchée ? Comment paraître ce que je ne suis pas ?

Les stratagèmes pour échapper à ce dilemme entraînent la construction d'une personnalité qui nous met sous tension et qui prend beaucoup d'énergie. Nous la jouons dans le sens littéral du terme : le mot *persona* désignait le masque de théâtre romain à travers lequel les acteurs jouaient les personnages (*personne* = rôle attribué à un masque). Notre vie tout entière est une pièce de théâtre ! Et si toutes ces stratégies pour échapper au regard n'étaient au final qu'un gros mensonge visant à nous faire croire que notre existence avait une importance ?

4. Être innocent

Dans le domaine mental, la culpabilité se focalise sur l'idée de l'innocence. Si la culpabilité se joue beaucoup sur les séparations au niveau physique et sur l'image de soi au niveau émotionnel, elle va s'activer par le jugement sur soi au niveau mental. Ce jugement ne concerne hélas pas que les actes que nous commettons, mais il est beaucoup plus vaste et englobe toutes les facettes de la vie, y compris la vie spirituelle.

a) *Le jugement sur soi*

Le sentiment de culpabilité est très utile : quand nous portons un jugement négatif sur un acte, nous sommes peu enclins à le commettre puisqu'il nous faut passer par-dessus ce sentiment. La honte/culpabilité est donc un garde-fou puissant pour gérer convenablement une vie. Cette conscience individuelle est le résultat d'un long processus qui a marqué l'histoire de l'humanité jusqu'à ce jour. Les lois à ne pas transgresser sont apparues progressivement par :

- l'expérience tout d'abord, avec l'observation des lois de cause à effet : quand on se brûle, on sait qu'il ne faut plus mettre sa main sur le feu ;
- la vie en communauté et la nécessité d'instaurer des règles de fonctionnement garantissant une forme de paix sociale : dès que l'homme cesse d'être nomade, la police et la justice sont créées sans tarder ;
- le développement d'une vision spirituelle de la vie : la morale, l'éthique, l'humanisme, la religion, la philosophie, la médecine... sont autant de domaines qui ont abordé des lois plus profondes concernant la vie. De ces domaines l'homme a élaboré quantité de règles de conduite, que ce soit vis-à-vis de son corps physique, de ses relations, de ses schémas de pensée, de son « savoir-vivre », comme au final de ses croyances et convictions spirituelles.

Le jugement que chacun porte sur soi actuellement est le résultat de tous ces apports cumulés. Il est donc différent selon que la personne est née dans telle région du globe ou dans telle autre, ou selon qu'elle est issue de tel milieu social ou de tel autre.

Mais cette vision positive du jugement sur soi est tempérée par un autre fait tout aussi indiscutable : il y a eu beaucoup d'abus ! Comme les organisations politiques et religieuses ont vite compris qu'il était facile de manipuler les foules par le sentiment de culpabilité, les lois ont été utilisées à d'autres fins que de rendre l'homme libre et adulte. Elles ne sont donc pas toujours aussi « justes » : ce que dit la loi peut ne pas être très légitime d'un point de vue individuel. Par exemple, la loi peut dire qu'il ne faut pas aider une personne en situation irrégulière (immigré clandestin), mais je peux trouver légitime de lui venir en aide. La différence entre la loi extérieure (la légalité) et la loi intérieure (la légitimité) est très intéressante à observer : laquelle faut-il respecter ? Dans quelle situation me sentirais-je le plus coupable ? Par rapport à un regard extérieur ou par rapport à un regard intérieur ? Par rapport aux autorités judiciaires ou bien par rapport à ma conscience ?

Le juge intérieur est un aggloméré d'acquis collectifs et de conscience personnelle. Par exemple, une personne vivant dans un état de conscience psycho-émotionnel infantile aura plus tendance à se plier aux lois extérieures ou à se rebeller contre elles, sans trop écouter son propre jugement. À l'inverse, une personne vivant dans un état de conscience adulte et responsable aura plus tendance à écouter ses propres jugements intérieurs dans les situations qu'elle rencontre, au lieu de se fier à des autorités extérieures.

On voit donc que ce juge intérieur alimenté par nos sentiments de honte/culpabilité n'est pas un guide infallible pour les conduites à tenir.

Ça nous arrangeait bien !

Une mère amène sa fille de sept ans chez le psychiatre.

« Ma fille se prend pour une poule. »

Effectivement, le psychiatre observe que la gamine caquette et pousse des cris de volaille dans toute la pièce !

« Cela fait longtemps ? » s'enquiert-il.

La mère, gênée : « Ben, depuis sa naissance, en fait... »

« Quoi ? Et c'est maintenant que vous consultez ! »

La mère de plus en plus gênée : « C'est-à-dire que nous sommes pauvres et au début, les œufs, ça nous aidait bien ! »

b) La face d'ombre

Si nous approfondissons un peu, nous nous apercevons que le jugement que nous portons sur nous cherche souvent à nous faire éviter la rencontre avec une partie de nous-mêmes que nous n'acceptons pas vraiment.

Évidemment, certains actes peuvent porter atteinte à l'intégrité d'autres personnes et être jugés négativement aussi bien par notre morale intérieure que par les lois extérieures. Une personne consciente n'a pas envie de devenir un tueur en série ou un violeur. Cette face d'ombre sera donc maîtrisée grâce à notre juge intérieur qui utilise ainsi la culpabilité comme garde-fou.

Mais la face d'ombre est multiforme ! Chaque personne se raconte sa propre histoire à ce sujet, car chacun a plus ou moins une face cachée qu'il nie ou qu'il cherche pour le moins à ne pas rencontrer. Cette part d'ombre est justement ce que les analyses vont traquer et mettre en lumière. L'inconscient est rempli de jugements négatifs qui sont autant de contraintes pour l'individu. Ces jugements se déclinent sous la forme de croyances, de peurs ou d'évitements, de phobies, d'interdits, de tabous, de limitations.

Nous avons vu précédemment que les rôles de sauveur ou de victime étaient présumés bons pour nous, alors que ceux de persécuteur ou de bourreau étaient à éviter.

Prendre de fait un rôle de méchant, de bourreau, c'est prendre la hache qui va trancher la tête ! On devient celui qui coupe, celui qui sépare (étymologie du mot « diable »). Pas étonnant que nous n'aimions pas notre face d'ombre. La culpabilité dans ces moments-là est intense.

Exemple : imaginez que vous deviez annoncer à quelqu'un la mort d'un de ses proches. Vous voilà projeté dans le rôle du séparateur et ce n'est pas vraiment celui que vous préférez. Il sera rarissime de rencontrer une personne pouvant

s'acquitter de cette tâche facilement sans culpabilité.

Pourtant, non seulement ces rôles-là existent, mais ils sont même nécessaires et inhérents à la vie. Si un enfant dépasse les limites, n'est-il pas urgent de lui dire stop ? Combien de parents ne le font pas pour ne pas passer pour des méchants ? Ce simple exemple a été vécu des centaines de fois par tous les parents ! Et à chaque fois, la culpabilité peut s'installer et nous obliger à rester dans une pseudo-gentillesse qui nous évitera de prendre le rôle de l'ombre.

Est-ce à dire que notre jugement intérieur se tromperait ?

La fuite devant notre face d'ombre ne cacherait-elle pas justement une immense erreur de jugement ? Le mécanisme de la culpabilité permet de comprendre combien notre propre jugement est mis à mal par les zones inexplorées de notre inconscient.

Voici un exemple vécu par Victor. Il se joue sur plusieurs niveaux qui s'empilent : *Victor a un frère aîné qui va mal. Du moins, c'est ce qu'il se raconte : « Si je ne l'aide pas, il est foutu ! » Il en vient à accepter l'idée de faire travailler une de ses salariées. Il doit tout d'abord la former par téléphone (elle travaille à plusieurs milliers de kilomètres de distance, mais avec Internet et le téléphone, il se dit que ça ira), puis il devra lui confier des tâches et il espère qu'elle pourra le soulager dans son travail. Il sait qu'il fait cela pour aider son frère. De plus, il accepte de payer un fixe, et des commissions s'il y a des ventes. Consciemment, il sait que cette affaire commencera par lui coûter beaucoup d'argent et d'énergie. La prise de conscience qu'il répète une histoire déjà jouée dans son enfance à d'autres occasions va le convaincre heureusement de mettre fin à ce projet. Mais, lors de l'annonce à son frère et à sa salariée de cette décision, la culpabilité le ronge et il est obligé de se justifier pendant plus de quarante-cinq minutes.*

Victor se trouve en fait devant sa face d'ombre : il cesse d'être le gentil sauveur, ce qui le mènerait invariablement à devenir la victime du scénario, et il endosse le rôle de bourreau et de séparateur. La culpabilité va se révéler pleinement, car il refuse de jouer ce rôle. Concrètement, c'est la même culpabilité qui lui faisait jouer le sauveur, mais à ce moment-là, son juge intérieur lui disait « c'est bien, ce que tu fais ! ». Or ce même juge intérieur lui dit le contraire quand il va rompre le jeu.

Nous verrons plus loin que cette façon d'agir est **justement une porte de sortie de la culpabilité**, même si elle délivre dans ces moments-là son maximum d'intensité et de mal-être !

c) *L'idéal de soi*

L'attitude décrite ci-dessus cache un schéma bien ancré que nous nommerons « l'idéal de soi ». Cet idéal prend naissance dans la petite enfance et il va s'alimenter de nos premières grandes peurs. En réaction à ces expériences négatives, nous allons construire un mécanisme en vue de ne plus les rencontrer et, pour cela, nous jouerons un jeu de théâtre nommé *personnalité*.

Cet idéal de soi est bien sûr un mensonge puisqu'il ne vient pas d'une volonté claire de l'enfant, qui n'est pas assez conscient pour cela, et qu'il est issu d'une réaction. Plus on va grandir, plus cet idéal prendra forme et finalement, il deviendra « ce que j'imagine que les gens pensent de moi », car le monde extérieur ne manquera pas de nous faire un écho miroir de cet idéal.

Suite de l'exemple : *Victor a un idéal d'aider son frère depuis très longtemps. Il dit que sans lui, « son frère est foutu ». Il a déjà essayé précédemment en créant une entreprise avec lui. Ils ont été obligés d'arrêter et Victor s'est retrouvé seul pour « solder les comptes ». Or, la réalité actuelle est que son frère se trouve à des milliers de kilomètres, qu'il fait sa vie professionnelle et privée là-bas, et que Victor n'a que peu de renseignements fiables en sa possession. Il perçoit donc cette réalité à travers un très vieux filtre qu'il a mis lui-même en place dans sa petite enfance.*

Pour aider Victor, il va falloir détricoter son schéma. Je remarque immédiatement qu'il n'occupe pas la « bonne place », puisqu'il veut alimenter et aider son frère aîné. Ce faisant, il usurpe la place d'aîné et refuse sa place de cadet. Pourquoi ? Il dit que son frère n'a pas une vie facile et qu'il a besoin d'être aidé. En fait, il craint que son frère ne meure. La culpabilité agit à la fois dans la comparaison selon laquelle sa vie serait meilleure que celle de son frère et par le refus de sa place de cadet, ici l'ordre d'arrivée des garçons dans la fratrie. Or, c'est à l'aîné d'aider les suivants, pas l'inverse !

L'idéal de soi se construit sur le fait que Victor pense être capable de porter des choses que son frère ne peut supporter. Il va ainsi fabriquer son propre sacrifice, et l'on sait que celui qui est sacrifié est présumé innocent...

Voilà pourquoi nos personnalités, fabriquées sur des réactions pathologiques et alimentées par un idéal de soi, vont nous mener un jour à une impasse.

d) L'idéal de vie

Notre idéal de soi va grandir et prospérer jusqu'à devenir un idéal de vie. Il va donc sortir du cadre familial de la petite enfance, englober toutes nos activités et durer toute notre existence. Cet idéal devient alors finalement la raison d'exister de la personne.

Suite de l'exemple : *Victor est bien sûr dans une activité professionnelle qui vient en aide aux autres ! Dans cette activité, il est toujours prêt à rendre service, et cela au détriment des rentrées d'argent...*

Le message de l'idéal de soi était à l'origine : « Je peux porter des choses que mon frère n'est pas capable d'assumer. » Petit à petit, ce message s'étend à d'autres domaines et Victor en vient à penser qu'il *doit* porter les problèmes des autres.

On va observer que l'idéal de vie est généralement exprimé par ces mots : « Il faut », « je dois ». Au début, il se construit sur une négation dans la petite enfance. L'enfant se dit : « Moi, je ne ferai jamais cela. » Puis les années passent et l'adulte essaie de réaliser le programme de vie de l'enfant. Et c'est là souvent que les choses se corsent ! Car les essais sont presque toujours infructueux, ils demandent une énergie colossale et entraînent beaucoup de souffrance pour soi et l'entourage... En résumé, cela se termine mal.

Puisqu'il le faut...

Une maman phoque est sur la banquise et donne la main à un bébé kangourou qui grelotte de froid malgré deux doudounes. Au même instant, de l'autre côté du globe, une maman kangourou asperge d'eau froide un bébé phoque qui étouffe sous le soleil du désert. Les deux mères soupirent : « Quelle bêtise quand même, ces échanges scolaires obligatoires ! »

Un autre exemple devrait bien parler à certains lecteurs : *Lucien a assisté dans sa petite enfance à des scènes de violence entre son père et sa mère. Il a eu très peur que son père ne tue sa mère. Il a un idéal de « gentil garçon » très ancré. « Il ne ferait pas de mal à une mouche », disent ceux qui le connaissent. Pourtant, son premier mariage se termine par un conflit, puis ses autres relations affectives dégénèrent de la même manière en allant même crescendo !*

Comment l'aider ? Il faudra remonter tout d'abord au non que l'enfant a dit. Quand Lucien a vu ces scènes, il s'est dit : « Jamais je ne vivrai cela, je construirai un couple harmonieux. » Ce non est issu d'un refus de la réalité. Exactement comme toute coupure non acceptée, le refus d'une réalité va alimenter un sentiment de culpabilité : ici, Lucien se sentirait très coupable d'endosser tout rôle violent ou séparateur dans un couple. Pourtant, les situations rencontrées le poussent à jouer ce rôle à répétition !

Lorsque j'interroge des personnes sur leur idéal de vie, elles commencent toutes par dire que tout va bien, qu'elles sont prêtes à renoncer à tous ces idéaux, etc. Puis, je les questionne plus précisément et quand j'arrive à cerner l'endroit où cela se joue, je vois soudain leurs traits se figer, leur regard devenir dur, et

elles déclarent d'un ton sans appel : « Renoncer à ça ? Alors, là, jamais ! »

Je viens de toucher en fait l'endroit de leur vie où ces personnes s'achètent leur paradis, leur innocence. Y renoncer reviendrait pour elles à créer un grand vide qui les obligerait à affronter pleinement leur face d'ombre, et la culpabilité. Et ça, personne ne le veut !

e) L'idéal spirituel

De là à créer un idéal spirituel... Évidemment, la plupart des gens idéalisent tellement leur rôle qu'ils en arrivent à le justifier spirituellement ! L'idéal spirituel est la chose la plus dure à « déconstruire » à cause justement de la culpabilité. Si la personne a mis un enjeu spirituel sur son fonctionnement, on ne peut pratiquement plus y toucher puisque cela revient dans son esprit à renoncer à sa part « lumineuse ». Je donnerai au dernier chapitre des pistes de solution.

Voyons comment cela se construit. Reprenons l'exemple de Victor : on peut penser que le schéma du sauveur était déjà latent dans la petite enfance, c'est-à-dire que ce ne sont pas uniquement les expériences vécues alors avec son frère (par exemple, ils partageaient la même chambre) qui sont à l'origine de ce schéma. Il est probable que nous vivons tous une part d'inné, ce que l'Orient appellera le karma et l'Occident la destinée. Admettons donc que cette part soit présente. Comment alors la culpabilité agit-elle pour Victor ? Par le refus d'une coupure. Si nous remontons à sa naissance ou aux problèmes de ses lignées, nous aurons probablement le même diagnostic que précédemment. S'il n'a pas accepté sa place dans la fratrie, il est possible qu'il n'ait pas non plus accepté d'autres choses auparavant : soit sa naissance et la séparation d'avec la mère, soit l'incarnation dans la matière, soit le fait de n'être qu'un garçon...

Nous sentons bien en effet que derrière son schéma de vie de sauveur sommeille un désir de toute-puissance, donc le refus de n'être qu'un garçon. La toute-puissance de l'enfant est alimentée par le refus de n'être qu'une moitié du tout, c'est-à-dire d'être polarisé. L'idéal spirituel sera de « sauver le monde », ce qui est quand même un bon moyen d'obtenir le paradis, puisque la religion catholique nous rappelle constamment que Jésus a ainsi pu ressusciter.

Cet idéal spirituel sera bien sûr difficile à éliminer, car les personnes répliqueront inlassablement : « Mais quand même, il faut bien aider et faire le bien ! »

Même moi, qui suis Dieu...

*Un pécheur va un jour se plaindre à Dieu : « Je ne peux pas entrer dans les églises, on me chasse de partout en disant que je suis impur et que ce n'est pas ma place ! »
Dieu lui répondit : « Oh ! tu sais, il faudra t'y habituer : même moi qui suis Dieu, cela fait longtemps qu'ils ne me laissent plus entrer dans les églises ! »*

Récapitulons :

Pour échapper à la culpabilité, il faut être innocent. Cette équation est très ancrée dans notre intellect et elle va nous permettre de décliner plusieurs niveaux de recherche de cette innocence. Tout d'abord, on essaiera d'utiliser le jugement intérieur pour rester dans la ligne droite du « bien ». Ce juge intérieur fait office de garant, il nous empêche de commettre des actes malveillants. Mais il est aussi manipulé par les lois extérieures et par les organisations qui essaient d'utiliser la culpabilité à leur profit.

Ensuite, on essaie d'éviter notre face d'ombre : là aussi, il n'est pas certain qu'il soit bien dans notre intérêt d'ignorer ce que nous nommons « ombre ».

Enfin, on construira un idéal « lumineux » qui nous évitera de rencontrer la culpabilité : un idéal de soi, qui fabrique une personnalité adéquate, un idéal de vie, qui nous impose des objectifs précis à très long terme, et un idéal spirituel, qui ne vise rien de mieux que de nous garantir une place au paradis.

Conclusion

La question existentielle est centrale pour l'être humain et, comme elle est aussi liée au système Poumon – Gros Intestin, elle va se décliner autour de la culpabilité. Nous pouvons la classer en trois grandes rubriques : les problèmes de territoire, d'image de soi et la recherche permanente de l'innocence perdue. Le sentiment de culpabilité va entraîner chez les personnes différentes formes de pathologie : des difficultés à vivre pleinement, l'envie de retourner dans le passé, des liens délicats avec les proches, le désir d'être différent et donc de vouloir se modifier ou se masquer, etc.

La psychologie moderne est encore largement dominée par les problèmes concernant la personnalité. Chacun essaie de s'améliorer, de changer de comportement, de se donner une valeur et de se fabriquer une estime de soi. Même les religions n'échappent pas à ce problème puisqu'elles vont alimenter la recherche spirituelle par ce carburant émotionnel qu'est la culpabilité.

Qui accepte finalement de vivre coupable ?

Partie 4

Les solutions

Je crois que le lecteur arrivé jusqu'ici aura compris que la vie de tout un chacun est dirigée, que nous en soyons conscients ou non, par cette énergie que nous nommons culpabilité, honte, pudeur, jugement sur soi. Mais il aura aussi compris qu'il sera difficile, compte tenu du très grand nombre de domaines dans lesquels elle se manifeste, de trouver une solution simple, si celle-ci existe !

Effectivement, traiter cette émotion ne sera pas facile.

Néanmoins elle agit aussi comme un révélateur. Puisqu'elle naît d'une séparation ou d'un deuil non achevé ou mal vécu, elle va indiquer à coup sûr la direction où il faut regarder.

Les chapitres précédents visaient à vous aider à cibler les domaines dans lesquels elle pouvait être présente et vous créer des désagréments. Je vais maintenant aborder des pistes de solution pouvant permettre de résoudre cette problématique. Je me suis présenté au début comme un « expert » en culpabilité. Cette boutade signifie que j'ai moi-même expérimenté ces solutions. Je peux donc affirmer que certaines de ces pistes se révèlent faciles, mais peu efficaces, et que d'autres sont beaucoup plus ardues dans leur mise en pratique, mais très efficaces. Chacun choisira ce qui lui convient, sachant que ce n'est pas moi qui vous culpabiliserai si les résultats ne sont pas probants ! Je sais trop combien affronter sa culpabilité est difficile...

1. Se déculpabiliser

Le premier réflexe devant une situation douloureuse ou dérangeante est de chercher à s'en débarrasser. Les gens qui se sentent trop coupables ou honteux

disposent de plusieurs solutions :

- rester terrés dans leur émotion en s'enfermant et en essayant de vivre comme cela (mécanisme yin) : « Je suis nul, je ne vauds rien... » ;
- projeter leur culpabilité sur l'entourage (mécanisme yang) : « C'est la faute à... »

Il va de soi que je ne préconiserai ni de se mortifier, ni d'accuser autrui pour se débarrasser de la « patate chaude ». Il y a tellement d'exemples concrets montrant que cela se termine toujours par la mort ou par une guerre qu'il serait plutôt raisonnable de cesser ce mode de fonctionnement immature, même si nos institutions collectives (État, organismes, entités juridiques) ont encore un fonctionnement basé sur ce bon vieux principe. Je dis souvent qu'« œil pour œil, dent pour dent » révèle un niveau de conscience vieux de quatre mille ans environ...

Les personnes qui arrivent à « voir » ces fonctionnements-là chez elles auront une solution alternative, à savoir entreprendre une démarche de développement personnel voire une thérapie pour régler le problème, avec comme objectif premier : « Comment faire disparaître ce sentiment coupable de ma vie ? »

a) Voir sa négation

Il n'apparaît pas possible de traiter convenablement la culpabilité si vous n'observez pas d'abord qu'elle **s'alimente d'une négation**. Nous avons vu que cette négation naissait d'un refus d'accepter une séparation, physique ou existentielle. Il semble donc logique d'aller dans un premier temps chercher à voir cela. Les exemples donnés précédemment sont là pour aider à mieux cerner l'origine de la culpabilité, en remontant le plus loin possible.

Voici un cas édifiant : *François rencontre actuellement des difficultés avec ses papiers d'identité. Ses parents étaient portugais. François est le premier enfant à naître en France et, naturellement, ils lui donnent un prénom « français ». Les parents cherchent visiblement à s'intégrer au plus vite... À sa majorité, il a le choix entre les nationalités portugaise ou française. Par « fidélité au grand-père », dit-il, il choisit la nationalité portugaise. Hélas, au Portugal, on lui attribue le nom de sa mère et un prénom différent ! Il se retrouve donc avec des papiers d'identité en totale contradiction avec ceux qu'il avait en France. Or, il vit en France depuis toujours. Imaginez les problèmes qu'il va rencontrer !*

C'est un exemple classique d'une culpabilité liée à l'immigration, et la négation est évidente. « Mes parents veulent que je sois français et me donnent pour cela le prénom adéquat, mais mon ego dit non et je choisis d'être

portugais. » François s'approprié en fait la coupure coupable de ses parents. De plus, il dit non aux parents par fidélité au grand-père. Concrètement, il dit non à la loi du père et « saute » ainsi une génération pour se relier à sa lignée.

Résultat : il ne sait plus qui il est, ses papiers étant en contradiction avec son identité forgée depuis plus de vingt ans en France. Les circonstances l'obligent donc à entériner le fait qu'il est bien français, et il entreprend de « régulariser sa situation ». Cette démarche est une vraie thérapie, puisqu'il fait le deuil définitif du Portugal...

Mais ce non est bien plus vaste et global que cela. Le premier non a été dit par Adam et Ève. En refusant la Loi, ils vont connaître la Chute. **Les négations sont les causes profondes de nos désordres.** Nous commençons par un non mental, puis émotionnel, et ce non finit par s'incarner en nous. On dit alors qu'il y a maladie, ou « mal a dit », car la négation crée un nœud, un blocage d'énergie. Pour y remédier, la médecine cherche à donner un nom à cette maladie, comme s'il suffisait de nommer le mal pour désigner un coupable et dénouer le blocage. Hélas, nommer la maladie ne fait que rendre la personne un peu plus victime, car c'est l'effet qui est désigné et pas la cause. Il faudra approfondir et définir la négation elle-même, à savoir le non posé à l'origine que l'on transformera en un oui. Dès lors, l'énergie circulera de nouveau et la culpabilité disparaîtra.

b) Accepter les changements

Même cela passera aussi !

Un chef de guerre va un jour voir un mage célèbre dans son royaume. Il lui demande aide et protection pour les guerres qu'il va mener. Sans commentaire, celui-ci lui écrit une formule sur un papier et la met dans un talisman.

« Tu porteras toujours cela autour de ton cou. Tu ne l'ouvriras que si tu n'as plus d'autres solutions. »

Le guerrier part pour ses conquêtes. Aidé par le talisman, il gagne toutes ses batailles. Mais un jour, le vent tourne : son armée est défaite et ses ennemis le prennent en chasse... Acculé contre un ravin, il se retourne et se jette dans le vide, mais s'accroche à la branche d'un arbuste. Tandis que ses ennemis bandent leurs arcs pour le tuer, il ouvre d'une main tremblante le talisman.

Sur le papier était écrit : « Même cela passera aussi ! »

Une démarche saine vis-à-vis de la culpabilité est certainement d'accepter de bonne grâce les changements liés aux cycles naturels de la vie, tels que l'arrivée de la ménopause ou le vieillissement, et ceux dus aux événements soudains comme un décès, un accident. Une résistance se transforme toujours en problème. La vie est un fleuve, et s'opposer à l'écoulement de l'eau demande beaucoup d'énergie et attire pas mal d'ennuis. La culpabilité étant par nature

assez collante, il est très difficile de s'en débarrasser si l'on ne fait pas le lien avec ses propres résistances à accepter les changements.

Donc, une fois que vous aurez vu votre négation, il faudra **aller dans le sens de la vie et dire oui**. Dans l'exemple de François ci-dessus, la guérison surviendra lorsqu'il aura rétabli son identité française, reconnu ainsi le désir de ses parents et accepté la réalité.

Accepter les changements par un rituel conscient est fondamental. Par exemple, la plupart des femmes sentent que renoncer à leur virginité est un moment très important et qu'elles doivent se préparer à ce moment-là. Il en va de même quand nous sentons qu'une étape cruciale dans notre vie approche : la puberté, le chômage, la retraite, etc.

Exemple : *À dix-huit ans, Lucille n'a toujours pas rencontré de garçon. Elle est assez idéaliste, veut sauver le monde et aider les autres. Elle fait des études sur la protection de la nature, et se dit : « Si je rencontre un garçon, il va me falloir renoncer à mes idées... » Du coup, elle ne vit pas comme ses copines, et je sens en elle que la « nonne » n'est pas loin ! En entendant ce mot, elle s'exclame : « Justement, l'autre jour, on se disait avec une amie : si dans un an, on n'a pas de copain, on se fait nonnes ! » L'inconscient lui fait justement verbaliser le nœud du problème : est-elle prête à renoncer à ses idéaux et à accepter tout simplement de passer de l'enfant à la femme adulte ? Cela se fera si elle renonce en pleine conscience à sa virginité, symbole d'une pureté et d'une innocence largement entretenues depuis sa plus tendre enfance. Or, elle met la barre très haut justement pour ne pas affronter ce moment-là.*

La prise de conscience que la vie n'est qu'une suite de répétitions est très importante. La vie se répète, ce sont des cycles qui vont et reviennent inlassablement sur eux-mêmes, en évoluant en spirale. Ainsi, chaque printemps fera pousser chaque végétal un peu plus haut.

Eh bien, si vous croyez à ces cycles, sachez qu'il en va de même dans vos incarnations – comme dans votre vie actuelle ! Si vous avez dit non à une époque de votre vie, vous retrouverez un peu plus tard la même situation symboliquement pour que vous disiez oui. Et si vous dites encore non, vous verrez en vieillissant que la vie vous resservira le même plat ! Toutefois, si vous mourez sans avoir dit oui, eh bien, vous retrouverez cet exercice dans une autre incarnation. Ce n'est pas compliqué. Vous ne le croyez pas ? Alors, continuez de dire non et observez attentivement les résultats.

Mon épouse a vécu cela d'une façon tout à fait explicite. Institutrice, elle avait demandé sa mutation et souhaitait, après avoir longtemps exercé en grande section de maternelle, enseigner à une classe de CP, cours préparatoire, c'est-à-dire l'année où l'on apprend à lire. Déjà, ses élèves de maternelle savaient

presque tous lire en quittant ce niveau, ce qui n'était pas requis à cette époque-là.

Elle est mutée en plein centre-ville, et ses futurs collègues lui apprennent qu'il y a justement une classe de CP à pourvoir dans cette école – généralement, les personnes mutées « choisissent » en dernier leur classe, après les collègues déjà en place. Or, le jour de la répartition, une personne demande cette classe de CP, et mon épouse a la classe de CE1 (cours élémentaire) comme unique option restante. Étonnamment, une émotion très forte se déclenche aussitôt en elle, et elle éprouvera une anxiété extraordinaire pendant tout l'été et même les premiers mois d'exercice. Elle se répète qu'elle n'y arrivera pas, qu'elle n'est pas capable, alors qu'elle avait déjà enseigné dans chacun des niveaux auparavant et que ses cours étaient prêts. Un jour, en observant tout cela, elle prit soudain conscience que sa mère et l'institutrice lui avaient fait sauter la classe de CP au prétexte que, comme « elle savait déjà lire », elle pouvait aller directement en CE1 ! Mais ayant dû quitter ses copines, elle avait dit non : elle s'était refermée sur elle-même pendant trois ans, jusqu'à ce qu'on lui fasse redoubler le CM1 ! La répétition devenait flagrante. La situation présente lui disait : « Alors, tu vas dire "oui", maintenant ? » Dès qu'elle eut conscientisé et accepté pleinement sa place en CE1, toute émotion et tout jugement sur elle-même disparurent. Elle put exercer normalement et passer une excellente année scolaire avec ses élèves. Plus tard, elle comprit encore qu'elle avait aussi dit non au fait d'être enseignée par « les maîtres des classes supérieures », tout un symbole...

Le libre arbitre consiste à dire oui en pleine conscience à une situation que de toute manière nous vivons, que nous le voulions ou pas.

Or, le fait de dire oui change toute la donne !

Je fais partie des personnes qui ont tout refusé en bloc : l'incarnation, les parents, les lois, etc. Or, j'ai vécu plusieurs séparations douloureuses, des divorces et des déménagements, en étant toujours « obligé » d'en passer par là. J'étais victime d'événements qui me contraignaient à la séparation. À chaque fois, je culpabilisais énormément et *j'étouffais*, tout en me disant : « J'ai tout fait. » Après que j'eus pris conscience de tous les non que je disais aux situations évidentes, la vie me resservit un jour le même plat (une amie voulait que l'on se sépare). Là, je me suis « éveillé », j'ai décidé de dire oui et c'était même moi qui allais me « séparer ». En mon for intérieur, j'ai parcouru tout le processus. Nous étions à ce moment-là en voiture, chacun enfermé dans son silence. À ma grande surprise, ma compagne changea d'attitude en quelques instants, et se rapprocha de moi ! Je n'en revenais pas. Une fois de plus, je pouvais voir en direct la puissance de mon état intérieur sur le phénomène extérieur. Les jours suivants, j'ai continué d'expérimenter cet état : plus j'étais présent à cette séparation, plus cette personne était amoureuse de moi.

Observez attentivement votre quotidien : **la vie est en train de vous proposer des exercices pratiques d'éveil !**

c) Parler

Pour traiter une honte/culpabilité, il faut aussi en parler. La puissance, c'est le verbe. Les prêtres n'entendaient que cela en confession et chacun venait avouer ses fautes pour obtenir le pardon. En contrepartie, les pécheurs devaient réparer leurs péchés en disant quelques prières. En matière de culpabilité, l'équation est bien connue : si je rachète mes fautes, j'obtiendrai le paradis. Le rituel de la confession mettait tout cela en œuvre pour le plus grand bien de tous. Les personnes pouvaient vivre en paix puisque leurs fautes avaient été pardonnées.

De nouveaux curés sont apparus avec la société moderne. Ce sont les médecins de famille, les instituteurs, les psychologues, les notaires, les comptables, etc. Ils ont un statut d'autorité qui les met en position de décerner de bonnes notes aux bons élèves. Ces métiers sont étonnants. Un médecin est censé soigner les bobos du corps et il est au final sollicité pour les bobos de l'âme. Gageons qu'il aura de bien meilleurs résultats s'il ouvre sa pratique à ce domaine ! Un notaire est là pour aider aux formalités de transmission du patrimoine et il se retrouve malgré lui à gérer des histoires de famille, des divorces, des secrets, des plaies anciennes non refermées. Un instituteur, lui, est le mieux placé pour observer les changements culpabilisants vécus dans la petite enfance, comme l'œdipe, la fusion avec la mère ou les débuts de la sexualité.

Ces « thérapeutes malgré eux » devraient être formés aux mécanismes de la culpabilité afin de ne pas faire abstraction de ces problèmes et de mieux vivre les situations dans leur pratique professionnelle.

En fait, on peut parler de tout avec n'importe qui, mais les interlocuteurs ne l'autorisent pas, prétextant que « ce n'est pas leur métier » d'écouter ou « qu'ils ne sont pas payés pour cela ».

Pourtant, a-t-on besoin d'un diplôme pour simplement écouter un enfant raconter ses malheurs ? Si l'occasion se présente, l'adulte responsable ne doit-il pas accepter cela ? En fait, souvent, il se l'interdit car il sent justement une couche de culpabilité affleurer, qui fait écho à la sienne, et il préfère alors s'esquiver plutôt que d'avoir à la gérer, manifestant ainsi un état aussi immature que celui de l'enfant présent.

La parole peut nous libérer d'une manière radicale. Pour les enfants, c'est encore plus efficace. Il suffit qu'il y ait en face une oreille attentive qui n'émette pas de jugement sur ce qui est dit.

Une émotion non vécue crée un trop-plein, mais en l'exprimant nous vidons ce sac.

d) Payer

La honte/culpabilité est associée au mot « faute ». Les personnes se font toujours payer ce sentiment. C'est en général cela qui me fait dire qu'il y a de la culpabilité cachée derrière les maux et problèmes auxquels les gens ne peuvent donner d'explication. Une des solutions sera de remplacer le paiement inconscient par un paiement conscient qui donne un sens positif au problème rencontré par la personne. Si elle accepte le troc, son malaise se dissipera. **Je suis persuadé que beaucoup de maladies graves disparaîtraient si la culpabilité était vue et négociée.**

Exemple : *Monique a vu sa culpabilité apparaître à la ménopause, se manifestant par l'impossibilité de dormir et par la présence d'une « boule » dans son ventre : elle n'avait pas eu d'enfant et ne pouvait plus en avoir. Comment faire ce deuil de n'avoir pas eu d'enfant ? En utilisant la culpabilité dans un sens positif. Je lui ai proposé de vivre dorénavant sa vie de femme en s'engageant à dédicacer toutes ses expériences et toutes ses nouvelles prises de conscience à ses ancêtres ! En faisant cela, elle réalisera des actes positifs pour elle. Elle existera à nouveau, alors que la culpabilité la faisait mourir. De plus, en remettant cela à sa lignée, elle lui est « fidèle » et rachète ainsi sa culpabilité. Elle ne sera donc plus obligée de se faire payer physiquement le fait de n'avoir pas eu de descendance.*

« Régler sa dette » permet de vivre libre. Bien sûr, le paiement doit équilibrer la supposée dette. Ce marchandage ne fonctionnera que si la personne considère avoir beaucoup payé. Alors, son mental ne contestera pas la tractation. Dans le cas contraire, le mental n'y croira pas et rien ne se passera : ce qui est trop peu payé n'a pas de valeur et sera donc inefficace. De plus, il est nécessaire de donner un sens symbolique, voire spirituel au paiement, car la culpabilité touche souvent à des choses essentielles de la vie, comme le fait d'avoir des enfants dans le cas décrit ci-dessus. La tractation proposée l'engage pour le restant de ses jours, ce qui est énorme.

N.B. Même si je sais que la personne qui m'a consulté risque d'oublier au bout d'un certain temps, mon objectif était juste de faire sauter à ce moment-là la barrière de sa culpabilité.

Un jour où j'étais dans un centrage personnel très puissant, je sors de l'autoroute à la tombée de la nuit : rue éclairée sur 300 mètres, pas de voiture en

vue, je passe le stop en seconde sans m'arrêter. Au bout de la ligne droite, dissimulée dans le bas-côté, une camionnette de gendarmes... L'un d'eux me fait signe de m'arrêter. La personne qui m'accompagne m'annonce déjà la sentence : « Tu vas payer *bonbon*, et en plus, ils vont t'enlever des points de ton permis de conduire ! » Bien, je dis oui intérieurement : la vie m'envoie une expérience, et je l'accepte pleinement, avec toutes ses contraintes. Quelle expérience ? J'étais justement en train de ressentir un sentiment intérieur de puissance, de souveraineté. Ce sentiment me suggère que je crée moi-même ma réalité. N'est-ce pas un merveilleux moyen que me donne la vie de tester si cela marche ? J'ai le choix entre responsabilité et culpabilité : est-ce que je me positionne en enfant pris le doigt dans la confiture, ou bien est-ce que j'assume sereinement ?

Le gendarme me fait monter dans la camionnette et commence par me faire asseoir à côté de lui :

« Vous avez grillé un stop, monsieur. » Il prend un ton sévère, se préparant pour la suite. Je le ressens ainsi.

« Oui, c'est vrai. » Je réponds tranquillement, je suis neutre et bienveillant.

Pas de justification, pas de négociation. Je suis Amour et je m'aime quand même : je n'ai pas commis de faute en soi. Que puis-je objectivement me reprocher ? Il n'y avait personne sur cette route...

Il continue et saisit un gros bouquin : « Bon, voyons voir ce que c'est. » Je sens qu'il est déstabilisé par mon attitude. Je continue à rayonner de l'amour et j'observe. Il sait très bien la peine à infliger ! D'ailleurs, il est là planqué depuis des heures juste à surveiller ce stop, parce qu'il est certain d'attraper des contrevenants !

Je ne réponds donc rien et j'accepte intérieurement. Je suis responsable et je paierai, car c'est la règle extérieure, mais je ne me sentirai pas coupable : c'est ma conscience intérieure qui est légitime ! Le gendarme est de plus en plus mal à l'aise, il se tortille en feuilletant son bouquin, puis finalement, comme je ne dis toujours rien – mais je *rayonne* de plus en plus d'amour –, il se tourne vers moi et lâche : « Bon, allez, 150 francs (27 €), et ça ira. » C'était sans doute le minimum qu'il pouvait m'infliger à l'époque.

Il paraît soulagé ! Je lui réponds « merci », mais sans plus. Mon intention est plutôt de le remercier pour son effort émotionnel, mais je ne me sens toujours pas concerné par sa culpabilité. Qu'il se débrouille avec. Après tout, c'est lui qui décide de faire son métier de cette façon !

Comme je continue à rayonner de l'amour, il continue d'aller mal et de se justifier.

« Bon, et puis, c'est bientôt Noël, vous pouvez attendre janvier pour payer, car vous avez un mois. »

J'acquiesce.

Et comble du comble, il ajoute, de plus en plus mal : « Et si vous passez devant la gendarmerie, mettez votre règlement dans la boîte aux lettres, cela vous économisera un timbre ! »

Je suis plein de gratitude pour cette leçon de vie, je suis rempli d'amour et je remercie cet homme du fond du cœur. Il vient de me montrer vraiment que **la culpabilité n'existe pas et que l'amour est bien plus fort que cela**. Je remonte dans ma voiture et redémarre. Je viens d'intégrer complètement la différence entre la loi extérieure et la conscience intérieure.

Si vous observez bien vos situations de culpabilité, vous verrez que vous payez souvent pour rien. Il s'agit du niveau de votre conscience intérieure. Si vous arrivez à être amour, alors, plus rien ne vous est demandé. Dans la tradition chrétienne, cette énergie s'appelle le « pardon », qui est souvent mal compris. La traduction correcte de « Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés » est « Remets-nous nos dettes comme nous les remettons à nos débiteurs ». Cela signifie que si nous disons à nos débiteurs : « Vous ne me devez plus rien », la Loi du Père répond : « O.K., alors, je te libère de ton karma. »

Nos débiteurs, ce sont toutes ces personnes dont nous estimons qu'elles nous doivent quelque chose :

« Moi, ma mère, elle ne m'a pas câliné. »

« Mon père ne m'a jamais regardé comme je le voulais. »

« Ma sœur était une peste avec moi, je lui en veux toujours ! »

« Ce collègue est insupportable », etc.

Regardez tous ces procès d'intention que vous entretenez à l'intérieur de vous.

e) Travailler sur soi

La honte/culpabilité est une émotion tenace car elle se réactive par de simples pensées. C'est pourquoi un travail approfondi sur soi est souvent nécessaire. Ce travail thérapeutique peut prendre plusieurs directions :

- explorer les blessures du passé qui seraient à l'origine du blocage : par la parole tout d'abord puis par l'analyse, qui mettra du sens, et enfin par l'acceptation consciente ;
- dénouer les nœuds émotionnels. Il existe beaucoup de méthodes maintenant pour « déprogrammer » et libérer ces nœuds : travail psychocorporel, rêve éveillé, *rebirth*, libération du stress émotionnel en kinésiologie (LSE),

- EMDR¹, sophrologie, PNL (programmation neurolinguistique), etc. ;
- apporter un éclairage différent sur les situations : mise en évidence des croyances limitantes, des schémas erronés, prise de conscience des rôles de victime, sauveur, persécuteur ;
 - visiter les liens de fidélité issus de la généalogie, les mettre en évidence et les traiter (souvent, le travail ne va malheureusement pas jusqu'à cette phase déterminante) ;
 - au présent : travailler sur l'expression des émotions, l'affirmation et l'estime de soi. Rechercher sa puissance dans une position d'adulte responsable et sortir de l'infantilisme. Accepter les évidences et renoncer aux idéaux.
À chacun de trouver l'outil qui lui convient...

Récapitulons :

Entreprendre de se déculpabiliser signifie que nous devons libérer la charge émotionnelle bloquée. Rappelons qu'il s'agit globalement d'une tristesse non exprimée en relation avec un deuil non fait. La chose la plus importante est donc de remonter à la source, c'est-à-dire à l'endroit où nous avons dit non. Or, pour ce sentiment collant, l'origine se situe souvent dans une période lointaine et inconsciente, comme la naissance ou l'incarnation. C'est pourquoi les étapes suivantes seront nécessaires pour y parvenir :

- commencer par passer en revue les phases de changement et vérifier que nous les avons pleinement acceptées ;
- parler, dire ce qu'il y a dans notre tête, chercher à « vider son sac » ;
- racheter les dettes que nous nous attribuons. Souvent, une simple parole ou des actes symboliques forts sont suffisants ;
- entreprendre un travail sérieux sur soi, mettre de la conscience sur les mécanismes qui nous manipulent.

Comme pour toute charge émotionnelle, le problème sera résolu si nous avons touché la bonne origine. Dans le cas contraire, l'émotion s'accumulera de nouveau et il faudra recommencer. Ce sera alors le signe que le problème de fond n'a pas été traité.

2. Sortir du stade infantile

Vous vous attendiez à quoi, au juste ?

Une femme reçoit la visite de sa voisine célibataire qui a l'air plutôt gênée, ne sachant visiblement pas comment aborder la conversation...

« Voilà, vous êtes ma voisine et je suis une femme comme vous. Je pense qu'il est de notre devoir de se soutenir entre femmes... »

« Oui, et alors ? »

« Eh bien, reprend la voisine encore plus gênée, j'étais sur la Côte d'Azur la semaine dernière... et puis... j'ai vu votre mari sur la plage ! »

« C'est possible », répond la femme.

La voisine se lance : « Eh bien, il n'était pas seul ! Il était avec une femme ! »

« Et vous vous attendiez à le trouver dans le sable en train de jouer avec un seau et une pelle ? »

La culpabilité est l'émotion qui nous permet de grandir. Elle touche le domaine physique avec les problématiques de séparation, le domaine affectif et existentiel avec les problématiques de honte/fierté, et enfin le domaine mental avec le jugement sur soi. Elle nous accompagne donc dans notre développement, nous poussant à grandir en conscience. Pour limiter ses effets négatifs, il conviendrait déjà d'accepter de sortir du stade infantile ! En effet, une des constatations qui s'impose quand nous observons attentivement les mécanismes à l'origine de ce sentiment, notamment le non qui a été dit dans l'enfance, c'est que l'enfant boudeur est toujours présent en nous. Dans le non il y a souvent un « na ! » buté. Comment se sortir consciemment de cet état ?

a) Sortir du mensonge

Si on n'a plus besoin de mentir, alors !

Un prêtre était tellement saint qu'il ne pensait jamais de mal de personne. Une fois où la communauté marquait un jour de jeûne et d'abstinence, il vit à sa grande surprise un jeune membre de la paroisse en train de dévorer un steak à la terrasse d'un restaurant.

« J'espère ne pas vous avoir scandalisé, mon Père », dit le jeune avec un grand sourire.

« Oh, je suppose que vous aviez oublié que c'est aujourd'hui jour de jeûne et d'abstinence ? »

« Non, non, je m'en suis souvenu. »

« Alors, vous êtes malade et votre médecin vous a dit de manger pour prendre des forces ? »

« Pas du tout. Je me porte comme un charme ! »

Le prêtre leva les yeux au ciel et dit :

« Quel exemple nous donne cette nouvelle génération, Seigneur ! Voyez comment ce jeune homme admet ses fautes plutôt que de mentir ? »

Le non dit dans l'enfance est toujours un déni de la réalité. Nous disons

non à une réalité extérieure : à notre incarnation, à notre sexe, à nos parents tels qu'ils ont été, aux événements qui ponctuent notre vie... Nous renions aussi nos réalités intérieures : nous disons non à nos sentiments, à nos sensations, à nos pensées, à nos convictions...

Tous ces schémas ressemblent fort à des mensonges, souvent alimentés par notre mental menteur. La première piste pour sortir de cet état enfant est de dire stop à ce mécanisme du mensonge en étant *vrai*, pour avoir une parole « impeccable »².

Exemple : *Stéphanie est invitée par sa belle-sœur à aller avec elle faire du shopping en ville le lendemain. Stéphanie n'a pas envie d'y aller, et surtout pas avec sa belle-sœur. Vite, elle invente une obligation et justifie son refus ainsi. La culpabilité apparaît un peu plus tard. Stéphanie voit son attitude infantile et elle se dit : « Mais pourquoi je ne peux pas lui dire "non" tout simplement ? » Elle prend son courage à deux mains, retourne voir sa belle-sœur et lui dit : « Écoute, je t'ai menti tout à l'heure : en fait, je n'avais pas envie d'aller faire des courses avec toi. » Sa belle-sœur reste bouche bée. Stéphanie part en se disant : « Elle a dû me prendre pour une folle », mais elle ressent une bouffée d'énergie positive à la suite de cet acte, comme si elle avait grandi de dix centimètres.*

Enseignant à une période de ma vie, je devais conseiller mes étudiants stagiaires pour des entretiens d'embauche et d'autres présentations. « Comment dois-je me présenter ? », « que dois-je mettre dans mon C. V. ? », « si l'on me demande quelles sont mes expériences, qu'est-ce que je dois dire ? »... Autant de questions qui signifiaient que mes étudiants étaient dans une problématique existentielle proche de la honte. Ces demandes sous-entendent que la personne n'est pas satisfaite de son image et qu'elle veut donc la maquiller pour la rendre plus acceptable. Aux yeux de qui ? À ses propres yeux, pardi !

Bien sûr, si l'étudiant était prêt à l'entendre, je lui conseillais toujours d'être *vrai*. C'est d'ailleurs ce que préfèrent les bons recruteurs !

La culpabilité est un mensonge à soi-même. Rappelons-nous que *mentir* et *mental* ont la même racine latine qui signifiait « esprit ». Notre mental est un menteur ! Et le regard que nous portons sur notre être intérieur est justement souvent celui du mental...

b) Sortir du triangle dramatique

Je préfère rester victime !

Une inondation menace un village. Les pompiers passent et évacuent tous les habitants, mais le curé veut rester dans son église. « J'ai confiance en Dieu, il m'épargnera ! » Devant son refus, les pompiers continuent leur travail. Une heure plus tard, l'eau est montée et le curé s'est réfugié à l'étage. Les pompiers passent en barque et lui intimement de venir. Mais il refuse encore une fois avec le même argument : « N'ayez pas peur pour moi, je suis sous la protection de Dieu ! » L'eau monte encore et le curé se retrouve sur le toit. Cette fois, un hélicoptère le survole, mais il refuse de saisir l'échelle de corde. « Je sais que Dieu est avec moi, l'eau va s'arrêter de monter. » Un peu plus tard, l'eau emporte tout et le curé meurt noyé...

Arrivé au ciel, il dit à Dieu : « J'avais foi en Toi et Tu m'as oublié ! »

Dieu lui répondit : « Je t'ai envoyé trois fois du secours, et trois fois tu as refusé ! »

Le triangle dramatique³ est l'un des mécanismes de base de l'utilisation malsaine de la culpabilité. Il est toujours actif lorsque les gens se posent en Victime/Persécuteur/Sauveur. Or, ces trois rôles sont les plus prisés dans la vie courante. Comment obtenir rapidement qu'un enfant obéisse ? Comment faire passer un ordre injuste à un subordonné ? Comment avoir la faveur d'un supérieur ? Comment inverser l'opinion publique sur un thème ? À chaque fois, observez que c'est ce triangle qui est mis en place. Comme il repose sur la culpabilité, les résultats seront toujours négatifs pour celui qui l'utilise comme pour ceux qui entrent dans le jeu.

Obtenir quelque chose en jouant la victime ou le bourreau est tout simplement infantile ! C'est exactement l'état du bébé qui pleure pour obtenir son biberon. Il est illusoire de croire qu'en restant « petit », on attire une quelconque sympathie d'un Dieu tout-puissant. Car le rôle de bourreau est simplement celui qui compense le rôle de victime : les deux vont bien ensemble, mais ils sont prisonniers l'un de l'autre dans leur « cour de récréation ».

De même, jouer au sauveur est tout autant infantile : qui croyons-nous être pour pouvoir faire du bien à autrui ? Derrière le statut de sauveur se cache le désir de toute-puissance, donc un abus de pouvoir. Vouloir sauver équivaut à vouloir diriger : en considérant l'autre comme un enfant, nous lui enlevons la richesse d'une prise de conscience de sa propre responsabilité. Dans la blague ci-dessus, même Dieu n'impose pas un sauvetage au curé.

J'ai un jour expérimenté ce fameux triangle d'une façon tellement dramatique que j'en ai été profondément marqué. Mon supérieur hiérarchique me demande au détour d'un couloir de prendre contact avec un collègue à qui l'on vient de diagnostiquer une leucémie très grave. Comme il savait que j'étais intéressé par les médecines alternatives, il pensait que je pourrais lui apporter des conseils. À l'époque, j'étais toujours dans le rôle du sauveur !

Me voici lui téléphonant (je ne le connaissais pas plus que cela). Je lui explique le motif de mon appel, l'informant que je connais des thérapeutes alternatifs spécialisés dans ce genre de pathologie et qu'il pourrait y trouver des

réponses à son problème. Il me répond sèchement que le diagnostic est sans appel : « J'en ai pour deux ans à vivre, m'affirme-t-il, je suis un scientifique et je sais ce que cela veut dire ! »

Je sens un malaise qui commence à m'envahir... Je réponds, j'argumente, j'essaie de le convaincre : « Ça ne te coûte rien d'essayer, tu verras bien ! » Je pense qu'un argument rationnel touchera son blocage. Pas du tout ! Au contraire, il devient de plus en plus fermé (c'est ainsi que fonctionne le mental) et répond systématiquement non à mes propositions. Le triangle dramatique était en marche et plus rien ne pouvait l'arrêter : de sauveur, je passais inexorablement au rôle de victime, lui-même passant de victime à bourreau !

Au bout de dix minutes de conversation, il riait et ironisait au téléphone en me disant : « Mais non, je suis condamné, c'est comme ça et je n'irai pas voir ailleurs, je n'y crois pas ! » Quant à moi, j'étais littéralement effondré : ma culpabilité de ne pouvoir rien faire pour lui était totale.

Il est mort en un an, sans que j'aie d'autres nouvelles de lui. J'avais entre-temps bien analysé mon erreur de positionnement et je m'étais promis de ne plus jamais intervenir dans la vie d'autrui de cette façon infantile.

Depuis, chaque fois que je suis confronté à un cas dramatique – c'est-à-dire qui éveille une émotion chez moi –, je me centre et affronte ma propre culpabilité.

Proverbe

Tu peux amener l'âne à la rivière, tu ne peux pas le forcer à boire !

Notez que ce que vous jugez « dramatique » ne l'est souvent qu'à vos yeux ! C'est l'écho suscité en vous par la situation qui vous fait culpabiliser.

c) Sortir du jugement

C'est terrible ou merveilleux ?

Deux femmes se rencontrent après plusieurs années.

« Dis-moi, dit la première, comment va ton fils ? »

« Mon garçon ? Oh, le pauvre, soupira l'autre. Il a fait un mariage malheureux ! Sa femme ne fait rien à la maison : pas de cuisine, pas de ménage. Elle passe son temps au lit, à flâner, à lire... Il doit même lui amener le petit déjeuner au lit, le croiras-tu ? »

« C'est terrible ! Et ta fille ? »

« Alors elle, c'est incroyable la chance qu'elle a ! Elle a marié un ange ! Il ne lui laisse rien faire à la

maison, il fait tout : le ménage, les courses, la cuisine. Il lui apporte même le petit déjeuner au lit. Elle peut lire, se promener, se reposer aussi longtemps qu'elle le désire ! »

Une fois que nous sommes sortis de l'état infantile émotionnel du triangle dramatique, il apparaît un autre obstacle autrement plus difficile à déloger : il s'agit de la capacité automatique de notre mental à porter des jugements. Être vrai et adulte avec soi-même et dans sa relation à l'autre impliquera aussi d'essayer de ne pas médire sur soi et sur autrui. Que se passe-t-il dans notre tête ? Le cerveau analytique a un fonctionnement binaire et il est programmé pour classer les choses en « amies » ou « ennemies ». De même, alimenté par notre peur de ne pas exister (le niveau honte/fierté), il aura une fâcheuse tendance à évaluer les situations, les gens ou soi-même au moyen de ce critère binaire.

Notre mental passe son temps à médire ! Cela peut paraître anodin, mais il n'en est rien. La puissance du verbe est réelle quand nous libérons l'émotion par la parole. La puissance de la pensée est à la même image. Une parole peut tuer, une pensée répétée peut créer du dégât ! À la longue, la médisance se transforme en malédiction. Or, qu'arrive-t-il quand nous maudissons ? Le mal apparaît... Nous avons vu que le mécanisme d'expression de la culpabilité était soit yang, avec une projection du sentiment sur les autres – nous maudissons les autres et du coup, nous recevons en retour agressivité et violence –, soit yin, avec un retournement du sentiment sur soi – nous nous maudissons et nous créons alors directement un « mal a dit » dans notre corps.

Tout cela est aussi très infantile ! Tout au moins, il faudrait s'abstenir de porter un jugement plutôt que de maudire. Alors, peut-être un jour serons-nous suffisamment adultes pour « bénir » et prendre enfin conscience que tout ce qui nous arrive de désagréable n'a qu'un but : celui de nous éveiller.

Observez attentivement cette histoire chinoise.

Un vieux paysan chinois n'avait qu'un seul cheval. Un jour, ce dernier s'échappa de l'enclos et s'enfuit. Tous les villageois vinrent le plaindre. « Tu n'as pas de chance, comment vas-tu faire sans cheval ? »

« Et qui sait ce que veut la vie », dit tranquillement le vieil homme.

Le lendemain, le cheval revint avec une jument sauvage. Tous les villageois accoururent le féliciter.

« Quelle chance tu as, te voilà avec deux chevaux maintenant ! »

« Et qui sait ce que veut la vie », répondit encore le vieil homme.

Son fils unique commença à dresser la jument, qui lui cassa une jambe. Tous les villageois le plainquirent à nouveau. « Tu n'avais que ton fils pour t'aider, comment vas-tu faire à présent ? »

« Et qui sait ce que veut la vie », continua le vieil homme.

Le lendemain, l'empereur passait avec son armée et réquisitionnait tous les jeunes gens pour aller à la

*guerre, sauf le fils à la jambe cassée.
« Quelle chance tu as... », etc.*

La vérité, c'est que notre mental est incapable de concevoir la réalité du fonctionnement de la vie. Comme nous ne pouvons pas l'empêcher de porter des jugements, nous devrions tout au moins lui apprendre qu'il peut aussi parler en bien, plutôt que de maudire les desseins de la vie.

J'ai pris depuis longtemps l'habitude d'analyser les choses de la vie en symbolique et non plus au premier degré. C'est ainsi qu'une catastrophe internationale prend à mes yeux l'aspect d'un message, et que je n'ai donc plus à la maudire. Il en est de même des simples faits divers : tout peut prendre sens. Par exemple, j'ai remarqué que quand un responsable politique décide d'une nouvelle loi ou réglementation visant à sa propre déculpabilisation – c'est-à-dire éloignée du traitement réel du problème –, il y a inmanquablement dans les heures ou les jours suivants un fait divers qui vient démontrer que ce responsable fait fausse route. Mais, comme nous n'avons pas toujours « des yeux pour voir et des oreilles pour entendre », cela passe inaperçu.

Un jour, j'étais dans la décision de me séparer d'une relation affective qui devenait problématique pour moi. Nous étions en voiture et je réfléchissais à cela. Mon amie disait : « Nous sommes faits l'un pour l'autre, j'en suis certaine. » Et mon ressenti disait : « Arrête avant qu'il ne soit trop tard », car j'avais déjà eu au cours des jours précédents plusieurs signaux sous la forme de synchronicités⁴. À ce moment précis, deux oiseaux surgissent à l'avant sur le côté droit et foncent vers la voiture. Le premier passe tout juste et le deuxième, qui le poursuivait, s'écrase contre le pare-brise. Je suis resté sans voix, réalisant que ces deux oiseaux, c'étaient nous. Je me voyais poursuivi par cette amie, et c'est elle qui allait « y laisser des plumes ». Ma décision est devenue une évidence, et une urgence.

d) Faire le bien ?

Qui a fait sa bonne action ?

La maîtresse d'école, le matin :

« La semaine dernière, nous avons expliqué le principe de la “bonne action”. Est-ce que quelqu'un a fait une B.A. pendant le week-end ? »

Toto lève la main avec empressement.

« Oui, Toto, as-tu fait une bonne action ? »

« J'ai aidé une vieille dame à traverser sur le passage clouté. »

« C'est très bien, Toto ! Et les autres ? »

Pierre lève la main : « J'ai aidé Toto à faire traverser la dame sur le passage clouté. »

« Ah bon ? Et qui d'autre ? »

Cinq autres mains se lèvent : « Nous aussi, nous avons aidé Toto. »

La maîtresse, étonnée : « Mais pourquoi avoir été si nombreux pour faire cette bonne action ? »

Toto explique : « C'était très difficile : elle ne voulait pas traverser la route ! »

Cette histoire permet de passer à une autre évidence contestable : « Faire le bien. »

J'ai déjà expliqué qu'il fallait s'abstenir de vouloir faire le bien, à l'image de ce proverbe de la sagesse chinoise :

« *Faire le bien attire la renommée,*

La renommée attire l'inimitié,

Aussi, le sage réfléchira longtemps avant de faire le bien ! »

Bien sûr, ce principe va à l'encontre de la morale établie et de toutes les religions ! Par conséquent, je précise qu'il ne s'agit pas d'une règle générale, mais d'un cas particulier : **il faut s'abstenir de faire le bien quand on est motivé par la culpabilité**, c'est-à-dire quand on joue un rôle de sauveur, ou bien quand on s'achète une place au paradis. Dans ces cas-là, notre aide tourne souvent au désastre car elle n'est pas « juste ». Elle est au service de notre ego, de notre masque de personnalité. Aussi, il conviendrait de **venir en aide à une personne seulement si cette dernière le demande et en a envie**. Et encore faut-il bien vérifier que cette demande soit sincère. Par exemple, il faut se méfier des personnes qui se posent en victimes, car elles ne veulent généralement pas sortir de ce rôle, et l'aide que nous leur apporterions ne servirait alors pas à grand-chose. Sommes-nous de même sûrs que notre aide est dépourvue d'« idéal » et que nous n'avons aucune envie de réussite ou de résultat ? Seule la personne aidée sera à même de décider du résultat positif de notre aide.

« *Aussi, le sage réfléchira longtemps avant de faire le bien ! »*

Plus simplement, les actes que nous sommes amenés à poser pour le bien-être des autres sont pour la plupart des évidences et ils ne nécessitent pas que notre mental ou notre ego s'en emparent.

J'ai élaboré avec le temps une grille me permettant de vérifier le bien-fondé d'intervenir ou non dans les problèmes des autres. Outre le fait qu'il vaut mieux, en règle générale, s'occuper essentiellement de ses affaires – si tout le monde balayait devant sa porte, le monde entier serait propre... –, il convient de vérifier que l'aide à apporter aux autres est juste et désintéressée. Voici les questions que je me pose habituellement.

– La personne me demande-t-elle de l'aide, explicitement ou implicitement ?

– Suis-je la bonne personne pour y répondre ? Sinon, je l'adresse ailleurs. Mais

attention à l'ego inverse qui raconte : « Non, tu n'es pas capable de l'aider, tu n'es pas compétent, etc. » En général, quand la vie nous envoie quelqu'un, c'est pour que nous répondions oui à sa demande.

- Est-ce que j'ai une émotion activée par la problématique de cette personne ? Si oui, je commence par traiter mon émotion, jusqu'à être neutre à son égard.
- Est-ce que je veux atteindre un objectif ? Si oui, il vaut mieux que j'arrête tout de suite ! Seule la vie décide du résultat.
- La personne va-t-elle donner en échange ? Et quelle est la contrepartie ? S'il y a un déséquilibre dans le donner-recevoir, il y aura culpabilité.

Ce type de questionnements vous permettra d'éviter de « faire le bien » pour vous retrouver ensuite en position d'« accusé » ! N'oubliez jamais qu'une personne en souffrance est une personne coupable. Elle ne manquera pas de trouver un bouc émissaire en votre personne à la première occasion. Inutile de tendre des bâtons pour se faire battre...

e) Responsable, pas coupable

Qui est le plus coupable ?

Deux moines zen se rendent à un monastère. Lors de la traversée d'un village, ils voient une geisha qui hésite à traverser la route boueuse. Le moine le plus âgé s'arrête, la contemple puis s'approche et lui offre ses bras pour la transporter de l'autre côté. Il la dépose délicatement sur le trottoir au sec, puis il reprend sa route.

Le moine le plus jeune rumine la scène dans sa tête :

« Était-ce correct de rendre ainsi service à une prostituée ? Mon compagnon s'est sans doute pollué à ce contact : il faut le purifier. Il n'a pas respecté la règle des moines... Et moi qui marche à son côté ! »

Au bout d'une heure, ils arrivent en vue du monastère et le novice n'y tient plus. Il s'arrête et, avec une colère à peine contenue, dit à l'ancien tout ce qu'il pense :

« Tu as commis une faute tout à l'heure avec cette femme, et maintenant, tu es sali. Comment un moine comme toi a-t-il pu s'abaisser à cela ? »

« Oh, c'est donc ça, dit doucement le vieux. Tu sais, moi, j'ai passé trente secondes avec cette personne. Mais toi cela fait bien plus longtemps que tu es avec elle ! »

Ce qui précède amène à préciser la différence entre responsabilité et culpabilité.

La culpabilité est d'ordre émotionnel. Se sentir coupable est donc souvent un sentiment lié à un état infantile (l'enfant en nous est par nature émotionnel). En revanche, la responsabilité est un état d'esprit qui nous vient en grandissant. Plus nous vieillissons, plus nous devrions nous sentir responsables. Au niveau collectif, la tendance est encore à la culpabilité, mais les choses changent petit à

petit. Si vous observez les lois votées par les responsables politiques, vous vous apercevrez que beaucoup des décisions, décrets, règlements, visent à faire en sorte que ces mêmes responsables ne puissent être accusés ultérieurement en cas de problème. Ainsi, des sommes colossales ont été investies dans la célèbre campagne de prévention contre le virus H1N1. L'argument en réponse à l'accusation de « gabegie » a été : « Certes, mais si l'épidémie avait été plus forte, on nous aurait reproché de ne pas avoir fait ce qu'il fallait. » C'était nous faire payer cher la culpabilité de nos responsables politiques ! De même, tous ces personnages savent que la plupart des lois votées sur l'insécurité ne servent à rien, puisqu'elles n'empêchent ni les actes interdits ni les récidives. Pourtant, les parlementaires passent un temps fou à faire voter ces lois et ils se creusent la tête pour en inventer de nouvelles. Le but, conscient ou inconscient, est évidemment de pouvoir s'en servir comme arguments politiques pour culpabiliser un adversaire n'ayant pas élaboré les mêmes textes, voire pour se disculper à l'occasion de faits divers embarrassants ou face à la pression médiatique.

La responsabilité est un état qui amène la personne à répondre de ses actes. Cela découle d'une loi de la vie déjà observée qui fait que tout acte entraîne des conséquences. Or, répondre de ses actes peut se faire sans un ressenti de culpabilité. Reprenons l'exemple du stop grillé et du gendarme que je citais plus haut : qu'est-ce qui empêche d'expérimenter cet état de conscience au lieu d'être toujours dans l'agressivité, le marchandage ou l'autopunition ?

Responsable ou coupable, l'alternative interroge bien notre état intérieur : sommes-nous assez grands pour assumer notre part de responsabilité ou bien avons-nous encore besoin de réagir en enfant ?

En fait, soyons sincères, nous préférerions passer inaperçus : cela nous éviterait d'être confrontés au jugement. Mais la vie est pleine de dangers, et l'on ne peut pas faire d'omelette sans casser des œufs. Le battement d'ailes d'un papillon peut déclencher une tornade ! Autrement dit, il est impossible de vivre sans faire du dégât quelque part, car il s'agit d'une relation de cause à effet. Autant l'accepter.

Un jour, la sagesse des peuples aborigènes d'Australie m'a éclairé sur un fait évident. Cette population vit là-bas depuis des dizaines de milliers d'années et elle n'a pourtant laissé aucune trace de dommages ! Aucune pollution, pas de destruction, pas de cicatrices sur la planète. Rien ! D'un côté, ce peuple responsable, de l'autre, un Occident qui se sent coupable car, à l'inverse, il a tout détruit, maculé, sali. Or, c'est lui qui accuse !

J'ai médité sur ce fait. La différence est subtile. La culpabilité est très « égocentrée ». L'individu se débat face à un regard imaginaire : « L'œil était dans la tombe et regardait Caïn. » Tous les moyens sont bons pour nous acheter

une innocence à nos propres yeux, mais nous en oublions le principe de réalité extérieure. Les individus responsables sont ceux qui traversent leur jugement intérieur et qui, du coup, voient les conséquences extérieures et collectives de leurs actes. Ils prennent alors conscience du Tout et de leur appartenance à ce Tout. Leurs actes ne sont alors plus les mêmes, car ils sont dictés par un autre état d'esprit.

Passer de l'état de coupable à celui de responsable, c'est passer avec lucidité d'un état émotionnel à un état de conscience nouveau. La nuance est de taille...

f) *Accepter l'évidence*

Même Dieu !

La biche se présente un jour devant Brahman le Créateur : « Il faut que tu fasses quelque chose pour moi ! Ma situation est intenable. Tout le monde veut me manger : les hommes, les fauves. Tout le monde me pourchasse pour me tuer, je n'en peux plus ! »

Brahman lui répond : « Je sais. Mais vois-tu, même moi qui suis le Créateur, juste à te regarder, j'en ai déjà l'eau à la bouche ! »

L'enfant est réactif à son environnement et le premier mot qu'il prononce est en général « non ! » C'est dire si le mécanisme du déni de la réalité est bien ancré chez nous. Même des personnes très raisonnables et âgées comme des scientifiques ont ce premier réflexe quand ils sont face à quelque chose qui les dérange ! Le mental préfère nier les faits plutôt que de remettre en cause un dogme qui l'arrange ou qu'il maîtrise.

Ce mécanisme du déni alimente fortement la culpabilité, et nous avons vu que c'est surtout elle qui nous empêche d'achever certains deuils obligés : deuil de la polarité absente, deuil de la séparation maternelle, deuil de la jeunesse, de l'innocence, etc.

De plus, l'âge de raison est souvent présenté comme castrateur : il y a un certain idéal et une certaine satisfaction infantile à défier mentalement les lois de la vie. Mais nous payons le prix fort de cette provocation ! Le principe de réalité s'impose toujours, et plus nous attendons pour dire oui, plus c'est douloureux.

Notre refus d'accepter l'évidence se nourrit beaucoup de nos idéaux. Ce sera un travail très intéressant de les observer pour enfin les remettre en cause et s'en libérer.

À chaque instant, la culpabilité peut nous tenailler ! Acceptons l'évidence que notre enfant intérieur est toujours présent. Pour l'illustrer, je vous livre le résumé

d'un appel téléphonique que je viens de recevoir.

Une femme s'était inscrite avec son mari pour un stage d'été. Son discours est hésitant, rempli de culpabilité. C'est très perceptible : « Nous devons venir (!) et nous nous étions arrangés pour que notre grande fille s'occupe de notre fils de quinze ans (!). Mais elle ne peut plus ; du coup, mon mari ne veut plus venir. Et je ne veux pas venir sans lui car cela s'est déjà produit pour du yoga... » (elle ne veut pas de séparation). Elle termine par un « qu'est-ce que vous en pensez ? »

Quelle est l'évidence et comment la lui faire accepter ?

« Je n'ai rien à vous dire de particulier, c'est vous qui voyez » (je lui renvoie sa responsabilité).

« Oui, mais les arrhes que j'ai versées ? » Ah ! l'argent... J'enlève le blocage : « Pas de problème, je vous les retourne. » Soulagement : « Bon, on verra l'an prochain alors ? »

« Où était le problème ? » Je la recentre sur le fondamental.

« En fait, mon mari ne voulait pas faire ce stage, et je ne veux pas le faire sans lui. »

« Donc, il serait venu à contrecœur pour vous faire plaisir. Il risquait de mettre une mauvaise ambiance dans le stage ? – Oui. » : première évidence acceptée.

« Et vous ? Vous avez envie de faire ce stage ? – Oui, beaucoup ! » : deuxième évidence acceptée.

« Bon, vous savez que votre fils peut rester seul à quinze ans ? – Évidemment ! » dit-elle en commençant à rire.

« Alors, vous voyez bien que votre mari saute sur l'occasion pour ne pas venir ? – Oui ! » Elle rit de plus en plus. « Et il me dit que je n'ai qu'à y aller seule ! » ajoute-t-elle.

« Donc, qu'est-ce que vous décidez ? »

« Je vais réfléchir ! »

Je n'ai plus qu'à conclure : « Je crois que vous n'avez plus besoin de réfléchir, c'était juste une histoire de culpabilité. »

Souvent, on en fait tout un plat ! Mais ce n'est qu'un mauvais moment à affronter. Par la suite, tout se passe bien et l'on goûte à la liberté. Ici, cette personne joue son existence, ni plus ni moins. Je suis persuadé sans la connaître qu'elle reproduit un vieux schéma issu de sa petite enfance. Si elle s'autorise à venir sans son mari, elle autorise en fait la petite fille en elle à vivre sans maman, c'est presque certain.

Récapitulons :

La plupart des culpabilités que nous vivons sont issues d'un schéma de fonctionnement infantile. Il en va de même pour nombre de rôles que nous jouons au travers de ce que nous nommons notre personnalité. Il convient donc tout d'abord de démasquer ces rôles et le mensonge qu'ils racontent pour pouvoir sortir de notre victimisation, de l'envie de vouloir sauver l'autre, et arrêter enfin d'imaginer des persécuteurs partout.

De façon plus insidieuse, il faudra observer le mensonge du mental qui nous fait porter des jugements sur tout et n'importe quoi. En fait, nous pourrions dire que la majorité de l'occupation du cerveau se résume à maudire les autres ou les circonstances ! Il s'agit encore d'une attitude assez infantile.

Voir et comprendre ces schémas de fonctionnement permet de passer à un autre état de conscience : **la responsabilité** – qui se situe à un niveau bien différent de la culpabilité. Se sentir responsable permet de gérer différemment les événements de la vie, sans réactions émotionnelles immatures. De ce fait, on pourra accepter les évidences que l'enfant en nous n'avait pu que refuser à l'époque.

3. Affronter la culpabilité

Voici le moment décisif ! Vous avez regardé clairement vos fonctionnements intimes issus de l'enfance. Vous avez déjoué leurs mensonges et contrevérités, vous pensez être prêt à affronter directement la culpabilité. Je tiens toutefois à **mettre sérieusement en garde** ceux qui seraient tentés de griller les étapes : **si vous désirez affronter votre culpabilité, vous devez avant tout vous assurer de gagner !** En effet, si vous mettez la barre trop haut et que la culpabilité vous rattrape, cela la renforcera alors au lieu de la réduire. Lutter contre cette charge émotionnelle accumulée depuis la naissance, c'est un peu comme lutter contre un serpent intérieur qui possède toutes les armes : il est malin, il s'insinue, il argumente, mais il peut aussi nous terrasser d'un coup fatal. Aussi, je vous recommande d'y aller progressivement et même de vous faire accompagner dans cette démarche.

a) Se dévoiler

Nous avons vu que la symbolique du voile accompagnait le sentiment de honte/pudeur (cf. Annexes). Un bon moyen d'affronter la culpabilité sera de vous dévoiler consciemment là où votre sentiment vous bloque le plus fortement.

Ce choc créera une liberté d'expression nouvelle et, par conséquent, la sensation d'être plus vivant.

Il s'agira toujours d'affronter un regard. Il faudra donc réfléchir attentivement aux circonstances et aux personnes qui seront concernées.

En symbolique, votre partie yang (masculine, esprit) va dévoiler votre partie yin (féminine, secrète, interne, matière). Ainsi, la conscience lumineuse va entrer dans la partie sombre inconsciente de votre construction. C'est le déroulement de toute démarche de psychothérapie, de développement personnel ou de connaissance de soi. C'est aussi la clef d'une recherche spirituelle.

Voici des exercices très efficaces pour se dévoiler, qui ont fait leurs preuves.

– Pour la femme : oser porter des vêtements de femme. Cela peut sembler ridicule, mais beaucoup de femmes n'osent pas porter de robes, ou se racontent des histoires pour ne pas en porter, ce qui revient au même. Pourtant, la robe est le symbole de l'attractivité. Ce vêtement ouvre sur le bas, sur la zone à explorer du féminin. Comment mieux signifier que la personne assume sa polarité féminine ? Les femmes occidentales dévoilent facilement leur esprit et donnent des leçons sur ce thème au reste du monde : elles mettent leur visage à découvert, se maquillent, se coiffent, ont des idées et les font connaître. Mais elles portent des pantalons et agissent comme des hommes. Or, la culpabilité est à affronter tout d'abord à la base, car c'est là qu'elle s'est construite. Pour les femmes occidentales, se dévoiler revient à laisser symboliquement la porte du féminin ouverte et attractive. Puisse toute femme exprimer librement son Féminin !

– Pour l'homme : pour commencer, oser exprimer sentiments et émotions. Puis, oser le toucher et les massages, oser la fragilité et la sensibilité. Le but pour l'homme sera d'oser parler de la profondeur mystique qui l'habite. La zone à dévoiler va se trouver de plus en plus à l'intérieur du cœur. C'est bien sûr en méditant que l'homme rencontre sa « présence » et qu'il assumera le mieux la « lumière » du masculin. La plupart des hommes n'osent plus dire les choses vraies, l'expression de la Loi. Ils ne savent que mentir, n'écoutant que leur ego. Aucun dirigeant ne sait plus où il mène le pays, si ce n'est à la réélection de son ego !

Puisse tout homme exprimer librement son Masculin !

– Dans la sexualité : c'est un domaine tellement puissant en potentiel d'évolution. Par exemple, oser se mettre nu devant le regard de l'autre. Oser faire l'amour en pleine lumière. Oser se regarder les yeux dans les yeux. Au final, oser avoir un orgasme en se regardant droit dans les yeux. Ces actes permettent d'affronter non seulement sa propre culpabilité, mais aussi celle accumulée par les interdits des nombreuses générations qui nous ont précédés.

On peut de cette façon libérer une quantité énorme d'énergie.

Que le Féminin et le Masculin se rencontrent vraiment à travers toute relation de couple !

– Pour chacun indifféremment : oser dire ce que l'on a sur le cœur et cesser de raconter ce que l'on a dans la tête.

Oser partager sa profondeur et élever le débat. Oser être différent dans un groupe et affirmer ses valeurs.

Que chacun de nous devienne un peu plus un Humain !

Attention aux fantasmes qui alimentent le mental. Je propose ici juste quelques pistes permettant d'affronter sa culpabilité, je ne dis pas de fabriquer une pseudopersonnalité nouvelle. Ce n'est pas parce que je me promène nu que j'ai réglé quoi que ce soit de ma culpabilité. Ce n'est pas parce que j'ai les cheveux rouges que j'affirme une différence. Ce n'est pas parce que je dis de grandes paroles sur la spiritualité devant un public acquis que j'ai touché ma profondeur... La personnalité et l'ego ont tôt fait de s'emparer de ce genre de démarche !

D'où l'importance de la sincérité notamment à l'égard du regard choisi, devant lequel on dévoile sa honte/pudeur. C'est une affaire personnelle et intime. En général, le regard à affronter est celui de l'intérieur, pas celui de ceux qui nous entourent.

b) Être infidèle

La culpabilité repose sur la négation d'une séparation. Aussi, l'affronter sur ce terrain-là consistera à faire le contraire : provoquer des séparations. Par exemple, pour commencer tranquillement, essayez de vous séparer d'un objet auquel vous tenez beaucoup mais qui est devenu inutile (l'objet est dans ce cas chargé émotionnellement d'une histoire ancienne). Ce faisant, vous créez volontairement une rupture là où justement une partie en vous refuse qu'il y ait rupture.

Autre exemple : entreprendre un jeûne pour affronter la culpabilité à l'égard de l'argent et de la nourriture. Ne pas manger permet la confrontation à la peur de mourir, directement en lien avec la symbolique du poumon. Mais il vaut mieux être accompagné pour le réaliser tranquillement.

Un des domaines où l'on vit le plus de culpabilité est le mariage, au prétexte de la fidélité. L'équation est connue : je reste malheureux, mais innocent. Quelquefois, une personne peut se raconter encore une histoire de fidélité à son conjoint, alors qu'elle est veuve !

Exemple : *Colette est veuve depuis dix ans. Elle n'a pas refait sa vie, elle vit seule, s'habille en noir, se refuse tout plaisir. Colette n'a pas « fini son deuil ». Il faut avouer que les circonstances de la mort de son mari ont été difficiles (maladie rapide et douloureuse). Comment l'aider à affronter sa culpabilité pour accélérer le processus de deuil qui s'éternise ?*

- *Tout d'abord, la prise de conscience de son ressenti d'abandon : son mari est parti brusquement en lui laissant la charge de quatre enfants. Mais comme un mort est présumé innocent (en plus, il était malade), la colère due à ce sentiment d'injustice ne peut pas s'exprimer. Je lui propose d'être libre de pouvoir affirmer : « J'ai ressenti un abandon et cela me met en colère ! »*
- *Une fois cette information digérée vient ensuite la proposition d'affronter encore la culpabilité en se débarrassant de certains objets liés à son mari ou lui ayant appartenu : est-elle libre d'ôter la photo qui trône dans l'entrée de l'appartement et celle dans sa chambre à coucher ? En réalisant ces gestes, elle accepte que son mari soit vraiment mort, disparu à jamais.*
- *Puis un peu plus tard, je lui fais enlever l'alliance qu'elle porte toujours au doigt. Ainsi, elle dit à tout homme : « Je suis une femme libre et disponible. »*
- *Pour finir, des formalités hautement symboliques : reprendre son nom de jeune fille, supprimer le nom du mari de tous les comptes bancaires, papiers d'identité, etc.*

Peu de personnes osent aller jusqu'au bout du processus. La plupart des femmes refusent de reprendre leur nom de jeune fille lors d'un décès ou d'un divorce « pour garder le même nom que leurs enfants ». Cet argument mental de lien supposé cache le refus d'affronter la coupure coupable. Mais une femme qui porte le nom du conjoint précédent aura toujours beaucoup de difficultés à se refaire une vie : elle aura des aventures, des amants, mais pas de conjoint, puisque la place est symboliquement occupée par un autre, qu'il y ait eu décès ou divorce.

Il faut donc souvent beaucoup de temps pour franchir ces étapes de confrontation car la culpabilité est terrible. Pourtant, il n'y a pas d'autres moyens pour accélérer et achever un jour le deuil, puis retrouver une vie libre. Une date symbolique existe pour terminer un deuil : c'est le premier anniversaire, car il s'est alors écoulé un cycle annuel complet de mort-rennaissance.

La fidélité dans le mariage est aussi une image tenace, même si la libération des mœurs est entérinée : *Nadine est mariée avec Jacques. Un mariage de raison, car ils étaient un peu seuls, elle divorcée, lui veuf. Comme souvent dans ce cas-là, ils font un enfant « pour cimenter le couple ». Et comme bien souvent, l'enfant leur en fait voir, surtout à l'adolescence ! Le moment de la séparation approche, l'enfant qui cimente le couple va partir et chacun sait inconsciemment*

qu'il va se passer quelque chose. Nadine entreprend un travail sur le sens de sa vie, le fait d'être femme. Jacques reste devant son ordinateur. Évidemment, la vie ne tarde pas à proposer à Nadine une rencontre extraconjugale, ce qui est normal : puisqu'elle accepte de redevenir une femme, son attractivité redémarre. La fidélité conjugale impose de continuer le même jeu sans vie ni attraction, mais les circonstances lui proposent d'explorer son féminin (elle n'avait plus de relations sexuelles avec Jacques). La culpabilité qu'ils n'avaient pas vue au moment de leur mariage de raison – ni l'un ni l'autre n'avait vécu ce sentiment à l'égard de leurs ex – ressurgit pour être traitée. Nadine, en étant consciemment infidèle à Jacques, retrouve en réalité la fidélité à elle-même, mais doit affronter son sentiment de culpabilité. Ce sera l'acte libérateur.

Une autre fidélité importante est celle aux lignées familiales⁵. Elle se joue en général autour de l'habitation familiale, des terrains et de l'héritage. Pour rester fidèle, il faut continuer le schéma des ancêtres. Si mon père m'a transmis cette maison, je ne dois pas la vendre ! Eh bien si, justement ! En refusant d'être fidèle, en transformant le bien en argent liquide, je garde l'énergie transmise par l'ancêtre, mais sans garder la charge psycho-émotionnelle qui y est liée. **L'argent n'a pas d'odeur !** C'est-à-dire qu'il est neutre et ne transmet pas de contrainte. Si vous recevez de l'argent en héritage, vous êtes libre de le dépenser comme bon vous semble, tandis que si vous recevez la maison familiale, gare à vous si vous voulez la vendre. Tout le monde vous tombera dessus, et la culpabilité aussi. Pour l'affronter directement, il est donc possible de vendre chaque bien de famille qui vous encombre, car ce sera l'occasion de devenir un peu plus libre.

Exemple : Marc vient d'accompagner son père dans ses derniers jours. Il hérite une grande maison à la campagne. Lui-même a cinquante ans, un travail et un appartement dans une grande ville voisine. Mais la culpabilité le rattrape et il décide de se mettre à nettoyer la maison de son père pour aller y habiter. Là, il se rend compte que c'est un chantier énorme ! Son père avait accumulé des objets pendant toute sa vie sans jamais rien jeter, et même les tickets de parking étaient soigneusement rangés dans des classeurs. Marc commence le travail et doit réduire son activité professionnelle car il n'a pas assez de temps. Il est dans une sorte de tunnel, qui dure plusieurs mois, et sa vie se résume à « solder » les affaires de son père. Finalement, il prendra conscience :

- que ce travail est sans fin (il n'a fait qu'une toute petite partie du « ménage » en plusieurs mois) ;
- qu'il règle en fait la culpabilité de sa mauvaise relation avec son père quand

il était jeune (il ne s'est réconcilié avec lui que peu de temps avant sa mort) ;
– *que la maison est située sur un marais humide et peu agréable ;*
– *que personne ne viendra donc le voir ici.*

Bref, il voit qu'il est en train de mourir à sa vie, aboutissement classique de la culpabilité.

La solution radicale proposée pour l'affronter : appeler une entreprise spécialisée qui videra les locaux, puis mettre la maison en vente.

Si décider ce genre d'acte fort semble aisé quand on n'est pas concerné par l'histoire, il en va tout autrement pour ceux qui y sont concrètement confrontés. Il est des cas où il est impossible pour les héritiers de simplement envisager l'idée de la vente. La culpabilité est tellement forte qu'il faut souvent des années de souffrances et de problèmes pour finalement accepter l'évidence. Quelquefois, c'est la génération suivante qui « dilapidera » l'héritage. En général, on a tendance à être très critique face à de tels comportements, mais que sait-on de ce que les héritiers éparpillent ainsi symboliquement dans la nature ? Certains héritages ne sont pas très agréables...

N.B. Les fidélités familiales ne se jouent pas que sur les héritages, mais sur bien d'autres plans : même maladie qu'un ancêtre, choix du même métier, répétition de schémas de vie, obéissance à quantité d'ordres venus des lignées, etc. Ce domaine a un dénominateur commun : la culpabilité qui empêche de vivre libre.

c) Être laid, pauvre et malade

Affronter sa honte/culpabilité consiste à affronter un regard. Ce qui se joue là n'est pas uniquement dévoiler sa polarité (cf. ci-dessus), mais aussi offrir une image correcte, qu'elle soit dans un excès ou dans un autre : être bien habillé ou avoir une tenue volontairement déguenillée signe la même pathologie. Comment affronter l'émotion dans ces cas-là ? Il faut cibler l'endroit du refus dans la personnalité et créer les circonstances de la confrontation avec le regard que nous craignons. Un outil très efficace, révélé par Alejandro Jodorowsky, est l'acte « psychomagique⁶ ». Ce type d'acte suscite de grands chocs chez les patients. Du coup, en faisant ainsi éclater leur image, ils se sentent ensuite libérés.

Le travail commence par la recherche des domaines où il y a un problème. En matière de culpabilité, comme dit plus haut, il faut savoir doser : toute victoire remportée sur elle est une ouverture. Il est donc inutile de vouloir frapper trop fort, car le risque est de ressortir perdant et plus honteux qu'avant.

Exemple d'acte psychomagique : Sabine est une femme un peu coincée dans son féminin. Toute son enfance, sa mère lui a répété qu'une femme devait se méfier des hommes, qu'ils ne voulaient que coucher, que les femmes qui attirent sont des putains... Résultat, une sexualité en berne et du mal à exprimer sa créativité. Je cible rapidement que Sabine a honte du regard que ses parents porteraient sur elle si elle osait affirmer sa féminité. La coupure coupable s'accroît dans le fait de passer du statut de jeune fille à celui de femme. Acte psychomagique proposé : aller rendre visite à ses parents maquillée, en jupe, avec bas résilles et hauts talons !

Elle dit à sa mère : « Je te présente ta fille qui est une femme ! » L'acte libère complètement Sabine face au regard (imaginaire) de sa mère. Elle s'autorise depuis à exprimer son féminin.

Attention : quand un acte psychomagique implique une autre personne, comme ici la mère de Sabine, il ne faut pas que cela porte atteinte à cette dernière, car il y aurait un effet de retour. La personne extérieure à l'acte n'est au courant de rien, et ne le sera jamais. Elle est juste un « regard », un prétexte, et Sabine sait qu'elle affronte non pas sa mère, mais l'image intérieure qu'elle a d'elle.

Il est souvent possible d'inventer des actes psychomagiques sans avoir besoin d'impliquer physiquement d'autres personnes. Le tout est de savoir si cela sera assez efficace. Il ne faut pas tomber non plus dans la superstition qui consiste pour certains à recourir à ces actes magiques en toute occasion, sans vraiment leur donner un sens profond. Cela devient une addiction psychologique qui n'apporte plus rien au bout du compte, sinon le refus de regarder réellement en soi...

La honte ne se focalise pas toujours sur l'image personnelle (être laid), mais aussi sur l'image sociale (être pauvre) ou l'image physique (être malade). Il sera judicieux de bien rechercher si l'acte libérateur doit se dérouler dans le cadre familial, associatif, social ou dans celui du travail. C'est à l'endroit le plus douloureux qu'il faudra le réaliser, car c'est là qu'il dégagera le maximum de charge émotionnelle et qu'on obtiendra donc le plus grand sentiment de liberté. Mais c'est là aussi où l'on risque un échec !

Exemple : une amie me demande comment faire pour que l'argent arrive un peu plus dans sa vie. Elle est divorcée et se lance seule dans la gestion d'un commerce. Comme elle a déjà travaillé avec moi sur sa culpabilité de naissance, je lui propose un acte psychomagique lié à son attractivité féminine. Je lui dis de mettre un billet de 50 euros dans sa culotte, symbole de son féminin qui « attire » le masculin (l'argent) et de se promener ainsi toute la journée. Je la revois un mois plus tard et lui demande comment cela va. Elle me répond : « Ne m'en

parle pas : je suis allée aux toilettes, j'ai oublié mon billet, il est tombé dans la cuvette et j'ai tiré la chasse d'eau. » Cet acte psychomagique n'était pas totalement adapté à sa situation. Il venait trop tôt dans sa démarche : même si elle avait conscientisé auparavant la culpabilité liée à sa naissance et à l'acceptation de sa place, elle n'était pas encore prête à aborder le problème sexuellement...

Tout ce que vous entreprenez comme acte psychomagique doit être profondément réfléchi : quel est le verrou à faire sauter, quel acte symbolique poser, quels effets peut-il avoir sur l'entourage, que va-t-il se passer s'il échoue, etc. Autant de questions à se poser avant toute action. C'est pour cela qu'il est préférable d'avoir un accompagnement pour ce genre de démarche.

d) Faire le mal

Un bon chrétien ne saurait agir autrement

Un missionnaire se trouve un jour dans la savane face à un lion affamé qui s'apprête à bondir sur lui pour le dévorer. Devant la situation, il se met à implorer Dieu :

« Seigneur, faites que cet animal ait des sentiments humains ! » Il espérait que le lion verrait ainsi la situation avec un regard de pitié et de compassion et qu'il ne lui ferait pas de mal.

Dieu exauce son vœu et donne une âme humaine à l'animal. Ce dernier met aussitôt un genou à terre, et tournant son regard vers les cieux, s'exclame :

« Oh, Seigneur, je Te remercie et je bénis ce repas que Tu m'offres aujourd'hui ! »

Nous entrons maintenant dans le domaine de la morale et du mental. Faire le bien est réputé bon pour notre âme, alors que l'inverse nous conduira en enfer. Or, la culpabilité oblige certaines personnes à vivre pour les autres, ce qui se traduit pour elles par « être au service » ou par ne pas savoir dire non, et ce au détriment de leurs envies profondes. D'ailleurs, la vie étant faite d'attraction, on observe souvent que ces personnes qui ne savent pas dire non se retrouvent fréquemment face à d'autres pour qui le viol ou l'envahissement est une seconde nature ! Or, il est très difficile de changer ces mécanismes car ils sont alimentés par une culpabilité profonde. Affronter cette dernière consistera à réaliser justement ce qui est interdit. Dans l'exemple de Nadine (cf. ci-dessus), elle a la proposition de tromper son mari, ce qui est contraire à sa morale. C'est du moins ce qu'elle se raconte ! En fait, la proposition de la vie est de vivre la rencontre avec son féminin par l'intermédiaire d'un autre homme, ce qui paraît plutôt être un cadeau issu de son travail d'introspection et de compréhension de son fonctionnement. L'acte qu'elle va faire est pour son bien, et non pas « pour faire

du mal à son mari ». Si elle n'en parle pas, gérant ainsi son sentiment de culpabilité, tout se passera pour le mieux et son mari n'étant pas au courant, il n'aura pas mal. Mais si la culpabilité la gagne, elle sera tentée de lui avouer sa faute pour obtenir le pardon : c'est là qu'elle lui fera du mal !

Il arrive que nous devions réaliser des actes qui semblent faire mal à l'autre. Mais la notion de bien et de mal est assez fluctuante dans la réalité. Nous ne voyons pas forcément tous les tenants et les aboutissants, et chacun regarde la réalité de son point de vue limité. Est-ce que quand vous dites non à un enfant pour l'achat d'un bien de consommation, c'est mal ? Dans chaque situation où vous vous retenez d'agir en pensant bien faire, il serait primordial d'observer ce qui est juste pour vous par rapport à ce que vous refusez de faire.

L'enfer est pavé de bonnes intentions !

Exemple : Amélie veut divorcer depuis plus d'un an. Sa culpabilité est telle qu'elle met plusieurs mois pour annoncer son intention à son compagnon (pourtant, ils font chambre à part depuis plus d'un an). Puis, elle hésite à aller plus loin. Finalement, il faut bien aller voir un notaire, un avocat, mais elle recule encore pendant des mois. Solution mentale : elle décide de chercher un logement et de partir avec ses enfants. Elle ne trouve rien, n'ayant pas de revenus lui permettant de louer un appartement. En fait, il s'agissait alors d'endosser le rôle de la « gentille victime » : la pauvre mère obligée de partir avec ses enfants et sans argent !

Comment affronter sa culpabilité une bonne fois pour toutes ? Elle a déjà annoncé son intention à son compagnon, mais elle a soigneusement évité d'en parler à sa mère ! Pourquoi ? Tout simplement parce que son compagnon symbolise en réalité sa mère : elle vit le même mode relationnel avec lui qu'elle a toujours eu avec sa mère. Annoncer son divorce à cette dernière est impossible car « elle ne comprendra pas ». De plus, sa mère s'entend tellement bien avec son compagnon !

Après encore des mois d'hésitations, elle passe enfin à l'acte, prend le téléphone et annonce son intention de divorcer. Réaction de sa mère : « Oh, je m'en doutais depuis longtemps. » Sans commentaire...

Il est très intéressant de contempler ce mécanisme qui pousse à se taire pour ne pas affronter le jugement de l'autre. Voici encore un exemple frappant de la culpabilité qui entraîne le secret :

Thérèse a un cancer du sein. Elle est en convalescence après plusieurs traitements par chimio et autres traitements douloureux. Le nœud de son problème est « la mère ». Le cancer du sein est souvent lié au sentiment d'être une « mauvaise mère » ou une « mauvaise femme », deux sentiments directement liés à l'image de sa propre mère. Pour qu'elle en finisse avec sa maladie et

qu'elle passe à autre chose, je propose à Thérèse d'aller enfin dire à sa mère qu'elle a été malade. Elle s'y refusait obstinément, et son enfant intérieur exprimait toute sa rancœur dans cette phrase qui en dit long sur les états infantiles qui peuvent nous gouverner : « Une fois que je serai morte, elle verra bien, elle me regrettera ! » Il ne manquait que le « Na ! » L'équation était encore une fois d'acheter par son sacrifice l'innocence (et l'amour maternel...).

En psychogénéalogie, le même mécanisme du silence coupable créera ces fameux secrets de famille qui doivent être cachés car trop culpabilisants. En agissant ainsi, les gens pensent protéger leur descendance et c'est exactement le contraire qui se produit, car la culpabilité se transmet très facilement par le lien familial.

Parfois, la vie se proposera d'aller réellement dans la faille des êtres et de leur « faire du mal ». Quand la culpabilité est en jeu chez la personne intéressée, on observera systématiquement qu'il s'agit pour elle de réparer quelque chose qui avait été nié auparavant. Celui qui subira l'acte sera, comme par hasard, tout à fait adapté à la situation. Là encore, c'est une illustration des phénomènes d'attraction.

Exemple : lors d'une précédente séparation, Michel s'était senti trompé et humilié par les circonstances qu'il avait vécues, mais il avait adopté une façade souriante, faisant « contre mauvaise fortune bon cœur ». En fait, c'était plutôt son sentiment d'être coupable de quelque chose qui lui dictait cette conduite. Mais la colère ressentie était par la même occasion passée sous silence. Lors d'une autre situation similaire quelques années plus tard, il réussit à ritualiser le fait d'être dans le rôle du méchant en prenant l'initiative d'une séparation franche avec, cette fois, l'expression de sa colère. Cela le libéra du même coup de la culpabilité bloquée depuis toutes ces années.

Dans les actes symboliques consistant à « faire le mal », l'énergie libérée est toujours colossale. Cela se comprend d'un point de vue émotionnel, car la charge retenue se lâche d'un seul coup et circule à nouveau dans le corps. D'un point de vue psychologique, l'acte fait exploser un interdit, libérant ainsi le champ des possibilités qui s'offrent à la personne. Ayant plus de choix, elle peut expérimenter davantage, et donc vivre plus libre. D'un point de vue symbolique et énergétique, il s'agit d'exister pleinement et non plus à moitié. La culpabilité pousse à ne vivre que la face acceptable, en général la face de lumière, certains n'étant bien que dans la face sombre, se complaisant dans le malheur et la souffrance. Or, l'acte autorise la personne à s'accepter dans l'autre moitié, celle qui est interdite. La personne qui traverse sa culpabilité touche alors le sentiment d'une existence nouvelle, pleine et entière. Dans l'exemple ci-dessus, Michel se retrouve symboliquement « entier » après l'acte, avec une face de gentil

(lumière) et une face de méchant (ombre). Cette acceptation nettoie du coup tout le traumatisme accumulé par culpabilité auparavant.

J'ai moi-même été amené à expérimenter cette facette de la vie. Puis, j'ai beaucoup observé les situations qui m'étaient décrites. Il existe généralement une solution rapide pour sortir de la culpabilité, il suffit de faire justement ce que notre morale intérieure ne veut pas. Pourtant, c'est quasi impossible car il existe toujours de très fortes résistances. Nous préférons souffrir et faire d'autres choix en pensant qu'ainsi, nous achetons notre paradis.

Il y a quelques années, des amis me poussèrent à relancer une association dont je me retrouvai le président. Voyant le piège se profiler pour moi – car j'allais encore me sacrifier pour les autres –, je leur avais dit dès le départ : « J'accepte, mais dans un an, quand l'association sera sur les rails, je partirai. » Tout le monde était d'accord, mais ils pensaient au fond : « Il dit ça mais il n'en fera rien ! » À la fin du mois de décembre, j'envoyai à tous les membres du conseil d'administration une lettre : « Je vous *recommande* de lire ceci : je démissionne en juin ! » Le procédé était un peu violent et personne ne me téléphona, chacun ruminant ce message dans son coin avec l'idée que j'avais dû « disjoncter ». En février, ma remplaçante avait néanmoins été trouvée et tout s'organisait au mieux.

Moi, j'étais libre ! Mais pour cela, j'avais dû « faire du mal ».

e) Vendre son âme au diable

Un conte moyenâgeux explique comment « vendre son âme au diable ». Ce conte est très riche d'enseignements. Les différentes versions racontent l'histoire d'un héros qui est amené à vendre son âme au diable pour obtenir richesses et possessions. C'est ce qui arrive réellement : l'homme devient rapidement riche... Mais le temps passant, l'heure approche où il va devoir honorer le marché. Le diable va venir chercher son dû. Le héros trouve alors un stratagème pour tromper le diable : il met un caillou dans le sac à la place de son âme et le diable s'en va déconfit.

Ces contes sont bien sûr initiatiques et, comme tous les contes, il faut les analyser à un niveau symbolique. Une chose étonne à la première lecture : si le diable peut donner des richesses au héros, pourquoi ne les lui enlève-t-il pas quand il est trompé ? Au final, le héros se retrouve avec les richesses matérielles et son âme. Symboliquement, il a la matière et le spirituel, soit sa face d'ombre et sa face de lumière.

Le conte initie le lecteur à un phénomène énergétique directement en lien avec

le thème qui nous préoccupe. L'histoire dit qu'il faut vendre son âme au diable pour obtenir les richesses de la matière (argent, terrains, etc.). Nous avons vu que le diable est « celui qui divise » : il est donc le représentant symbolique de la coupure coupable. Vendre son âme au diable, c'est renoncer à sa face lumineuse. Quand l'âme s'incarne dans un corps, elle quitte un monde énergétique symbolisé par le ciel ou la lumière pour venir dans un corps de chair symbolisé par l'ombre, la densité, la lourdeur. J'ai expliqué que cette coupure donnait en grande partie naissance à notre culpabilité, alimentée ensuite par la conscience d'une coupure sexuée.

Le conte dit de commencer par renoncer à l'âme, c'est-à-dire de se plonger complètement dans la matière et d'accepter pleinement cette coupure apparente. Puis, en vieillissant, il faudra être plus malin que le malin, c'est-à-dire ne pas se laisser tromper par les richesses apparentes, et récupérer finalement son âme. En fait, mentalement, le héros n'est pas dupe du marché qu'il a passé : il le fait consciemment, il accepte le jeu de la coupure, mais il sait que ce n'est qu'un jeu. Il terminera donc le reste de sa vie avec les richesses matérielles et les richesses spirituelles. Il sera alors « entier ».

Cette histoire illustre parfaitement le cheminement que notre mental doit effectuer pour parvenir à l'état de plénitude : accepter sans détour les règles du renoncement à la lumière, pour permettre à la matière de nous nourrir de ses richesses. Puis, à un certain moment de la vie, tromper son propre mental menteur en étant plus malin que lui (c'est le but des exercices de confrontation de ce chapitre) pour rencontrer ensuite l'équilibre.

La religion des enfants

Un jour, Nasrudin voit le maître d'école du village qui emmène les enfants à la mosquée.

« Pourquoi les amenez-vous là ? » demanda-t-il.

« Il y a une grande sécheresse sur le pays, dit le maître, et nous sommes certains que les supplications des innocents émouvront le cœur du Tout-Puissant. »

« Ce ne sont pas les supplications, criminelles ou innocentes, qui comptent, dit Nasrudin, mais la sagesse et la conscience ! »

« Comment osez-vous dire une chose pareille ! cria le professeur. Prouvez ce que vous dites ! »

« C'est très simple, répondit Nasrudin : si les prières des enfants comptaient réellement pour quelque chose, il y a longtemps qu'il n'y aurait plus d'école ni de maître, puisqu'il n'y a rien qu'ils ne détestent autant ! Si vous êtes toujours là avec votre école, c'est parce que nous qui en savons plus que nos enfants, nous vous maintenons là où vous êtes ! »

Qu'est-ce donc que renoncer à sa face lumineuse ?

Tout d'abord, il s'agit de renoncer à nos idéaux émotionnels, intellectuels et spirituels. La matière, qui a sa propre raison d'exister, se moque de nos idéaux

car ce sont essentiellement des mécanismes de survie en vue de prolonger la vie. Or, nos idéaux sont en totale contradiction avec les lois de la matière ! En voici quelques exemples :

- nous refusons les séparations. Or, tout le monde va mourir, y compris nos parents, nos amis, nos proches et nous-mêmes ;
- nous refusons le temps qui passe et ne voulons pas accepter les cycles qui le constituent, surtout celui du vieillissement ;
- nous refusons la maladie, et pourtant nous sommes la plupart du temps en contradiction avec les principes de la bonne santé ;
- nous rêvons d'un monde d'amour et nous construisons les conditions pour la guerre ;
- nous voulons être lumière et nous passons notre temps à maudire les circonstances et les autres, créant par là les maladies et guerres déjà mentionnées...

Un acte symbolique très fort consistera donc à vendre notre âme au diable, c'est-à-dire à renoncer à tous ces idéaux, surtout spirituels !

Comment procéder ?

Il faut commencer par lister tout ce qui nous dérange : dans notre vie quotidienne, sociale, affective, politique, matérielle, spirituelle, etc.

De cette liste va émerger une grande tendance : certains ne supporteront pas l'injustice sous toutes ses formes, d'autres la souffrance, les choses qui n'ont pas de sens, la bêtise, l'avarice, l'hypocrisie, les charlatans, les voleurs, la saleté, la mollesse, l'imperfection, les limitations, les contraintes, la différence, le manque, les querelles...

Une fois l'idéal « spirituel » nommé et découvert, il faut créer des affrontements qui permettront d'y renoncer : observez, par exemple, comment vous essayez de tout rendre parfait pour échapper à la culpabilité naissant de l'imperfection. Ensuite, créer consciemment une imperfection et la laisser ainsi.

Exemple : *pour un perfectionniste, tout doit toujours être rangé, propre et vérifié. Il peut créer des chocs en laissant, par exemple, la vaisselle non faite dans l'évier ou des affaires en désordre sur le divan. Bien sûr, il faut le faire assez longtemps, au regard des autres, et ne pas écouter le mental qui suggère d'arrêter l'expérience au bout de deux jours !*

La confrontation sera plus efficace si elle a lieu dans un domaine où la personne résiste beaucoup.

Pour ma part, j'étais toujours perturbé quand j'entendais les informations sur la bande de Gaza. Cela me remplissait de colère et d'incompréhension devant la stupidité des arbitres du jeu israélo-palestinien (les Américains et les Européens, notamment). Comment ne pas voir de telles évidences ? Pourquoi laisser ainsi

des gens être massacrés ? J'étais aussi révolté par la guerre d'Irak décidée par le président Bush : comment pouvait-on se laisser berné par d'aussi gros mensonges ?

Au bout du compte, je me suis demandé pourquoi cela m'indisposait autant, puisque je savais qu'il s'agissait d'un reflet intérieur. Quelle guerre intérieure me mettait donc en colère ? J'ai vite vu que l'origine se trouvait dans un sentiment d'impuissance, et que, *a contrario*, il s'alimentait d'un désir de toute-puissance. « Si j'avais un statut de chef d'État, je ferais ceci ou cela ! », « je changerais tout ce monde injuste ! »

N'avez-vous jamais eu cette pensée ?

Eh bien, elle s'alimente du désir d'être Dieu, c'est-à-dire tout-puissant, sans limites, sans polarité. Et c'est ce désir qui alimente ensuite nos idéaux spirituels. Ce jour-là, mon ego a dû se rabaisser : j'ai accepté que certains hommes ont encore besoin de s'entretuer pour progresser et que, surtout, tout cela n'a visiblement pas une grande importance du point de vue de la Vie, ou de Dieu – si tel est le nom que vous lui donnez.

Par contre, j'ai bien vu alors que mon état intérieur était en guerre et que ce n'était bon ni pour mon affect, ni pour mon corps, ni pour mon entourage.

f) Disparaître

Sagesse

« Tout ce que tu n'exprimes pas s'imprime. Tout ce à quoi tu résistes persiste. Tout ce que tu observes disparaît. »

Une stratégie utile pour ne pas connaître la honte ou la culpabilité consiste à ne pas l'alimenter. Or, comme ces sentiments se nourrissent d'un problème identitaire, l'identité doit disparaître. La dissolution du sentiment de culpabilité accompagne la dissolution de l'ego et de la personnalité. Qu'est-ce que cela signifie et comment le réaliser ? Normalement un homme passe une bonne moitié de sa vie à se construire une identité, soit quarante-deux ans, avec des cycles de sept ans. Pour la plupart des individus, la personnalité est très chahutée par la crise de la quarantaine. Alors, tout est remis en question : sens et but de sa vie, acquis, croyances, spiritualité. L'autre moitié de sa vie consiste à détricoter cette personnalité pour éliminer la souffrance de la crise traversée : compréhension de ses mécanismes, recherche de sens, remise en cause des croyances individuelles et collectives, mise à disposition de sa vie à quelque

chose de plus transcendant. Cela revient à faire passer sa personnalité au second plan pour installer en priorité une autre réalité. Or, effacer sa personnalité revient à disparaître. Pour l'ego, c'est assez insupportable, mais quel soulagement pour le sentiment de culpabilité ! En effet, c'est notre besoin d'exister qui crée le maximum de cette charge émotionnelle. Pour vérifier la véracité de cette information, un outil accessible existe depuis longtemps : la méditation. Elle a toujours été pratiquée par les religions sous la forme d'exercices ou sous une autre : contemplation, prières, concentration, relaxation.

Exercice : *posez ce livre, asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et observez le noir en vous. Restez une ou deux minutes ainsi et reprenez la lecture.*

Dans cet état de conscience, est-ce qu'il y a en vous une chose qui puisse vous faire savoir que vous avez une identité ? Non ! Rien ne vous dit que vous êtes une femme ou un homme, l'âge que vous avez, le nombre d'enfants, votre métier, votre valeur, etc. Rien de tout cela. Si votre mental est au repos et que vous êtes **en état de méditation, rien ne peut vous parler d'identité**. Par contre, vous rencontrez un sentiment d'exister, puisque votre conscience observe. Et ce sentiment est très confortable : il n'y a pas de coupure coupable, puisqu'il n'y a ni séparation, ni regard, ni jugement.

Disparaître pour exister enfin.

C'est cet état que je recherche quand je dis que je m'aligne ou que je me centre. Lorsque je dois aider quelqu'un, je suis dans cet état. Lorsqu'il n'y a rien, alors tout est possible. Lorsque le mental pense, il n'y a que penser qui soit possible. Or, le mental est limité par rapport aux champs du possible. Quand je suis aligné, tout peut se manifester.

Pensée chinoise

J'étais en méditation sous un arbre, un oiseau est venu se poser sur une branche, puis il est reparti : je n'ai rien fait pour le faire venir, je n'ai rien fait pour le faire partir...

C'est dans le yin le plus profond qu'apparaît spontanément le yang. Si vous arrivez à « vivre » cet état de qi gong, alors, votre identité n'a plus de place et *autre chose* vient à la place. Votre conscience observe, votre corps agit, le reste n'a pas d'importance.

Je vous souhaite de vivre chaque jour de plus en plus cette liberté totale et sans limites.

Récapitulons :

Réaliser des actes que l'on s'interdit est un moyen efficace permettant de traverser sa culpabilité structurelle. Par ces actes, nous libérons beaucoup de l'énergie bloquée et nous pouvons ensuite nous sentir plus libres, plus vivants. La première façon de se confronter à son sentiment de culpabilité est de se dévoiler en conscience, puis de créer des séparations là où justement nous refusons les coupures. Qui ne s'est pas déjà senti « pousser des ailes » à la suite d'un de ces rituels dans lequel il ose s'exprimer ou se séparer d'objets encombrants et inutiles, mais chargés d'histoire ?

Pour la honte, il sera plus intéressant de provoquer des chocs sur l'image que nous protégeons et qui nous empêche en fait d'être « vrais ». Cette image que nous cherchons à donner à l'extérieur n'est que le miroir de nos problèmes de honte intérieure : en cassant cette image volontairement et en conscience, nous redevenons libres d'exister vraiment.

Enfin, pour faire cesser le discours mental culpabilisant, une possibilité sera de réaliser des actes contraires à notre morale intérieure – tout en respectant bien évidemment l'intégrité d'autrui. Le but est de regarder en face les idéaux véhiculés depuis notre enfance afin d'y renoncer et de ne plus être manipulés par la charge de culpabilité qui y est associée. Les plus délicats à traiter sont les idéaux spirituels car nous y sommes très attachés, même si les circonstances nous montrent constamment que nous faisons fausse route.

Au fil des ans, la tendance naturelle de l'homme sera à la dissolution de son identité au profit d'une sensation de vie intérieure qui se passe du regard, du jugement et de l'évaluation. Il s'agit d'un état méditatif qui concrétise l'union intérieure et la fin de la coupure coupable.

Conclusion

Comment traiter la culpabilité qui nous empoisonne l'existence ? À cette question, il sera apporté une réponse progressive qui dépendra en fait :

- de l'importance de la charge émotionnelle que nous vivons dans notre intérieur ;
- de notre niveau de conscience des phénomènes que nous subissons.

Pour le plus grand nombre, se déculpabiliser apporte déjà un soulagement. La culpabilité sera donc traitée au moyen de thérapies psychologiques, avec un suivi, de la parole. L'effet sera encore plus positif lorsque nous aurons pris conscience de notre non originel, c'est-à-dire de la naissance de notre sentiment de culpabilité, lequel a pris racine dans une coupure non acceptée.

Comme ces non viennent en général de l'enfance, l'étape suivante consistera à

éliminer tout comportement infantile de notre vie : les mensonges, les états de victime ou de sauveur, voire de persécuteur... Nous tendrons alors à accepter le principe de réalité, nous arrêterons de dire non aux évidences et nous deviendrons responsables. Nous pourrons donc répondre de nos actes sans entrer dans la culpabilité.

Enfin, si l'on veut aller plus loin, il est possible de créer des chocs psychologiques intenses qui feront traverser cette émotion et qui sont autant d'occasions de s'autoriser à vivre libre. Le point commun de ces exercices ? Ils vont tous dans le sens contraire de notre construction coupable, celle qui veut nous faire croire que nous sommes innocents. Il s'agira donc d'accepter pleinement notre face d'ombre, celle que nous cachons et que nous ne voulons pas voir...

Enfin, nous pourrons être entiers et pleinement incarnés, dans un état de bien-être intérieur, celui de la méditation.

[1](#) EMDR : Eye Movement Desensitization and Reprocessing (mouvement des yeux, désensibilisation et retraitement de l'information). Technique qui utilise les mouvements oculaires pour déprogrammer des blocages posttraumatiques dans certaines zones du cerveau. La kinésiologie utilise aussi ce genre de mouvements depuis longtemps pour rectifier certains traumatismes physiques ou psycho-émotionnels.

[2](#) *Les Quatre Accords toltèques*, Don Miguel Ruiz, Éd. Jouvence, Saint-Julien-en-Genevois, 1999.

[3](#) Triangle dramatique : cf. l'analyse transactionnelle. Figure de Stephen Karpman.

[4](#) Synchronicité : coïncidence signifiante. Il s'agit d'un fait en apparence extérieur, qui prend toutefois un sens symbolique au regard de ce que la personne vit au même moment.

[5](#) Voir Rose et Gilles Gandy, *Lignées familiales : comment trouver la paix ?*, Éd. Le Souffle d'Or, Gap, 2012.

[6](#) Acte psychomagique : rituel que la personne va mettre en scène et jouer. Il comprend toujours un sens symbolique fort qui englobe tout le champ visé. Sans cela, l'acte ne marche pas. On remarque que plus l'acte est difficile à réaliser pour la personne (émotionnellement ou intellectuellement), plus il a de chances d'être efficace.

Conclusion

La culpabilité, émotion « spirituelle » ?

À présent, il nous est possible de comprendre la véritable utilité de la culpabilité. Bien sûr, elle nous empoisonne l'existence, puisqu'elle nous pousse à nous punir, y compris physiquement. Bien sûr, elle est la cause de nombreuses maladies et de décès... Mais la culpabilité étant alimentée par un refus inconscient de notre part, nous en assumons les effets perturbants.

Par ses conséquences désagréables pour l'individu, elle nous oblige à regarder de plus près nos schémas de pensée et nos fonctionnements. La maladie et les épreuves nous poussent au changement. Une personne **consciente qu'elle est l'auteur de sa propre réalité** ne verra donc pas dans la culpabilité une autre fonction que celle de la guider vers une évolution et plus de conscience.

Ce constat confirme la théorie évoquée au début de l'ouvrage : le poumon est le siège de la partie la plus physique de l'âme, et la culpabilité pousse l'être humain à ouvrir sa conscience.

Elle est notre guide intérieur, celui qui pointe nos refus fondamentaux, nos dénis et autres fantasmes idéalisés.

Si l'on reste un peu lucide sur les mécanismes collectifs issus de la culpabilité et sur l'utilisation abusive qui a été faite de cette énergie pour manipuler les être humains, force est d'admettre que la culpabilité permet aussi à l'homme de devenir libre au final : libre de ses choix, de son existence, de ses pensées créatrices, de ses actes.

Néanmoins, pour arriver à ce niveau de conscience, l'être humain devra traverser sa culpabilité, ce qui représente un parcours du combattant, fait d'initiations répétées, d'erreurs acceptées, de vérités indésirables dévoilées.

La Vie est un mouvement qui cherche à se connaître et à s'expérimenter. Il se décompose en deux polarités qui s'attirent et s'unissent pour retrouver l'union première, celle d'avant la séparation.

- Ce processus est une évidence biologique : commençons donc par en **accepter les règles**.
- Puis **cessons de nous identifier** à notre rôle : nous ne sommes pas ce que nous pensons être, nous ne sommes pas cette personnalité. Tout ce que nous mettons dans le « je suis... » est limitant et faux. Finalement, peut-être notre enveloppe corporelle n'est-elle qu'un tuyau vide par lequel passent des sensations, expériences, émotions, pensées qui ont leur objectif propre... bien éloigné de l'idée que nous nous faisons de nous et de notre importance.
- S'il n'y a pas d'enjeu personnel, nous pouvons alors cesser de juger et de nous juger. Le moyen ? Se répéter en chaque circonstance : « **Je fais toujours du mieux que je peux et je m'aime quand même !** »
- Au final ? **Être juste au service de la Vie.**

Que faire ?

Un roi va voir un sage reconnu dans son royaume. Il lui demande ceci :

« Mon pays est en proie à des violences, à des guerres. Peux-tu m'aider à les faire cesser ? » Le sage répond qu'il fera son possible.

Le temps passe et un jour, le roi se rend compte que son pays est calme et en paix. Il avait oublié l'épisode du sage, mais il décide de retourner le voir. Il lui dit : « Qu'as-tu fait ? Mon royaume a retrouvé la paix ! »

Le sage lui répond : « J'ai essayé de faire la paix en moi... »

Alors, nous pouvons accepter la différence : l'autre n'est pas comme moi, il est complémentaire. Il devient nécessaire à mon existence. La guerre intérieure cessant, la guerre extérieure disparaît comme par enchantement. L'inverse de la culpabilité est une grande paix qui nous envahit, accompagnée d'une sensation de liberté : quoi que nous fassions, nos actes seront alignés, car non teintés de culpabilité. Cet état de sérénité représente l'ouverture de la porte vers « le monde des dieux »...

Comment saurez-vous que vous aurez atteint ce point ?

Tout simplement parce que **l'abondance apparaîtra alors spontanément dans votre vie !**

Quand on arrive à traverser sa culpabilité et à affronter sa face d'ombre au travers des rôles que l'on refuse, on devient enfin vrai et entier, avec une face d'ombre et une de lumière. Or, le fait d'être redevenu « un » est l'inverse de la

culpabilité. Enfin, nous ne sommes plus coupés et la création peut se manifester pleinement à travers nous.

Une interrogation : vous voulez savoir si ce que vous vivez est de l'abondance ?

Si c'est le cas, vous devriez pouvoir répondre positivement à tous les points ci-dessous, qui sont les accroches préférées de la culpabilité :

- avoir une bonne santé ;
- pouvoir manger de tout et pouvoir se passer de tout ;
- avoir suffisamment d'argent ;
- avoir du plaisir sexuel ;
- être pleinement satisfait par sa relation de couple ;
- être en paix avec ses parents et sa famille en général ;
- avoir de bonnes relations avec son entourage et dans sa vie sociale ;
- être en paix avec ses idées et ses pensées, et pouvoir les partager ;
- la vie a du sens et elle vous guide vers là où vous devez aller (tout est facilité) ;
- avoir une spiritualité libre et responsable. Être en paix avec l'idée de Dieu.

S'il reste un domaine où vous dites non, alors creusez et cherchez la culpabilité. Elle vous conduira vers votre négation sous-jacente et donc vers la solution.

La problématique posée au départ était : « Se débarrasser de cette émotion qui empêche de vivre librement ». Après avoir découvert son sens symbolique et sa raison d'être, nous avons à présent comme objectif : « Utiliser cette émotion pour aller vers l'expression de sa vie ».

Et maintenant ? Sans doute la culpabilité vous soufflera-t-elle sa dernière leçon : « **Tu n'es là que pour vivre le paradis ici et maintenant et moi, je suis juste là pour te dire que tu n'y es pas encore parvenu. Mais je disparaîtrai dès que tu l'auras atteint...** »

Annexes

Texte de la Genèse

1. Au commencement, Dieu créa les cieux et la terre.
2. La terre était informe et vide : il y avait des ténèbres à la surface de l'abîme, et l'esprit de Dieu se mouvait au-dessus des eaux.
3. Dieu dit : Que la lumière soit ! Et la lumière fut.
4. Dieu vit que la lumière était bonne, et Dieu sépara la lumière d'avec les ténèbres.
5. Dieu appela la lumière jour, et Il appela les ténèbres nuit. Ainsi, il y eut un soir, et il y eut un matin : ce fut le premier jour.
6. Dieu dit : Qu'il y ait une étendue entre les eaux, et qu'elle sépare les eaux d'avec les eaux.
7. Et Dieu fit l'étendue, et Il sépara les eaux qui sont au-dessous de l'étendue d'avec les eaux qui sont au-dessus de l'étendue. Et cela fut ainsi.
8. Dieu appela l'étendue ciel. Ainsi, il y eut un soir, et il y eut un matin : ce fut le second jour.
9. Dieu dit : Que les eaux qui sont au-dessous du ciel se rassemblent en un seul lieu, et que le sec paraisse. Et cela fut ainsi.
10. Dieu appela le sec terre, et Il appela l'amas des eaux mer. Dieu vit que cela était bon.
11. Puis Dieu dit : Que la terre produise de la verdure, de l'herbe portant de la semence, des arbres fruitiers donnant du fruit selon leur espèce et ayant en eux leur semence sur la terre. Et cela fut ainsi.
12. La terre produisit de la verdure, de l'herbe portant de la semence selon son espèce, et des arbres donnant du fruit et ayant en eux leur semence selon leur espèce. Dieu vit que cela était bon.
13. Ainsi, il y eut un soir, et il y eut un matin : ce fut le troisième jour.
14. Dieu dit : Qu'il y ait des luminaires dans l'étendue du ciel, pour séparer le jour d'avec la nuit ; que ce soient des signes pour marquer les époques, les

jours et les années ;

15. et qu'ils servent de luminaires dans l'étendue du ciel, pour éclairer la terre.
Et cela fut ainsi.
16. Dieu fit les deux grands luminaires, le plus grand luminaire pour présider au jour, et le plus petit luminaire pour présider à la nuit ; Il fit aussi les étoiles.
17. Dieu les plaça dans l'étendue du ciel, pour éclairer la terre,
18. pour présider au jour et à la nuit, et pour séparer la lumière d'avec les ténèbres. Dieu vit que cela était bon.
19. Ainsi, il y eut un soir, et il y eut un matin : ce fut le quatrième jour.
20. Dieu dit : Que les eaux produisent en abondance des animaux vivants, et que des oiseaux volent sur la terre vers l'étendue du ciel.
21. Dieu créa les grands poissons et tous les animaux vivants qui se meuvent, et que les eaux produisirent en abondance selon leur espèce ; Il créa aussi tout oiseau ailé selon son espèce. Dieu vit que cela était bon.
22. Dieu les bénit, en disant : Soyez féconds, multipliez, et remplissez les eaux des mers ; et que les oiseaux multiplient sur la terre.
23. Ainsi, il y eut un soir, et il y eut un matin : ce fut le cinquième jour.
24. Dieu dit : Que la terre produise des animaux vivants selon leur espèce, du bétail, des reptiles et des animaux terrestres, selon leur espèce. Et cela fut ainsi.
25. Dieu fit les animaux de la terre selon leur espèce, le bétail selon son espèce, et tous les reptiles de la terre selon leur espèce. Dieu vit que cela était bon.
26. Puis Dieu dit : Faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance, et qu'il domine sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, sur le bétail, sur toute la terre, et sur tous les reptiles qui rampent sur la terre.
27. Dieu créa l'homme à Son image, Il le créa à l'image de Dieu, Il créa l'homme et la femme.
28. Dieu les bénit, et Dieu leur dit : Soyez féconds, multipliez, remplissez la terre, et l'assujettissez ; et dominez sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, et sur tout animal qui se meut sur la terre.
29. Et Dieu dit : Voici, Je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence : ce sera votre nourriture.
30. Et à tout animal de la terre, à tout oiseau du ciel, et à tout ce qui se meut sur la terre, ayant en soi un souffle de vie, Je donne toute herbe verte pour nourriture. Et cela fut ainsi.
31. Dieu vit tout ce qu'Il avait fait et trouva cela très bon. Ainsi, il y eut un soir, et il y eut un matin : ce fut le sixième jour.

1. Ainsi furent achevés les cieux et la terre, et toute leur armée.
2. Dieu acheva au septième jour Son œuvre, qu'Il avait faite : et Il se reposa au septième jour de toute Son œuvre qu'Il avait faite.
3. Dieu bénit le septième jour, et Il le sanctifia, parce qu'en ce jour Il se reposa de toute Son œuvre qu'Il avait créée en la faisant.
4. Voici les origines des cieux et de la terre, quand ils furent créés.
5. Lorsque l'Éternel Dieu fit une terre et des cieux, aucun arbuste des champs n'était encore sur la terre, et aucune herbe des champs ne germait encore : car l'Éternel Dieu n'avait pas fait pleuvoir sur la terre, et il n'y avait point d'homme pour cultiver le sol.
6. Mais une vapeur s'éleva de la terre, et arrosa toute la surface du sol.
7. L'Éternel Dieu forma l'homme de la poussière de la terre, Il souffla dans ses narines un souffle de vie et l'homme devint un être vivant.
8. Puis l'Éternel Dieu planta un jardin en Éden, du côté de l'orient, et Il y mit l'homme qu'Il avait formé.
9. L'Éternel Dieu fit pousser du sol des arbres de toute espèce, agréables à voir et bons à manger, et l'arbre de la vie au milieu du jardin, et l'arbre de la connaissance du bien et du mal.
10. Un fleuve sortait d'Éden pour arroser le jardin, et de là il se divisait en quatre bras.
11. Le nom du premier est Pischon ; c'est celui qui entoure tout le pays de Havila, où se trouve l'or.
12. L'or de ce pays est pur ; on y trouve aussi le bdellium et la pierre d'onyx.
13. Le nom du second fleuve est Guihon ; c'est celui qui entoure tout le pays de Cusch.
14. Le nom du troisième est Hiddékel ; c'est celui qui coule à l'orient de l'Assyrie. Le quatrième fleuve, c'est l'Euphrate.
15. L'Éternel Dieu prit l'homme, et le plaça dans le jardin d'Éden pour le cultiver et pour le garder.
16. L'Éternel Dieu donna cet ordre à l'homme : Tu pourras manger de tous les arbres du jardin ;
17. mais tu ne mangeras pas de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, car le jour où tu en mangeras, tu mourras.
18. L'Éternel Dieu dit : Il n'est pas bon que l'homme soit seul ; Je lui ferai une aide semblable à lui.
19. L'Éternel Dieu forma de la terre tous les animaux des champs et tous les oiseaux du ciel, et Il les fit venir vers l'homme, pour voir comment Il les appellerait, et afin que tout être vivant portât le nom que lui donnerait l'homme.

20. Et l'homme donna des noms à tout le bétail, aux oiseaux du ciel et à tous les animaux des champs ; mais, pour l'homme, Il ne trouva point d'aide semblable à lui.
21. Alors l'Éternel Dieu fit tomber un profond sommeil sur l'homme, qui s'endormit ; Il prit une de ses côtes, et referma la chair à sa place.
22. L'Éternel Dieu forma une femme de la côte qu'Il avait prise de l'homme, et Il l'amena vers l'homme.
23. Et l'homme dit : Voici cette fois celle qui est os de mes os et chair de ma chair ! On l'appellera femme, parce qu'elle a été prise de l'homme.
24. C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair.
25. L'homme et sa femme étaient tous deux nus, et ils n'en avaient point honte.

1. Le serpent était le plus rusé de tous les animaux des champs, que l'Éternel Dieu avait faits. Il dit à la femme : Dieu a-t-il réellement dit : Vous ne mangerez pas de tous les arbres du jardin ?
2. La femme répondit au serpent : Nous mangeons du fruit des arbres du jardin.
3. Mais quant au fruit de l'arbre qui est au milieu du jardin, Dieu a dit : Vous n'en mangerez point et vous n'y toucherez point, de peur que vous ne mouriez.
4. Alors le serpent dit à la femme : Vous ne mourrez point ;
5. mais Dieu sait que, le jour où vous en mangerez, vos yeux s'ouvriront, et que vous serez comme des dieux, connaissant le bien et le mal.
6. La femme vit que l'arbre était bon à manger et agréable à la vue, et qu'il était précieux pour ouvrir l'intelligence ; elle prit de son fruit, et en mangea ; elle en donna aussi à son mari, qui était auprès d'elle, et il en mangea.
7. Les yeux de l'un et de l'autre s'ouvrirent, ils connurent qu'ils étaient nus, et ayant cousu des feuilles de figuier, ils s'en firent des ceintures.
8. Alors ils entendirent la voix de l'Éternel Dieu, qui parcourait le jardin vers le soir, et l'homme et sa femme se cachèrent loin de la face de l'Éternel Dieu, au milieu des arbres du jardin.
9. Mais l'Éternel Dieu appela l'homme, et lui dit : Où es-tu ?
10. Il répondit : J'ai entendu Ta voix dans le jardin, et j'ai eu peur, parce que je suis nu, et je me suis caché.
11. Et l'Éternel Dieu dit : Qui t'a appris que tu es nu ? Est-ce que tu as mangé de l'arbre dont Je t'avais défendu de manger ?
12. L'homme répondit : La femme que tu as mise auprès de moi m'a donné de l'arbre, et j'en ai mangé.
13. Et l'Éternel Dieu dit à la femme : Pourquoi as-tu fait cela ? La femme

- répondit : Le serpent m'a séduite, et j'en ai mangé.
14. L'Éternel Dieu dit au serpent : Puisque tu as fait cela, tu seras maudit entre tout le bétail et entre tous les animaux des champs. Tu marcheras sur ton ventre, et tu mangeras de la poussière tous les jours de ta vie.
 15. Je mettrai inimitié entre toi et la femme, entre ta postérité et sa postérité : celle-ci t'écrasera la tête, et tu lui blesseras le talon.
 16. Il dit à la femme : J'augmenterai la souffrance de tes grossesses, tu enfanteras avec douleur, et tes désirs se porteront vers ton mari, mais il dominera sur toi.
 17. Il dit à l'homme : Puisque tu as écouté la voix de ta femme, et que tu as mangé de l'arbre au sujet duquel Je t'avais donné cet ordre : Tu n'en mangeras point ! Le sol sera maudit à cause de toi. C'est à force de peine que tu en tireras ta nourriture tous les jours de ta vie.
 18. Il te produira des épines et des ronces, et tu mangeras de l'herbe des champs.
 19. C'est à la sueur de ton visage que tu mangeras du pain, jusqu'à ce que tu retournes dans la terre, d'où tu as été pris ; car tu es poussière, et tu retourneras dans la poussière.
 20. Adam donna à sa femme le nom d'Ève : car elle a été la mère de tous les vivants.
 21. L'Éternel Dieu fit à Adam et à sa femme des habits de peau, et Il les en revêtit.
 22. L'Éternel Dieu dit : Voici, l'homme est devenu comme l'un de nous, pour la connaissance du bien et du mal. Empêchons-le maintenant d'avancer sa main, de prendre de l'arbre de vie, d'en manger, et de vivre éternellement.
 23. Et l'Éternel Dieu le chassa du jardin d'Éden, pour qu'il cultivât la terre, d'où il avait été pris.
 24. C'est ainsi qu'Il chassa Adam ; et Il mit à l'orient du jardin d'Éden les chérubins qui agitent une épée flamboyante, pour garder le chemin de l'arbre de vie.

Les émotions et les corps énergétiques

Les émotions sont invisibles. Néanmoins, nous en ressentons les effets directement dans notre corps physique, sans pour autant arriver à en cerner l'origine, à les canaliser, à les domestiquer comme nous pouvons le faire pour un mouvement des muscles. Nous sommes dans le domaine énergétique car le mot « émotion » a pour racine *mouvoir* et indique par conséquent une force en

mouvement. Les mots « moteur », « émouvoir », « motivation » ont cette même racine.

Nous avons vu que la culpabilité, la tristesse, l'accablement, la honte sont des émotions de type Métal qui se dirigent vers le bas, d'où la déprime et l'envie de suicide issues du poumon quand l'émotion est à son paroxysme et que la personne ne peut plus la gérer.

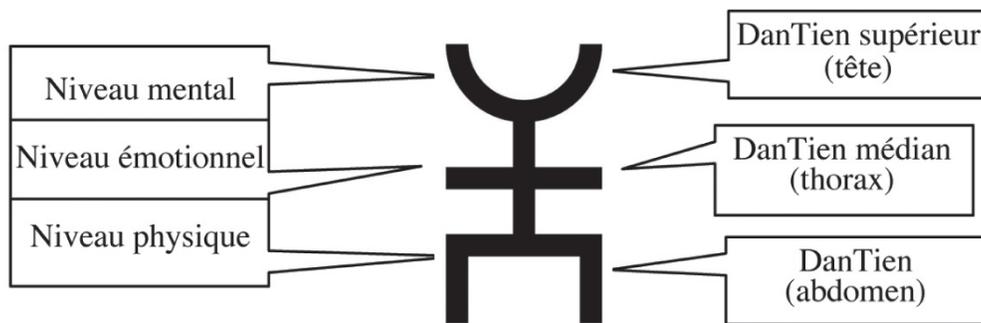
On entend souvent parler du sentiment de culpabilité. À l'origine, le mot « sentiment », dérivé de *sentir*, désignait plus le fait de percevoir. De nos jours, il définit « une tendance affective stable et durable ». Au contraire de l'émotion qui ne dure que très peu de temps (quelques minutes maximum), le sentiment est un état qui s'étale et perdure un peu comme le fond d'écran d'un ordinateur : il est là le matin à notre réveil et on le supporte toute la journée. C'est ainsi que l'on peut se sentir coupable durant toute sa vie, alors que l'émotion d'origine – la tristesse d'être séparé de sa mère, par exemple –, ne dure que quelques minutes si elle est vécue correctement.

En médecine énergétique, on parle du « corps émotionnel » pour désigner les phénomènes issus de ces facteurs. La médecine chinoise situe son centre énergétique (ou Dantien médian) dans la zone du thorax, le centre physique se trouvant lui dans la zone du nombril (Dantien). Dans l'approche symbolique, c'est cette même zone du thorax qui est désignée, car là se trouve la zone des rythmes et des mouvements, le cœur et le poumon bougeant sans s'arrêter, alors que les autres organes ne bougent qu'occasionnellement.

Nos pensées sont pareillement invisibles et pourtant, elles existent de la même manière. Elles se mesurent sous la forme d'ondes, et nous parlons du « corps mental » pour désigner les phénomènes s'y rapportant. La médecine chinoise situe le troisième centre énergétique principal (ou Dantien supérieur) au milieu du front, et symboliquement, la tête concerne l'aspect mental et intellectuel de l'être humain.

a) L'articulation des trois corps

L'être humain se compose donc de trois niveaux vibratoires que l'on représente ainsi :



L'homme et ses trois corps

Ce schéma résume l'évolution de l'être humain :

- tout d'abord, le corps physique apparaît, symbolisé par le socle carré qui montre une base solidement ancrée sur le sol. Cet aspect physique est dirigé par un cerveau instinctif ou cerveau reptilien ;
- puis, l'évolution se poursuit par l'apparition d'émotions de plus en plus sophistiquées qui siègent dans le cerveau limbique. Chez les mammifères, ces émotions atteignent un paroxysme. Le schéma symbolise la zone du thorax par la croix, qui relie le haut et le bas et qui permet aussi un échange au plan horizontal (l'émotion se caractérise par un mouvement d'attraction-répulsion à l'image de « j'aime – je n'aime pas »). L'homme peut recevoir les énergies cosmiques et telluriques, les transmuter et les retransmettre ensuite autour de lui, le cœur et les bras permettant ce partage ;
- pour finir, le mental et le cerveau dit « intelligent », cortex et néocortex, apparaissent. L'esprit est comme une coupe qui reçoit les énergies du ciel. Cette ouverture vers le haut symbolise aussi l'ouverture au monde spirituel.

L'involution se produit du haut vers le bas (c'est la Loi de l'incarnation, l'esprit descend dans la matière) et l'évolution se construit du bas vers le haut (notre conscience s'éveille dans le corps). Le schéma permet d'observer que la sphère émotionnelle est centrale dans le dispositif humain, car elle se trouve entre la zone du physique et celle du mental. Effectivement, toute émotion forte nous « affecte » dans la zone cardiaque et lèse le cœur. Sur le plan symbolique, elle occupe une place centrale (le centre avec la croix). Que serions-nous en effet si nous avions uniquement un corps et un mental ? Nous ressemblerions sans doute plus à un ordinateur qu'à un être humain...

b) Le fonctionnement des cinq émotions de base

Il y a cinq émotions principales : la joie, la colère, la peur, la tristesse et le ressassement. Toutes les autres émotions se rattachent peu ou prou à l'une de ces cinq principales. Par exemple, la honte est dans le même mouvement que la tristesse (elle « plombe »), et l'angoisse est semblable au ressassement (on rumine).

Les émotions sont issues généralement d'un stimulus physique. Elles ont donc une fonction bien précise dans l'histoire de l'évolution.

Voyons tout d'abord les deux émotions de « survie » que sont la peur et la colère. Elles apparaissent à un stade très primaire dans l'évolution et sont directement traitées par le cerveau reptilien. Pour mémoire, la psychologie associe ces deux émotions au sentiment de honte.

Élément	Eau
Émotion	Peur
Mouvement énergétique	Adaptation, mouvement transversal. Liquéfie si elle est mal vécue.
Fonction de l'émotion	Permet de sauver son corps en cas de danger imminent (survie). Exemple : <i>vous apprêtant à traverser une rue, vous voyez une voiture qui arrive à toute vitesse droit sur vous. Vous avez un sursaut instinctif de peur et vous vous retrouvez instantanément en sécurité sur le trottoir. « La peur donne des ailes. »</i>
Besoin social	Besoin de protection.

Élément	Bois
Émotion	Colère
Mouvement énergétique	Monte vers le haut en spirale. Ronge l'intérieur si elle est mal vécue.
Fonction de l'émotion	Permet de rétablir son intégrité territoriale en cas d'envahissement ou d'attaque venant de l'extérieur (se défendre). Exemple : <i>un collègue étale ses affaires sur votre bureau. Cela fait monter en vous une colère et vous lui demandez de dégager la place !</i>
Besoin social	Besoin de réparation.

Élément	Métal/Air
Émotion	Tristesse
Mouvement énergétique	Coupe, sépare, tombe vers le bas. « Blinde » et ferme la personne quand elle est mal vécue.
Fonction de l'émotion	Permet de faire un deuil par les larmes qui nettoient. Exemple : <i>votre entreprise annonce un plan de licenciement dont vous faites partie. La tristesse arrive par une sensation de pesanteur, de lourdeur, d'abattement, de non-valeur. Elle passera rapidement si vous arrivez à pleurer.</i> On arrive mieux à le faire lors de la perte d'un proche ou d'un animal familier.

Besoin social	Besoin de réconfort, d'être consolé.
---------------	--------------------------------------

Élément	Feu
Émotion	Joie
Mouvement énergétique	Rayonne dans toutes les directions, force centrifuge.
Fonction de l'émotion	Permet de créer du lien, de guérir et de soigner des blessures. Exemple : <i>vous venez d'apprendre que vous êtes enceinte. Vous vous précipitez sur le téléphone pour partager la bonne nouvelle.</i>
Besoin social	Besoin de partage, de lien social.

Élément	Terre
Émotion	Ressassement
Mouvement énergétique	Rassemble, lie, force centripète. La terre est au centre des autres mouvements.
Fonction de l'émotion	Permet de digérer les choses qui nous arrivent, pour les assimiler et passer à autre chose (fonction du ruminant). C'est l'émotion qui permet de digérer toutes les autres émotions. Exemple : <i>dans toutes les situations décrites ci-dessus, le fait de ressasser et de se « repasser le film » va permettre, petit à petit, de digérer et de pouvoir définitivement calmer les restes émotionnels des peur, colère, tristesse et joie qui auront été vécues intensément.</i>
Besoin social	Besoin de calme, de repos, de tranquillité.

Comme nous pouvons le voir, les émotions ont une utilité directement en lien avec le système biologique. Pour la plupart d'entre nous, ce n'est bien sûr pas ainsi qu'elles sont vécues. Nos émotions sont généralement alimentées par notre structure psychologique, nos schémas de pensée, nos croyances.

Les variantes de la culpabilité : la honte, la pudeur

a) La honte

La psychologie définit souvent la honte comme une émotion mixte comportant des aspects de peur et de colère. Il y a des explications à ce phénomène, à savoir les transferts énergétiques entre les organes internes.

La honte retient surtout l'attention parce qu'elle est directement liée à l'image de soi (l'ego et l'identité) et qu'elle a des conséquences sociales très

importantes. Cette émotion apparaît quand il y a le regard d'un autre porté sur soi, que cet autre soit présent ou imaginé.

La honte se manifeste par le sentiment d'être indigne : l'individu ne peut pas être aimé tel qu'il est. La psychologie moderne pointe la différence entre la culpabilité, qui est plus de l'ordre du « faire », et la honte qui est plus de l'ordre de « l'être ». La honte peut se manifester sans que la personne n'ait commis le moindre acte. On retrouve la différence explicitée dans la première partie : la culpabilité provient d'une séparation d'origine physique, alors que le sentiment de honte est plutôt du registre émotionnel car il touche l'image de soi (j'aime ou je n'aime pas).

La honte trouvant sa place dans les phénomènes émotionnels, elle a une implication beaucoup plus sociale que la culpabilité. En effet, le social est le reflet collectif des échanges entre les individus et il va être plus teinté par les phénomènes émotionnels d'attraction/répulsion.

Il y a plusieurs facteurs susceptibles de donner naissance à ce sentiment d'indignité dans l'enfance. Tous ces facteurs ont en commun de décrire un décalage non accepté par une personne entre la valeur qui lui est renvoyée et celle qu'elle voudrait donner à l'extérieur ou se donner à elle-même. En cela, on voit bien qu'il y a **le problème du refus d'une séparation, non pas physique cette fois, mais focalisée sur l'image de soi.**

- **L'abandon** : l'enfant abandonné croit qu'il est responsable de son état et il se sent « mauvais », non digne d'être aimé. L'abandon est évidemment une séparation difficile à accepter. Par la suite, la honte/culpabilité sera souvent déversée sur les parents adoptifs sous la forme d'un « racket » se manifestant par la colère, l'agressivité, etc.
- **L'illégitimité** : c'est le cas de l'enfant bâtard, de l'enfant qui ne devrait pas être là – derrière ces phénomènes se cachent souvent des secrets de famille. C'est encore le cas de la personne qui n'est pas fidèle à la classe sociale de sa famille. Là aussi, l'idée d'une séparation refusée est présente, en particulier dans l'image du statut social alimentée par la moralisation ambiante.
- **L'insécurité** : l'enfant qui n'est pas suffisamment aidé et soutenu n'a pas confiance en lui. La honte manifeste ici le décalage entre la dévalorisation ressentie – c'est-à-dire l'image que cette situation renvoie à l'enfant –, et la valeur qu'il devrait incarner pour mériter ce soutien.
- **La violence** : face aux coups, l'enfant se construit une image de lui sur le mode « je suis mauvais », tout en s'efforçant de maintenir l'image du parent idéal pour vivre. Il ne peut pas se construire une image positive, d'où la honte. Il faut remarquer que toute situation de violence, que celle-ci soit physique, verbale ou psychologique, produit sur la victime un effet identique à celui

d'un viol. Le viol est la pénétration de notre corps par quelque chose de non désiré. Or, l'incapacité de dire non et de marquer son territoire au moment des faits induit chez la personne le sentiment d'être « habitée » par une présence étrangère, et donc salie. Comment se séparer de cette présence ? La honte/culpabilité va naître de ce problème insoluble, marquant ainsi le deuil impossible à achever. Cela explique que rendre justice consiste donc à punir le coupable, car la culpabilité quitte alors la victime pour aller sur celui qui a commis l'acte. Hélas, l'enfant (et l'adulte plus tard) n'est souvent pas en situation d'appliquer cette solution, d'où la honte qui peut persister toute la vie.

- **L'infériorité** : encore un problème de valeur très courant (issu souvent d'un manque d'amour). L'enfant se compare et se juge durement. Cela peut aussi se traduire à l'opposé par un désir de supériorité : la honte et la fierté exagérée sont les faces opposées d'une même pièce et signent donc la même problématique.
- **L'identification aux parents** : si l'enfant ne peut pas s'identifier à l'un des parents – parents socialement marginaux, alcooliques ou prostitués, par exemple –, il vit une ambivalence entre la honte de renier sa famille et la honte d'être comme les parents. C'est un décalage non accepté entre la valeur qu'on voudrait incarner et celle que l'environnement nous renvoie. L'effondrement de l'image parentale agit sur la construction de l'ego de l'enfant et de l'image qu'il va se donner. La honte est un sentiment très contagieux qui se transmet facilement par les mémoires transgénérationnelles. La honte ressentie par les parents passe à l'enfant...

Dans tous ces facteurs, nous retrouvons toujours cette même séparation non acceptée. La honte provient d'un décalage entre l'image que l'on voudrait donner, ou que l'on pense donner, et celle que les autres nous « collent ». La personne se trouve dans l'impossibilité de s'identifier correctement à elle-même (déficit narcissique) ou de s'identifier aux figures parentales, d'où naissance de la honte.

Les différents courants d'analyse oscillent entre une optique purement émotionnelle et une approche mêlant émotion et problème de séparation. Ainsi, la Gestalt pointe le fait que la honte est liée à des problèmes de contact et de lien.

Les approches émotionnelles décrivent un mélange qui inclut la peur du rejet et de l'abandon – donc la peur de la séparation –, la colère liée à l'humiliation et à une dévalorisation venant de l'extérieur, ainsi que la tristesse et le sentiment de solitude. La honte jouerait alors le rôle de fusible dans des situations qui ont été impossibles à gérer. Quand on observe le fonctionnement émotionnel de l'humain (cf. ci-dessus), on tend à penser que toute émotion non vécue

correctement – par exemple une colère violente issue d’une situation humiliante – sera gérée d’une autre façon par le corps émotionnel. La honte serait alors le sentiment illustrant un deuil que l’individu n’arrive pas à faire de la différence qu’il perçoit entre l’image négative qu’il a de lui-même, et l’image qu’il aurait aimé donner dans la situation vécue.

La honte, émotion identitaire de l’ego ? Que le contexte soit relationnel, familial ou social, la honte se manifeste dans les situations de blessures narcissiques ou identitaires. Que l’ego soit écrasé et dévalorisé, ou bien au contraire excessif, la honte marque cette **seconde peau** qui régule la différence entre l’image intérieure et l’image extérieure. D’ailleurs, la honte fait rougir (rouge de honte), se gonfler (faire le paon) ou se dégonfler (être abattu). Elle se positionne sur la limite entre moi et l’autre. En cela la honte illustre bien la problématique de séparation, comme la culpabilité. La psychologie fait d’ailleurs remarquer que la honte renvoie à des problèmes physiques en lien avec la peau, le territoire, la beauté et l’image du corps, la sexualité... De même, elle constate que les personnes qui se sentent honteuses veulent « disparaître sous terre », ce qui est la manifestation du mouvement énergétique plombant du métal.

b) La pudeur

La pudeur est une variante légère des sentiments de honte/culpabilité. Elle se définit comme une « tendance à éprouver de la gêne, de la honte devant ce qui touche à la sexualité ».

Elle marque la difficulté pour un individu d’exprimer certaines choses, comme si « c’était interdit ». La pudeur apparaît quand une personne se dirige vers quelque chose d’intime et de très personnel. Les domaines où on la rencontre le plus souvent sont les mêmes que ceux où l’on observe la honte/culpabilité :

- **le corps et le toucher** : on trouve impudique de montrer son corps ou certaines parties de ce corps au regard des autres. On va rencontrer ce sentiment dans les modes vestimentaires et sur les lieux où l’on se dénude (plage, piscine, salle de bains, chambre à coucher, toilettes, etc.). Beaucoup de personnes ne supportent pas qu’on touche leur corps, ce qui peut résulter d’une éducation. Dans certains pays, par exemple, on masse beaucoup les enfants ;
- **le sexe** : évidemment, c’est là que la pudeur se manifeste le plus fortement ;
- **l’émotion** : on peut exprimer certaines émotions, mais on peut aussi éprouver de la pudeur à dire « je t’aime » à quelqu’un. Certains sentiments sont plus intimes et donc difficiles à dire ;
- **parler de soi** : de la même façon, on répugne à décrire sa profondeur. Souvent,

il y a la peur que notre intimité soit violée, car aller dans cette zone réveille notre fragilité ;

– **la spiritualité** : enfin, parler d'une spiritualité réelle, vécue profondément et non pas intellectualisée, fait apparaître ce même sentiment de pudeur.

La pudeur interdit de se dévoiler. En cela, elle est bien le reflet de l'émotion qui gagne Adam et Ève lorsqu'ils mangent le fruit de l'arbre.

Cette symbolique du voile se retrouve physiquement dans les situations d'expression : le « s'exprime », le « sexe qui prime ». Elle concerne le sexe et la gorge, zones reliées énergiquement. Il suffit pour s'en convaincre de faire référence aux voix de castra, à l'érection du pendu par strangulation, à la mue de l'adolescence, etc.

Les exemples des voiles que nous devons traverser sont nombreux. Le bébé survit s'il pousse le premier cri qui déchire le voile libérant le poumon. La fille perd sa virginité et devient femme par une rupture de l'hymen, en criant de la même façon. La symbolique du voile va ensuite s'étendre à tout ce qui touche l'intimité. Les femmes sont voilées par leurs vêtements, du simple cache-sexe à la burka en passant par les maquillages et autres foulards. Le rituel de la rencontre sexuelle consiste à se dévoiler lentement, en commençant par des futilités et en allant de plus en plus loin dans la rencontre. On a la voix qui se « voile » quand on essaie d'exprimer quelque chose d'intime. Les affaires cachées et autres secrets sont « dévoilés ». Et quand on meurt, on passe de l'autre côté du « voile » !

Le voile est « ce qui dissimule quelque chose à la vue ou à l'esprit ». Il symbolise ce que le masculin doit traverser pour explorer le féminin, l'effort à fournir. Mais cette symbolique s'étend à tout le genre humain : chacun est devant un voile qui l'empêche de s'exprimer. Osera-t-il aller plus loin ? À chaque étape, la pudeur sera la gardienne décrite par le texte de la Genèse.

Petit dictionnaire des moments séparateurs

La vie humaine est rythmée d'événements qui sont des occasions symboliques parfaites pour que la culpabilité apparaisse, car ce sont des moments de séparations ou de ruptures.

Les grandes coupures étaient largement ritualisées dans les sociétés anciennes – l'apparition des règles chez les femmes, par exemple. Actuellement, chacun doit faire face à ces coupures sans qu'il y soit donné un sens profond ou symbolique. Cela explique que la honte/culpabilité soit autant présente dans nos vies.

La liste qui suit est loin d'être complète, mais vous y trouverez des pistes intéressantes à explorer avec l'optique de la culpabilité. Les principales séparations symboliques se rencontrent au travers de cycles plus ou moins connus comme les cycles naturels, les événements de la vie sociale, les cycles symboliques de sept ans. Certains moments apparaissent comme des instants de bonheur dont tout le monde rêve, comme tomber amoureux, mais la culpabilité ressurgit inmanquablement un peu plus tard.

Explorons donc sans détour la vie et ses coupures coupables !

1. Les cycles naturels

La vie d'un être est rythmée par des séparations, comme le jour succède à la nuit, les saisons aux saisons. Or, toute séparation entraîne une tristesse due au deuil en cours. Quand ce deuil se fait mal, soit parce que nous le refusons, soit parce qu'il est trop douloureux, une culpabilité va apparaître et se focaliser sur un ou plusieurs aspects, nous empêchant de « vivre normalement ».

La plupart des séparations sont directement liées aux cycles naturels de la vie, d'où la très grande culpabilité des mères. Les femmes sont plus prédisposées à vivre ces problèmes, car elles donnent naissance aux enfants, les nourrissent et

les protègent, autant d'événements séparateurs que les hommes ne vivent pas de la même manière.

a) La séparation du ventre maternel

Il s'agit du premier deuil, celui du jardin d'Éden et du ventre maternel. Cette rupture est très violente pour le bébé qui entre dans un monde radicalement différent. La culpabilité va marquer l'enfant surtout au niveau biologique par les maladies classiques du conflit de séparation, **qui vont des maladies de peau aux maladies respiratoires, en passant par les problèmes de territoire**. La mère vit aussi une profonde culpabilité qui va croissante : sentiment d'être une mauvaise mère, d'être nulle, de ne pas être à la hauteur. La réaction courante à ce stade, tant pour la mère que pour l'enfant, est de rester fusionnels le plus longtemps possible. Le bébé cherche alors un amour « attachement » avec son entourage, et l'être ne comprendra que beaucoup plus tard que ce besoin d'affection était là pour compenser la douleur de la séparation. On peut avancer que beaucoup d'adultes ne sortent jamais de ce schéma affectif fusionnel.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Chercher des ventres protecteurs ou nourriciers. Chercher à « être bien » dans des lieux ou avec des personnes, etc.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Les ruptures et séparations proposées par les circonstances. Elles sont souvent des miroirs symboliques du non dit au départ. Dire oui à ces séparations et les vivre pleinement. Exemple : les divorces et les déménagements renvoient presque toujours à cette première coupure.

b) La séparation sexuelle

Là aussi, la conscience du bébé n'est pas suffisante pour faire le deuil. C'est un sentiment diffus qui fait dire qu'il y a un problème. La psychologie et la psychanalyse ont beaucoup décrit ce sentiment. Ces phénomènes constituent toujours en grande partie « **le** » **problème de base** que beaucoup de personnes n'ont pas réglé. La culpabilité sur ce qui touche au sexe est tenace, et les religions pour leur part n'ont pas apporté d'évolution. Il faut du temps pour qu'un individu soit prêt à visiter le deuil de la partie manquante : nous commençons vraiment à nous poser des questions après les chocs séparateurs de la trentaine. Actuellement, le travail est facilité par les différentes prises de

conscience sur les polarités et leur fonctionnement. Le mouvement féministe y est pour beaucoup : en revendiquant haut et fort leur part masculine, les femmes ont ouvert une brèche. Il était nécessaire d'aller visiter cette partie manquante, de la faire vivre pour ensuite se rendre compte d'une évidence : nous sommes réellement polarisés et donc coupés d'une partie ! Les excès du mouvement féministe permettent aux femmes de chercher actuellement dans la bonne direction, vers leur féminin profond et puissant. Bien sûr, les hommes suivent le même chemin de leur côté. Au niveau collectif, il va donc apparaître une redéfinition du rôle respectif de l'homme et de la femme par le biais de cette exploration consciente. Nous commençons à entrevoir ici le « bénéfice » de la culpabilité : en voulant s'en débarrasser, nous rencontrons une vérité naturelle et nous devenons alors plus alignés sur la Vie, telle qu'elle fonctionne réellement.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Vouloir développer ce que nous n'avons pas ! Pour les femmes, travailler comme les hommes, entrer en concurrence avec eux dans leurs domaines (pouvoir, puissance, brillance, etc.). Pour les hommes, entrer en concurrence avec les femmes dans leurs domaines : vouloir nourrir, mater, sauver les autres, surprotéger, etc.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Accepter son rôle énergétique polarisé. Pour la femme : être attractive, nourrissante à tous les niveaux (physique, affect, langage, réflexion et conscience, etc.), protectrice. Respecter sa matière ! Pour l'homme : être un tuteur, un référent, un guide, un éducateur. Respecter ses valeurs !

c) La séparation du sein nourricier

Une autre séparation naturelle vécue par tous les animaux : le sevrage. Chez l'homme, il va faire apparaître une culpabilité nette entre la mère et son enfant. Les problématiques sont alors nombreuses : le bébé refuse les aliments, il fait des intolérances, la mère se dévalorise. Les désordres concernant la nourriture sont fréquents dans notre société (**allergies de plus en plus nombreuses, anorexie et boulimie, intolérances, obésité**) et valent la peine que l'on aille explorer cette période de la séparation d'avec le sein maternel dans la toute petite enfance, ou bien le manque de ce même sein nourricier.

Exemple : *Pauline a donné naissance à Thierry il y a dix-sept mois. Elle continue à l'allaiter, mais cela se passe de plus en plus mal. Tout d'abord, elle est très fatiguée et laisse le soin à son mari de faire la cuisine. Par ailleurs, elle*

se sent coincée par cette obligation et peine à retrouver une vraie vie sociale. Elle a un projet d'activité professionnelle, mais ne peut évidemment pas le réaliser. Finalement, pour ne pas « trancher » et se séparer de son rôle de mère nourricière, elle se réfugie derrière un argument imparable : « J'attends qu'il se lasse. S'il prend encore le sein, c'est qu'il en a besoin. » Elle reporte ainsi la responsabilité de la coupure coupable sur son fils de dix-sept mois !

Il faut noter que cette culpabilité touche énormément de femmes. Comme elles ont toujours été les boucs émissaires de la société et des religions, il est difficile pour elles d'avoir de la valeur seulement en tant que femme. En outre, toutes les sociétés et religions valorisent beaucoup le rôle de mère, et c'est ainsi qu'une femme rachète sa culpabilité. Il suffit qu'elle soit une bonne mère avec de nombreux enfants, qu'elle nourrisse pendant longtemps, pour devenir intouchable et innocente. Alors, beaucoup refusent de quitter leur rôle de nourricière pour reprendre seulement un statut social de femme parce qu'elles y perdent beaucoup au change. Elles continuent donc à mitonner de bons petits plats à leur fils de trente cinq ans et attendent impatiemment de pouvoir faire la même chose avec leurs petits-enfants. Il y aura ainsi obligatoirement des heurts entre la belle-mère et sa bru sur l'alimentation, voire l'éducation. La cause est souvent dans la coupure non assumée de l'aînée.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Du point de vue maternel : maintenir la nourriture plus que nécessaire. Attention : nous, les parents, entretenons aussi parfois une nourriture financière, affective ou intellectuelle, et cela cache la même problématique... À l'inverse, il arrive que notre « enfant intérieur », qui est souvent en manque, continue de demander encore à nos parents de la nourriture affective ou financière alors que nous avons quarante ans !

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Pour nos états « parents », accepter que notre progéniture (ou ses miroirs) ait à se chercher elle-même ses moyens de subsistance : travail, salaire, affection, relations, etc. Refuser le penchant naturel qui est de répondre à ses besoins sans lui laisser le temps de trouver sa propre nourriture. À l'inverse, pour nos états « enfants », renoncer à quémander à nos parents biologiques, ou à des miroirs (employeur, administration, organismes sociaux, etc.).

d) La puberté

L'apparition des règles et le corps qui prend des formes pour les femmes, la

voix qui mue et les poils qui poussent pour les hommes, sont aussi des facteurs qui déclenchent beaucoup de honte/culpabilité. Comme ces phénomènes touchent au sexe dans une période délicate, ils sont difficiles à gérer, d'autant que l'entourage des adolescents semble prendre un malin plaisir à appuyer sur l'endroit douloureux : moqueries plus ou moins gentilles, plaisanteries de mauvais goût, allusions à double sens, regards insistants, etc.

Le début des règles s'accompagne d'un sentiment de salissure, de honte de soi : beaucoup de femmes en restent longtemps traumatisées. Certaines essaient de cacher sous des vêtements amples et trop grands leurs seins qui gonflent. À chaque fois, il leur faudra se soustraire aux regards, attitude réflexe bien connue en cas de honte. Ces culpabilités en lien avec la puberté ont pour origine plusieurs causes possibles, mais il est fréquent de trouver aussi des problèmes liés à la sexualité dans les lignées masculines et féminines des personnes concernées.

Exemple : âgée de douze ans, Delphine semble disparaître sous ses vêtements. Elle porte de grands pulls larges et se voûte pour que personne ne remarque ses seins qui apparaissent. Quand on remonte dans son histoire, on apprend qu'elle a subi des attouchements à l'âge de sept ans de la part d'un adulte de la famille. Sa mère a été violée vers l'âge de neuf ans, sa grand-mère aussi par son propre père. Toutes les femmes de cette lignée vivent des problèmes de honte/culpabilité, d'où la peur de montrer ce qui peut attirer le regard de l'homme.

Autre exemple : Denis essaie tant bien que mal de faire bonne figure, mais toute sa famille se moque de sa voix qui mue. Ses propres amis appuient aussi sur ce point sensible : plaisanteries grasses, imitations avec caricatures de sa nouvelle voix, etc. Quand on remonte dans sa lignée masculine, on retrouve des problèmes concernant l'expression du masculin chez son père et son grand-père.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Chercher à éviter le changement, à éluder, à minimiser. Ou bien se réfugier dans une bande pour s'acheter une nouvelle identité : attention alors à la perte de sa propre identité !

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Pour les adolescents, obtenir de l'information auprès d'adultes sérieux et responsables – et les parents d'adolescents ne sont pas toujours les plus experts. Quand le phénomène a plus de sens, il est plus facile à aborder. Se méfier des conseils des autres adolescents : ils risquent d'entraîner bien bas !

Pour les adultes qui observent, aider les jeunes au moyen de rituels de passage. Par exemple, offrir un couteau à son fils quand il approche de cette

phase (ce sont les hommes qui ont des couteaux dans la poche). Il existe beaucoup d'actes psychomagiques que les parents peuvent mettre en œuvre avec leur adolescent pendant cette période mouvementée.

e) *La ménopause*

Autre fin de cycle ne touchant que les femmes, la ménopause est en général assez mal vécue. Il s'agit pourtant d'un événement naturel, mais il signifie pour la femme qu'elle ne peut plus être mère. Il est bien évident que si celle-ci est « insatisfaite » par ce rôle, soit parce qu'elle n'a pas pu ou pas voulu avoir d'enfant, soit parce qu'elle en voudrait encore, alors la culpabilité va faire son apparition. Or, on préfère médicaliser cette phase de la vie plutôt que d'inviter les femmes à explorer leur deuil du statut de mère. Pourtant, de nombreuses femmes gagneraient en confort de vie si elles allaient vérifier qu'elles ont bien achevé ce deuil. Sont-elles encore collées à leurs enfants ? Attendent-elles avec impatience les petits-enfants pour passer au statut de grand-mère ?

Exemple : *Monique a cinquante-cinq ans. Elle a une boule dans le ventre qui la réveille chaque nuit. Cela remonte à cinq ans. À la question « Que s'est-il passé il y a cinq ans ? », elle ne sait que répondre. Mais son mari présent affirme : « Mais si, tu sais bien, à cinquante ans, tu as eu ta ménopause. » Monique ajoute alors : « Ah oui, à cette époque, **j'aurais eu cinquante ans !** »*

L'inconscient de Monique lui fait parler d'elle comme si elle était morte à cinquante ans. Elle n'a pas fait le deuil de n'avoir pas eu d'enfant. En outre, elle se retrouve la dernière d'une lignée de femmes qui s'arrête, puisqu'elle n'a pas de descendance. C'est pour cela qu'une boule apparaît dans son ventre : le corps manifeste que Monique veut encore faire un enfant.

Le fait de ne pas assumer cette étape cruciale va créer beaucoup de dégâts, car le corps physique est alors fatigué. Il a consommé énormément de toxines par l'eau, la nourriture, l'air, les médicaments. Les traumatismes psychoaffectifs se sont accumulés sans être résolus ou exprimés. Bref, toute goutte d'eau supplémentaire peut faire déborder le vase. La culpabilité est toutefois loin d'être une goutte d'eau, et de nombreuses femmes le paient au prix fort. Par le même phénomène que celui dont nous avons parlé pour les maladies graves, on remarque que la ménopause est ultramédicalisée avec des conséquences quelquefois désastreuses. Une personne qui se sent coupable se soumet en général assez facilement à l'autorité et à la pression médicale.

Exemple : *Mathilde voit arriver les premiers symptômes de la ménopause. Elle consulte un médecin qui lui prescrit aussitôt un traitement hormonal de*

confort. Deux ans plus tard, elle démarre un cancer du sein. Lors d'un entretien avec le spécialiste qui la suit, ce dernier lui glisse : « Avez-vous eu un traitement pour la ménopause ? – Pourquoi me posez-vous cette question ? » s'inquiète Mathilde. « Oh, comme ça, il peut y avoir un lien, mais... » Le spécialiste essaie visiblement de botter en touche, mais Mathilde a un doute : est-ce que son traitement pourrait avoir un rapport avec son cancer ? Elle apprend alors que le THS (traitement hormonal substitutif) de la ménopause augmente le risque de cancer du sein et de maladies cardio-vasculaires.

Elle soigne son cancer du sein selon le protocole en usage dans ce genre de maladie, incluant une radiothérapie qui la fait beaucoup souffrir et qu'elle supporte mal.

Quelques années plus tard, elle déclenche cette fois une maladie « auto-immune » qui marque la peau et qui concerne en général les femmes jeunes. Il n'existe pas de traitement médical. Là aussi, un spécialiste lui posera des questions orientées vers... les traitements administrés lors de son cancer du sein !

On remarquera que les deux maladies sont étroitement liées aux problématiques du poumon (sein et peau) : il ne serait pas étonnant de trouver de la culpabilité chez Mathilde à propos de son statut de mère. Effectivement, un de ses fils lui créait des soucis au moment où elle éprouvait les premiers symptômes de la ménopause. De plus, son mari a bien failli divorcer à la même époque. Tous ces facteurs cumuleront avec l'apparition d'un deuil biologique à réaliser.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Se réfugier dans le rôle de grand-mère, ou bien persister à entretenir un statut de mère avec ses enfants et quelquefois son conjoint.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Accepter de bonne grâce les changements du corps (même les bouffées de chaleur !) et profiter de l'occasion pour approfondir encore l'exploration de son féminin. En effet, la « créativité » de la femme (yin) ne s'arrête pas avec les cycles menstruels, elle continue sur des niveaux plus subtils.

f) L'andropause

Même si l'andropause ne peut pas vraiment être comparée à la ménopause, il reste que des changements apparaissent pour les hommes vers la même époque, à l'âge de la cinquantaine. Ceux qui provoquent le plus de culpabilité sont la baisse de la libido et la diminution de la masse musculaire, laquelle

s'accompagne souvent d'une prise de poids. Les hommes disent : « Je ne suis plus l'homme que j'étais. » Tout ce qui a trait à la puissance sexuelle affecte profondément la gent masculine : les pannes d'érection, la perte de la virilité (pilosité), la baisse des performances sexuelles.

Comme souvent, ces phénomènes de la cinquantaine surviennent en parallèle de changements dans le domaine social (chômage, perte de statut, baisse des revenus) ou dans le domaine affectif (divorce, conflits, séparation). Les conséquences peuvent être là aussi très lourdes.

Exemple : on détecte chez Jean-Luc un taux anormal de PSA dans son sang (antigènes spécifiques de la prostate). Des examens complémentaires confirmeront la présence possible d'un cancer. Il est souvent difficile de certifier à 100 % l'existence de ce type de cancer, mais la médecine propose à Jean-Luc une ablation chirurgicale avec comme conséquence probable une impuissance sexuelle. Jean-Luc hésite longtemps et finit par se résigner. Mais il n'a que cinquante et un ans ! Cet épisode douloureux est comme par hasard concomitant d'une proposition de changement de statut social : il avait enfin la possibilité d'évoluer vers la carrière de magistrat qu'il convoitait depuis très longtemps.

Explication : la maladie et la culpabilité s'activent souvent quand la personne obtient enfin ce qu'elle convoitait depuis très longtemps. Elle n'a pas vu l'aspect pathologique de son désir et elle croit que son existence sera meilleure après. L'équilibre existe tant qu'elle n'arrive pas à son but, mais si elle y arrive, alors la pathologie explose. Observez ce qui arrive aux hommes avides de pouvoir quand ils obtiennent effectivement ce pouvoir. Il en va de même pour d'autres objectifs de la « survie existentielle » : obtenir un doctorat ou une agrégation pour l'existence intellectuelle, obtenir un statut réputé et renommé pour l'existence sociale, continuer de pratiquer des sports de jeunes (roller, football) pour paraître « l'âge que l'on n'a pas », etc.

Pour les hommes, le cancer de la prostate est le deuxième en nombre après celui du poumon.

Le problème de l'impuissance masculine est un grand facteur de honte/culpabilité qui ne concerne pas que le domaine sexuel. Socialement, les hommes sont en effet appelés à occuper des postes à responsabilité. Ils aspirent à une forme de pouvoir social. La perte de ce pouvoir sera symboliquement assimilée à la perte de leur puissance. C'est à cette époque qu'apparaît le démon de midi : l'homme court après « tout ce qui bouge » et il utilise son statut social pour séduire des jeunes, ou bien il recherche la performance avec plusieurs maîtresses. Il veut ainsi flatter son narcissisme et se rassurer sur le doute qui pointe : « Et si je perdais ma puissance sexuelle ? »

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne**

sert à rien :

Tout ce qui est décrit ci-dessus ! Se prouver par tous les moyens que la puissance est encore là dans tous les domaines : sportif, sexuel et corporel (je garde un corps puissant), social et affectif (j'ai une image valorisante, un statut), intellectuel.

– Pistes à explorer pour aller mieux :

Accepter les changements du corps et en profiter pour approfondir l'exploration de la puissance du masculin (yang) dans des domaines plus subtils : présence et silence intérieur, vision claire, sagesse, etc.

g) Les deuils

La mort est évidemment la séparation ultime. Nous parlerons de la culpabilité des proches et non de celle du défunt. Mais, sans doute, si nous savions tout ce qui se passe après la mort, nous retrouverions là encore de la culpabilité, avec notamment des difficultés pour les âmes à s'éloigner de la vie terrestre et des proches.

Reste donc... ceux qui restent. La culpabilité qui frappe l'entourage d'un décédé est bien connue. Elle fait même l'objet d'un soutien psychologique dans les cas de grands traumatismes collectifs, tels que les accidents de car, d'avion ou les attentats.

Cette culpabilité s'exprime par le fait que ceux qui restent se sentent coupables d'avoir commis une faute, même s'il n'en est rien. La question tourne autour du « pourquoi il est parti », autour du sentiment d'abandon, voire de trahison, du reproche de n'avoir pas fait ceci ou dit cela auparavant, etc.

Exemple : *Mathilde a soixante ans. Son mari est mort des suites d'un cancer douloureux qui a duré deux ans. Elle l'a accompagné du mieux qu'elle a pu, mais elle est aussi tombée malade et a dû être hospitalisée. Son mari a alors été conduit en urgence dans un autre hôpital, et quand elle a pu le rejoindre, il venait juste de mourir tranquillement, le regard tourné vers la fenêtre. Au lieu de se sentir libérée par cette fin, Mathilde, qui savait que son mari allait bientôt mourir, se met en colère : « Il ne m'a pas attendue, il m'a volé sa mort ! » Elle refuse le deuil et transforme sa tristesse en colère (cf. les explications sur « le racket »). Durant les deux années qui suivent, elle entretient la mémoire de son mari en reprenant elle-même ses activités agricoles. Bien sûr, elle ne peut pas tenir physiquement, et des proches doivent venir lui donner un coup de main. Eux-mêmes agissent d'ailleurs par culpabilité : ils la voient souffrir et ne savent pas comment l'aider. Finalement, tout le monde va s'écarter et cela aggravera la*

solitude de Mathilde. Le mécanisme de la culpabilité se matérialise ainsi : la séparation non acceptée amène une plus grande solitude.

La culpabilité ne touche pas que les proches en cas de décès, mais tout le monde. C'est ainsi que le corps médical est lui aussi souvent en proie à la culpabilité, avant de finalement se dissocier. Heureusement, une évolution récente permet au personnel soignant de se former à l'accompagnement des mourants, mouvement inverse de la médecine qui a toujours été dans le refus de la mort : on le constate dans les affaires d'acharnement thérapeutique avec la demande des associations qui militent pour le droit à mourir dans la dignité.

Exemple : *Julie est une jeune aide-soignante qui travaille dans un service hospitalier. Une patiente, qui va très mal, est sous assistance respiratoire. Sa voisine de lit appelle Julie au téléphone et dit : « Venez vite, elle est toute bizarre ! » Julie se précipite et trouve la patiente dans un état d'urgence. Ses jambes sont toutes blanches et froides, le haut du corps est encore chaud mais se raidit. Instinctivement, elle sait que la personne est en train de « partir ». Elle commence alors un massage cardiaque comme elle a appris à le faire tout en criant pour que les infirmières viennent à son aide... Personne ne vient malgré ses appels. Quand enfin le personnel arrive, on constate le décès de la patiente. Julie culpabilise pendant des mois. Elle sait pourtant qu'elle a fait ce qu'il fallait et qu'elle a eu les bons réflexes, mais son mental la harcèle de doutes et de remords (« Si j'avais fait comme ceci ou comme cela... »). Chaque fois qu'elle passe devant la chambre où la scène s'est déroulée, elle se rebranche sur la situation et sa culpabilité augmente.*

Le déni de la mort est manifeste dans tous les lieux de santé. Or, il s'agit d'une étape naturelle. Tous les soignants savent bien repérer quand une personne âgée va s'éteindre. Il y a un moment où les remèdes n'ont plus de sens, car ils vont à l'encontre de la fin de vie. Le corps physique s'éteint, tout simplement. Normalement, l'acceptation de cette réalité devrait se traduire par l'arrêt du traitement, excepté les soins palliatifs de confort. Puis, nous devrions passer à **une phase d'accompagnement** de ces personnes vers la mort, comme le faisaient les prêtres autrefois. De nos jours, cette dernière étape n'étant pas vécue correctement, les proches vont ressentir encore plus fortement un sentiment de culpabilité.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Éluder, parler d'autre chose : « Ça ira mieux demain ! » Ne pas dire sa tristesse, la masquer par de la fausse bonne humeur. Être dans le déni de la réalité (« Il ou elle va s'en sortir »), etc. Ne plus aller visiter la personne.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Être vrai et parler de la mort avec la personne, exprimer sa tristesse, dire les choses qui n'ont pas été dites. Si la mort survient brusquement, aller parler sur la tombe du défunt, lui écrire, etc.

2. Les séparations dues aux événements

De nombreuses ruptures sont dues tout simplement aux événements courants de la vie. Tout le monde n'y est pas sensible avec la même intensité, mais il est bien difficile d'y échapper. La culpabilité est identifiée comme « le » problème majeur qui signe que le changement d'état ne s'opère pas correctement. Quand ces moments séparateurs coïncident en outre avec des cycles naturels (cf. ci-dessus) ou de grandes phases symboliques (cf. ci-dessous), l'individu peut s'en trouver complètement déstabilisé et avoir beaucoup de mal à rétablir son équilibre. C'est souvent là qu'apparaîtront les maladies et autres problèmes graves comme les accidents, les dépresses, etc. La culpabilité est encore une fois la couche émotionnelle qui agit en profondeur et empêche l'individu d'y voir plus clair pour gérer sa situation. Il est à remarquer, et cela ne devrait plus nous étonner compte tenu des explications qui ont précédé, que l'on désigne souvent ces ruptures et changements d'état par des locutions formées avec « **tomber** ».

a) *L'abandon*

Les enfants abandonnés, voire simplement porteurs du sentiment d'avoir été abandonnés, ont un deuil difficile à réaliser : celui de n'être pas « comme les autres ». Tout le monde a des parents, mais pas eux. Ils idéalisent cet état de normalité : « J'aurais pu avoir tout ce qui me manque actuellement... » La manifestation du deuil non réalisé se traduira par une honte existentielle. Il faut noter que nous pouvons ressentir un abandon, alors que la réalité est légèrement différente : beaucoup d'enfants dont un des parents a disparu prématurément ressentent cet état d'abandon. Nous le verrons s'il y a eu décès de l'un des parents ou dans les cas de filles mères, voire quand le père n'est pas connu, etc.

Je questionnais une amie qui ressentait cet abandon, alors que je savais qu'elle habitait à côté de chez ses parents, bien vivants, qui avaient toujours été présents pour elle : « Tu as été abandonnée, mais par qui ? » Elle s'était alors exclamée, dans un état de désespoir profond : « Mais j'ai été abandonnée par Dieu ! » On voit ici que chaque enfant se raconte son histoire indépendamment des réalités de sa vie.

Pour les enfants adoptés, la culpabilité va se retourner contre les parents adoptifs. Ce sera d'autant plus fort que ces derniers n'auront pas vu leur propre culpabilité de ne pas avoir pu « faire des enfants », comme tout le monde.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Idéaliser le ou les parents absents. Ce mécanisme s'accompagne toujours du fait de « noircir » ce qui est présent (les parents adoptifs, par exemple).

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Aller vérifier que l'absent n'est pas idéal : Damien, quarante ans, avait fini par retrouver son père biologique (sa mère avait rencontré un homme deux ou trois fois et n'en avait pas gardé les coordonnées). Il s'était alors rendu compte que ce dernier « était plus vieux que son beau-père et surtout, horreur, qu'il avait lui aussi un penchant pour l'alcool ! » C'était sur ce point qu'il avait été l'accusateur de son beau-père et qu'il avait idéalisé le père biologique absent. Pour les enfants adoptés, il est presque toujours nécessaire d'aller visiter le pays d'origine (les fameuses racines de la terre mère). Ensuite, l'enfant peut se sentir vraiment exister et achever son deuil.

Si l'on ne peut pas vérifier cette vérité (l'idéal n'est pas vrai), il faudra aller le travailler d'une autre manière, au cours d'une psychothérapie, ou bien exploiter les miroirs du quotidien.

b) Tomber malade

Qui a échappé à ce changement d'état ? Le passage de l'état de bien portant à l'état de malade entraîne une profonde culpabilité. Cette dernière est hélas largement renforcée par le fait que la médecine est en général incapable de donner un sens à la survenue de la maladie dans la vie du patient. Elle accuse un phénomène extérieur qui devient ainsi le bouc émissaire de la culpabilité (virus, bactérie), ou bien elle cherche à donner un *nom* à la maladie pour se dédouaner de ne pouvoir l'expliquer. Mais la carte n'est pas le territoire, et le nom d'une maladie n'est pas la solution au problème.

Alors, qui gère la culpabilité au final ? Tous les malades atteints d'une maladie grave le savent bien : ils ressentent à un moment le sentiment d'avoir commis une faute qui justifierait qu'ils soient ainsi punis. Le fait d'être malade est le résultat d'une punition infligée par le hasard, la vie et « Dieu » en général. Ce phénomène explique aussi pourquoi la médecine s'est aventurée dans **des solutions de plus en plus douloureuses pour le patient afin de soigner certaines maladies**. Plus la maladie rend le malade coupable, plus ce dernier

peut supporter des soins contraignants et agressifs. **Mieux : il achète ainsi son paradis par sa souffrance.** Ce mécanisme est largement à l'œuvre dans les cas de cancer, de sida, de maladies rares ou inexplicables. Les intervenants du domaine de la santé ressentent aussi cette culpabilité : sentiment d'injustice face à certaines situations, sentiment général d'impuissance à aider l'autre, sentiment que les solutions apportées ne répondent pas au problème posé.

Nous allons bien sûr rencontrer la plus grande charge émotionnelle de culpabilité quand le malade est un présumé innocent, comme un enfant, un handicapé de naissance, une victime de faits avec un coupable désigné, tel un accident de la route dû à l'alcoolisme, etc.

Il est absolument fondamental que les praticiens de la santé, quel que soit leur rang ou leur niveau d'intervention, puissent apprendre à traiter cette couche de culpabilité de manière neutre, sans quoi, celle-ci est retournée généralement contre le malade qui devient alors le bouc émissaire du système, avec les conséquences que l'on connaît.

La maladie a un sens. Le malade doit s'en sentir responsable, mais pas coupable !

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Chercher un bouc émissaire à la maladie : « C'est la faute à... » De même, chercher à nommer à tout prix cette maladie ; une fois le nom donné, le malade dit : « J'ai *telle* maladie » et il est alors bien difficile d'en sortir, car le mental dit : « Tu connais le pronostic : c'est la mort. » De plus, la personne se relie à l'égrégore de tous les gens atteints du même *mal* et elle aura alors d'autant plus de difficultés à guérir.

Chercher à se débarrasser des symptômes sans en avoir compris le sens profond.

Prendre la maladie comme une punition divine.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Utiliser la maladie comme un message : « Les symptômes de mon corps cherchent à m'enseigner quelque chose, il faut que je trouve ma responsabilité, c'est-à-dire, ma réponse adaptée », « c'est pour moi une occasion d'évoluer, de faire la paix avec mon corps ». Chercher des thérapeutes qui donnent du sens au vécu et à l'origine des problèmes, etc.

c) « Tomber au chômage »

Encore une rupture hélas courante et génératrice d'une culpabilisation très forte. Passer de l'état d'actif à celui de chômeur équivaut souvent pour l'individu à une profonde remise en cause de sa valeur personnelle. Cette culpabilité n'est pas correctement traitée par la société. Au contraire, elle a tendance à appuyer sur le problème en accusant les chômeurs de ne pas vouloir vraiment trouver du travail et d'être des fainéants, projetant ainsi sa propre culpabilité de n'avoir aucune réponse sociale et économique au chômage.

Cette rupture entraînant un changement de statut social, le sentiment qui se développera – comme nous l'avons vu précédemment – sera plus de la honte que de la culpabilité. « Tomber au chômage » isolera les personnes par cette sensation : « Je veux disparaître sous terre. » D'ailleurs, les chômeurs de longue durée ne retrouvent du travail que difficilement. Ils ont tous un profond sentiment d'exclusion.

La séparation binaire se fait entre ceux qui sont actifs dans la vie, bien vivants, et ceux qui sont inactifs, pas loin de la mort.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Prendre la culpabilité sur soi : « Je ne vauds rien. » Ou bien prendre un bouc émissaire : « C'est la société, la mondialisation, etc. »

Profiter du système et attendre la fin des droits au chômage avant de se remettre en question.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Chercher le sens que cet événement a pour soi. Est-ce une reproduction d'un vieux schéma d'exclusion ? Auquel cas, c'est cela que je dois aller explorer.

Est-ce parce que j'en avais marre de ce travail et que la vie me dit : « Profite de cette occasion et va exercer tes talents ailleurs »

Les sans-emploi ne voient pas les aspects positifs du chômage. C'est pourtant souvent le signal visible qu'une période s'achève et que la vie nous attend dans un autre domaine (reconversion, changement de statut). Et si je faisais dorénavant ce que j'ai *vraiment* envie de faire ?

d) Le divorce

Divorcer ou se séparer d'un conjoint est l'une des phases les plus délicates à gérer, d'autant que nous avons en général chargé ce conjoint d'un idéal projeté (nous étions « tombés amoureux », cf. ci-dessous). La rupture du couple est la source de nombreuses culpabilités, renforcées quand il y a des enfants. Souvent, le problème n'est pas de se séparer de l'autre (en général, on divorce justement

parce que la vie ensemble n'est plus possible), mais de se séparer du reste : enfants, biens matériels, habitudes de vie, confort et statut social, argent, amis, relations et, surtout, de l'idéal que l'on avait mis dans le couple ou projeté chez l'autre. La bonne question à se poser est : « **De quoi est-ce que je me sépare ?** »

Si nous voyons que la culpabilité peut se focaliser dans des domaines aussi divers, cela signifie qu'il va y avoir autant de solutions que de cas. En pratique, chacun devra chercher l'endroit où il se sent coupable et qui l'empêche de se séparer. La plupart des gens répondent : « Nous restons ensemble pour les enfants », mais cela cache souvent d'autres causes soit moins avouables, soit complètement inconscientes. Il peut s'agir quelquefois d'un animal domestique ou bien d'un objet acheté en commun, telle une armoire, ou du lit conjugal, symboliquement le nid de la maison. Vous êtes dans une séparation qui s'éternise ? À vous de chercher quel est le lien que vous ne voulez pas rompre !

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

S'accuser ou accuser l'autre. Reporter le moment de la séparation sous différents prétextes, car cette phase de tergiversation sera toujours une période de non-vie. À l'inverse, se séparer tout de suite pour éviter d'avoir à se remettre en question.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Chercher de quoi nous nous séparons, idéaux en premier. Ces idéaux sont presque toujours ceux que l'enfant a projetés sur ses parents. **Souvent, nous nous marions avec le parent du sexe opposé (œdipe) pour vivre dans le couple la relation que nous avons avec le parent de même sexe.**

Ritualiser cette séparation refusée pour en faire le deuil. Ne pas faire d'amalgame entre « de qui » on se sépare et « de quoi » on se sépare : la personne n'y est pour rien, tout se résumant à des projections de notre part.

e) Le déménagement

La maison symbolise le ventre maternel : lieu de protection, lieu où l'on mange et se repose, lieu de la vie familiale. La maison est l'endroit qu'on investit à l'image d'un deuxième corps physique. **Changer de maison va donc réveiller toutes les problématiques de la naissance¹.** Pour les enfants, il s'agit d'un profond traumatisme : ils doivent abandonner tous les repères qu'ils commençaient justement à construire, changer de copains, d'école. Les parents n'imaginent pas le deuil énorme que cela représente pour eux !

La culpabilité va se manifester par plusieurs symptômes : refus de partir,

colères ou maladies pour les petits. Pour les adultes, cela peut être l'impossibilité de vendre l'ancienne maison, la difficulté à trouver un nouveau lieu et aussi des symptômes physiques ou des sensations. Par exemple, un mari et sa femme verbalisaient qu'ils se sentaient « cloués dans le lieu », comme s'ils y étaient fortement attachés.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Accuser la maison (« elle est polluée ») ou les circonstances (« c'est le marché de l'immobilier »).

Prendre cela à la légère : « Bof, ici ou ailleurs... »

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Faire le lien entre le déménagement et sa propre naissance ou sa petite enfance. Pour ma part, j'ai toujours eu des difficultés avec les déménagements, ne pouvant pas envisager d'aller habiter au loin. Or, ma petite enfance fut marquée par le deuil non fait d'une « vieille » maison, où cinq personnes vivaient dans deux pièces – état très fusionnel du ventre maternel –, en regard de la maison « neuve », où chacun avait son espace mais où les relations entre mes parents furent très tendues. Bien évidemment, j'ai toujours rêvé de posséder une maison en vieilles pierres !

f) L'immigration

Le fait de quitter sa terre natale pour aller dans un pays étranger constitue un deuil énorme. Comme les gens se retrouvent déracinés, ils doivent repartir de zéro : faire le deuil puis retrouver une terre, un travail, une identité. On constate dans les faits qu'il faut souvent plusieurs générations pour que les personnes vivent à peu près normalement et soient totalement insérées. C'est le cas pour les immigrés venant de pays de l'Europe car ils ressemblent physiquement aux Français. Par contre, pour les immigrés différents physiquement (Maghrébins, Africains, Asiatiques), les problèmes vont durer bien plus longtemps. Dès que le phénomène atteint un certain nombre d'individus, il existe une parade : se regrouper et vivre avec les siens. Dans toutes les villes du monde, les Chinois ont créé des « Chinatown », et cette ville dans la ville a ses règles, ses ressources, son autonomie.

La culpabilité agit par deux mécanismes : celui de la séparation puis de la dévalorisation. En effet, quand une personne émigre, c'est en général parce que la situation dans son pays d'origine était problématique (guerre, famine, chômage). À leur arrivée dans des pays dits « riches », la comparaison issue du

mental les fait se juger défavorablement. La personne est donc prête à accepter un emploi mal payé, voire non déclaré. Elle se fait exploiter par des individus peu scrupuleux, quand ce n'est pas par le système globalement. C'est le sentiment de culpabilité qui se cache derrière cette dévalorisation supportée. Quand le deuil sera fait, la personne revendiquera d'autres conditions de travail et de vie, car elle aura retrouvé l'estime de soi et donc sa valeur.

Un autre mécanisme de défense consiste à garder tout le temps un pied dans le pays d'origine pour ne pas se sentir complètement coupé/coupable. C'est ainsi que les premières générations d'immigrés gardent l'espoir d'un possible retour au pays, ce que certains mettent en œuvre à la retraite. Mais ce faisant, ils laissent la culpabilité à la deuxième génération qui, elle, ne peut guère envisager un retour chez les parents, la vie n'allant que dans un sens et pas à rebours.

On peut noter que l'intégration se fait mieux quand il s'agit de réfugiés qui n'ont plus de possibilité de retour : ils sont alors obligés de faire le deuil du pays d'origine et la culpabilité sera de plus courte durée.

La nourriture tient bien sûr un rôle prépondérant dans ces phénomènes, car la terre natale est la terre nourricière. La plupart des immigrés continuent à cuisiner comme s'ils étaient encore « au pays ». Ils font venir les ingrédients du pays d'origine. Un réseau de restaurants et de commerces se développe en même temps que la population immigrée augmente. Chaque fois que le nombre de personnes atteint un certain niveau, on voit ce phénomène apparaître. Lesdits commerces sont d'ailleurs des points de rencontre et d'échange pour cette population. Là aussi, il s'agit d'éviter la coupure définitive.

Par contre, quand le pays d'accueil a eu des déboires avec le pays d'origine, comme c'est le cas de la France avec ses anciennes colonies, la culpabilité est partagée par les deux populations. Par exemple, la France a pratiqué la torture en Algérie et elle se sent d'autant plus coupable que cela n'a pas été reconnu officiellement, ni *a fortiori* réparé. Les immigrés algériens vont pouvoir s'aider de cette culpabilité latente chez les Français pour gérer leur propre culpabilité d'avoir quitté leur pays d'origine en vue de venir travailler en France. Par exemple, certains peuvent utiliser la culpabilité due à l'exploitation des immigrés dans des postes difficiles ou sous-payés : « Vous profitez de nous ! » D'autres utiliseront la culpabilité liée au racisme : « C'est parce que vous êtes racistes ! »

Nous retrouvons donc les mécanismes classiques de projection de la culpabilité sur l'autre, et ce d'autant que celui qui est en face se sent aussi coupable.

Pour finir, voici un exemple très parlant des effets de la culpabilité liée à l'immigration. Dans l'île de la Réunion, les Malbars étaient les Indiens

« engagés » au début des années 1900 pour venir travailler dans les plantations. Les conditions étaient tellement dures sur l'île que, loin de leur terre natale, avec impossibilité de retour pour des raisons financières, ils furent très nombreux à se suicider en espérant se réincarner à Madras ou à Delhi !

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Comme pour les divorces, les abandons, etc., idéaliser la terre natale. De même, garder des liens nourriciers à tous les niveaux (physique, affect, intellect). Par exemple, une femme norvégienne mariée en France avait ritualisé de retourner dans son pays dès qu'elle avait des vacances : ce genre de rituel ne fait que retarder le deuil obligé.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

S'intégrer définitivement en abandonnant les idéaux, la possibilité de retour en arrière, etc. Adopter du mieux possible les us et coutumes de la terre d'adoption choisie.

g) La retraite

Quitter définitivement la vie active, les collègues de travail, plusieurs années de repères et d'habitudes acquises, pour aller vers ce qu'on appelle la retraite constitue l'un des plus gros traumatismes de l'âge de la soixantaine. Il est accentué quand la culpabilité a empêché la personne de préparer son « après ». On observe beaucoup de décès ou des déclenchements de maladies graves au cours des années qui suivent ce passage. Il faut dire que, pour beaucoup, la retraite signe symboliquement le début de la fin. Les retraités ne « servent » plus à rien dans notre société moderne, ils sont juste là pour consommer – encore faut-il en avoir les moyens... Dans les sociétés plus anciennes, les personnes âgées étaient souvent considérées comme porteuses de sagesse. Elles avaient alors un rôle social non négligeable et très valorisant.

Il faut remarquer que le passage à la retraite fait d'autant plus de dégâts qu'il survient à un âge avancé. Les personnes sont plus fragiles physiquement et, si elles n'ont pas entrepris une démarche de prise de conscience des phénomènes psycho-émotionnels, elles reçoivent la problématique de plein fouet sans avoir la moindre chance de la traiter.

Exemple : *Gérard a consacré toute sa vie aux enfants. Il était instituteur, passionné par son travail, et n'avait pas envie de quitter son poste, mais l'âge de la retraite avait « sonné » (remarquez le terme utilisé ; pour lui, c'est le glas qui sonne). Depuis, il ne voit plus personne, il s'isole devant son ordinateur et passe*

son temps à surfer sur Internet. Au bout d'un an, il commence à maigrir fortement, il est épuisé et n'a plus de goût à rien. On lui diagnostique un cancer de l'intestin déjà avancé.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Le déni, en repoussant le plus loin possible l'âge du départ ou bien en persistant dans des activités « d'avant ». Penser que « sa vie est derrière soi ».

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Faire des projets adaptés pour cette tranche d'âge : « En quoi puis-je être utile pour la vie maintenant ? Qu'ai-je à transmettre ? » Préparer l'activité suivante. Changer de rôle social et l'anticiper.

N.B. Certaines personnes se sont senties privées de beaucoup de choses pendant leur vie active et elles se donnent alors à fond dès qu'elles sont à la retraite, comme si elles voulaient rattraper le temps perdu. Cette attitude n'est pas très adaptée, car on sent une forme d'avidité et de course contre la montre. D'ailleurs, elles ont souvent des emplois du temps tellement chargés qu'il est difficile de pouvoir les rencontrer.

h) Tomber de haut

Encore une expression de chute ! Nous l'utilisons quand nous parlons de quelqu'un qui est « tombé de son piédestal ». Cela signifie que la personne n'était pas dans la réalité et idéalisait fortement une situation. Quand elle « tombe » de son état, elle prend d'un seul coup conscience de la réalité. Mais a-t-elle pris conscience de son erreur ? Souvent les personnes préfèrent accuser les autres ou les circonstances plutôt que de voir que c'est l'idéal qu'elles projetaient qui est la cause de cette chute. La culpabilité est encore le signe que la prise de conscience n'était pas complète.

Exemple : *Catherine est seule chez son compagnon... Elle voit par hasard une feuille de soins qui traîne sur un meuble : il s'agit d'un traitement concernant une maladie sexuellement transmissible, et le nom d'une autre femme figure sur la feuille ! Le choc est terrible et Catherine s'en va. Elle se reprochera longtemps sa naïveté et accusera les hommes en général, car elle a connu d'autres trahisons auparavant. La culpabilité agit pleinement par le sentiment d'une faute commise, par les reproches envers soi-même et par les accusations portées sur l'autre. La punition qu'elle s'infligera consistera à ne plus faire confiance aux hommes et du coup, elle s'interdira toute nouvelle relation pendant plusieurs années.*

« Tomber de haut » se dit aussi quand une personne riche se retrouve brusquement sans le sou. La rupture se fait alors par rapport à une situation matérielle (perte importante de revenus) ou par rapport à une image de soi (changement de statut social).

Il y a de nombreux exemples de la culpabilité vécue tant par les personnes concernées que par les personnes de l'entourage ou de la descendance.

Voici d'autres phrases qui se rattachent au même problème : « Tomber en disgrâce, tomber dans la routine, tomber dans la misère, tomber plus mal, mal tomber. »

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Le déni, l'accusation des autres et des circonstances. S'enfoncer dans la culpabilité et la déprime.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Analyser calmement les causes personnelles pouvant expliquer la « chute ». En tirer les enseignements et modifier les choses devant être modifiées (comportements, croyances, idéaux inadaptés, etc.).

i) Tomber en panne

Cette fois, cela peut paraître moins grave que dans les cas précédents : il n'y a pas péril en la demeure... Détrompez-vous, le fait qu'un objet tombe en panne au moment où l'on veut s'en servir – les choses prenant un malin plaisir à agir ainsi – peut déclencher des crises de colère incroyables chez certains : coups de pied dans la voiture, énervement extrême, disputes avec les proches. Le mécanisme est toujours le même : il y a un deuil à faire et la personne ne le fait pas. Du coup, la tristesse est déchargée sur le foie (cf. racket émotionnel) qui exprime de la colère. Mieux vaudrait assumer le deuil et regarder la couche de culpabilité qui s'y trouve.

Une autre panne symbolique concerne la sexualité : l'homme impuissant ou l'éjaculateur précoce n'est pas digne, « ce n'est pas un homme ». Nous avons déjà évoqué les raisons biologiques qui apparaissent lors de la période de la cinquantaine, mais d'autres causes peuvent être bien plus anciennes, comme la castration maternelle dans l'enfance et le refus du père.

Exemple : *David, non désiré, a été un enfant soumis à une très forte autorité maternelle et à la dévalorisation systématique de tout ce qu'il entreprenait. Adulte, il connaîtra des éjaculations nocturnes qui vont beaucoup le perturber. De plus, quand il a un rapport sexuel, cela ne dure jamais plus d'une à deux*

minutes. Il a bien sûr une honte énorme de lui-même, qu'il projette sur les autres. Il accuse facilement ses enfants et les dénigre. La honte intérieure lui est tellement insupportable que David la déverse sur tout ce qui lui renvoie sa propre image : il pense, par exemple, qu'on devrait castrer les gens anormaux qui font des enfants.

La culpabilité sur ces pannes masculines est tellement forte que le commerce des produits dits « aphrodisiaques » a traversé les siècles et qu'il n'épargne aucune civilisation.

Il en est de même pour le commerce des produits de beauté censés rendre toute femme attractive, ne pas avoir de compagnon étant le symptôme apparent et culpabilisant de la « panne » féminine.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Se mettre en colère contre l'objet ou contre l'entourage. Pour les pannes sexuelles, se cacher et se replier sur soi.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Pour un objet en panne, aller à fond dans le deuil et se dire qu'il va falloir s'en séparer : une fois cette peur affrontée, on voit en général plus clair pour trouver des solutions.

Pour les pannes sexuelles, il faudra aller plus lentement car il y a beaucoup d'enjeux identitaires, et souvent des problèmes dans les lignées familiales. Il sera alors nécessaire de tester plusieurs pistes, la première étant certainement de trouver une oreille pour en parler.

j) Perdre sa virginité, sa pureté

Ce deuil est difficile à résoudre et il est l'un de ceux qui résistent le plus longtemps au travail thérapeutique. Une personne violée, salie, maltraitée, a toujours une profonde culpabilité. Il en est de même quand la femme perd sa virginité d'une manière mal préparée.

Pourquoi ? Il s'agit symboliquement de la perte de l'innocence, et donc du fait de devoir accepter sa face d'ombre. Or, qui est informé de cela ? En général, les personnes qui vivent ces faits sont dans une totale inconscience de ce qui se joue au niveau symbolique.

Toute atteinte au territoire, et surtout au territoire intime, renvoie à la coupure première : de pur esprit, je suis devenu chair. Cette descente dans « l'impur » ne peut se faire sans le deuil nécessaire de l'étape précédente. Comme le deuil de la virginité est difficile à réaliser, la culpabilité va persister de longues années.

Nous allons aussi retrouver cette symbolique de l'abandon de la pureté dans les expressions : « Tomber dans le péché, tomber dans la délinquance, tomber dans l'alcoolisme, tomber dans l'addiction. »

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Pour la perte de la virginité : prendre cela à la légère ou bien retarder ce moment le plus possible.

Pour la perte de la pureté (viol, salissure) : accuser l'autre et maudire la partie touchée, le sexe ou la bouche en général.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Pour la virginité, préparer cette étape et la ritualiser. Prendre auparavant des conseils auprès d'un adulte en qui l'on a une totale confiance.

Pour les souillures, la démarche est beaucoup plus longue. Le but final est de pouvoir parler des faits sans qu'il n'y ait plus de jugement mental ou de sentiment polluant. Une solution au bout du processus sera de bénir à voix haute la partie souillée de son corps pour effacer ainsi toute « malédiction » sur la zone.

k) Tomber dans une secte

Une secte est un ventre maternel. Toute personne qui n'a pas approfondi son sentiment de culpabilité primordial, de naissance en général, aura tendance à chercher une secte pour se réfugier dans un idéal. Ce n'est donc pas étonnant si autant de structures collectives sont « sectaires » ! Si leur idéal du départ était celui d'un ventre protecteur, les personnes vont se glisser dans des organisations surprotectrices comme certaines associations de défense. Dès que le mot « défense » apparaît, la culpabilité n'est pas loin.

On peut noter que beaucoup de structures de la société sont des ventres symboliques et fonctionnent sur ce système : Sécurité sociale, systèmes de santé, de chômage, sociétés d'assurances, système bancaire, armée... En ce qui concerne le milieu associatif, on dénonce souvent le caractère sectaire de certaines de ces associations. Pour savoir si une association est sectaire, écoutez si elle a un discours culpabilisant, du style « il y a les bons et les méchants » et vous serez étonnés du résultat. Par exemple, les sociétés de protection des animaux, de la nature, de l'environnement, opposent globalement « Nature » et « Homme », mais derrière se cache une problématique non résolue entre le pénétrant (le masculin violeur) et la virginité (le féminin violé). D'autres associations opposent des présumés méchants à des présumés gentils dans, par

exemple, la défense des victimes de la route ou des usagers d'un mode de transport, etc. Dès qu'une structure utilise le mot « victime », il y a lieu de rester vigilant concernant un éventuel bouc émissaire : la tentation d'utiliser la culpabilisation pour parvenir à ses fins n'est pas loin.

Si l'idéal du ventre maternel était fusionnel, les personnes vont se retrouver dans des groupes soit fortement soudés émotionnellement (clubs de sport, de loisirs, de partage...), soit à orientation spirituelle comme une association avec une personnalité « gourou » et une forte implication collective. Les structures qui utilisent ce créneau dans la société sont bien sûr les religions, les sociétés secrètes comme la franc-maçonnerie, les groupes d'enseignement spirituel, mais aussi certaines entreprises au travers de leur prétendue culture d'entreprise, très en vogue dans le management des équipes. Le message sera : « Si tu fais partie de l'équipe, tu gagnes. Si tu nous quittes, tu es perdu. » La culpabilité est utilisée pour que les gens ne se séparent pas du groupe. À l'inverse, la société civile cherche à détruire certains groupuscules justement par l'accusation de secte.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Chercher refuge dans des groupes. Croire à l'illusion du « tous ensemble ». À l'inverse, s'isoler à outrance, physiquement, socialement ou mentalement.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Trouver une identité personnelle, tout en respectant celle des autres et celle des groupes constitués dans la société au sein de laquelle nous sommes nés. Accepter la solitude intérieure, qui n'est pas de l'isolement !

l) Les chutes positives

Il existe des moments de chute qui sont jugés positifs. C'est toujours parce que nous retrouvons alors non pas une séparation, mais une union. Disons plutôt une illusion d'union, car la réalité nous rattrape bientôt : la culpabilité apparaît alors avec comme un retardement par rapport à la situation originelle. Ces moments-là nous font croire que nous sommes enfin réunis et que la période de coupure, qui date de notre naissance, est close. Illusion ! La culpabilité apparaîtra quand cette phase se terminera : fin de l'état d'amoureux, divorce, séparation ou naissance du bébé pour la femme enceinte. Dans ce dernier cas, le baby blues, période de déprime, et l'envie de suicide qui l'accompagne seront les révélateurs de ce phénomène.

– **La gémellité**

Les jumeaux vivent fusionnels très longtemps : ils n'ont pas besoin de communiquer comme les autres enfants, ils ont leur propre code et ils sont très attachés l'un à l'autre. Cette situation fait souvent l'objet d'éloges de la part des observateurs. « Comme ils s'aiment ! Comme ils s'entendent bien ! » Pourtant, la vie les a mis dans deux corps séparés et cette réalité ne tarde pas à s'imposer.

Exemple : *Clarisse et Virginie sont sœurs jumelles. Elles vont dans la même école, fréquentent les mêmes amies, participent aux mêmes activités. Des signes de problèmes apparaissent avec l'adolescence : quand l'une réussit, l'autre échoue. Quand l'une a un petit ami, l'autre n'en a pas. Puis la situation s'inverse. Clarisse réussit son code, sa sœur le rate. Et c'est la même chose pour le permis de conduire. Elles jouent en fait les polarités sur la symbolique Blanc/Noir ou Lumière/Ténèbres. Comme elles sont fusionnelles, il est nécessaire que l'une soit dans la réussite, l'autre dans l'échec : il en va de la survie de leur couple !*

La gémellité ne touche pas que les jumeaux. Des enfants peuvent fusionner avec plusieurs années d'écart. Les symptômes seront les mêmes, l'un des enfants réussissant et l'autre échouant. Les domaines d'expression de cette gémellité se concentrent sur l'école, les relations affectives, la santé, puis en vieillissant, sur l'argent et la situation sociale.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Rester « collés » ensemble. Pour l'entourage, valoriser cet état.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Accepter la séparation : « chacun sa vie ». Pour l'entourage, favoriser cette prise de distance : école, vêtements, amis, activités différentes.

– **Tomber amoureux**

Il y a de nombreuses variantes à cette chute comme : « Tomber sous le charme, tomber sur le gros lot, tomber sur la perle rare, tombeur de filles, croqueuse d'hommes. »

À chaque fois, le mot « tomber » désigne un changement d'état brusque. Or, tomber amoureux nous fait au contraire planer : nous quittons un état normal pour nous retrouver dans un état souvent proche du fusionnel, c'est-à-dire dans une forme d'idéal qui est un déni de la réalité, de la séparation. Cet état fusionnel sera inmanquablement suivi d'un retour sur terre qui sera perçu alors comme douloureux. En fait, le choc séparateur se situe au tout départ de l'aventure, lorsque la personne a quitté son état normal pour croire à un état illusoire, toujours amplement idéalisé par le socioculturel à toutes les époques.

D'ailleurs, il n'y a que les amoureux pour ne pas voir le problème car tout

l'entourage sait d'emblée « là où ça va coincer » ! Mais le déni est très fort, surtout quand on est jeune, et il faut bien expérimenter la chute pour comprendre et intégrer le fait. Cet état affectif renverra toujours les personnes vers un idéal de la petite enfance non vu : l'œdipe, bien sûr, mais aussi les problématiques de refus de l'incarnation.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

S'illusionner et projeter sur l'autre son propre idéal.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Accepter la séparation dès les premières rencontres ! Ne pas tout partager d'emblée. Freiner les excès fusionnels. Essayer de voir l'autre tel qu'il est et sans espérer le voir changer un jour !

– **Le mariage**

Changement d'état supposé positif, le mariage est le rituel qui symbolise tout d'abord deux ruptures. La fille entre à la mairie au bras de son père et ressort au bras de son mari. L'homme entre au bras de sa mère et ressort au bras de sa femme : on ne peut mieux signifier la fin de l'œdipe.

Ensuite, le mariage symbolise une union : le couple symbolise la « ré-union » des deux parties séparées ; le féminin et le masculin s'unissent, et nous retrouvons ainsi l'unité primordiale. Passer par l'acceptation des coupures sexuées – soit la fin du rêve de l'œdipe – est la porte d'entrée vers le retour à l'union. Serait-ce donc la fin de la coupure coupable ?

Nous savons que la religion catholique a tellement cru à ce symbole qu'elle déclare les gens unis pour la vie, façon d'imposer à ses croyants une vision idéale d'une divinité enfin retrouvée. Mais les faits démentent régulièrement cette vision quasi spirituelle. Pourquoi ? Encore une fois parce qu'on ne sait pas de quoi on parle : la religion s'exprime en symbolique, et nous avons fini au fil des siècles par prendre les textes au premier degré.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Idem que pour « tomber amoureux », mais avec le poids du socioculturel en plus.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Se marier sans idéaux, mais c'est difficile à réaliser sans bénéficier de l'aide d'un regard extérieur.

– **Tomber enceinte**

Encore une chute heureuse. Le deuil est à l'envers : la femme quitte l'état de solitude pour se retrouver dans un état fusionnel intérieur. Elle a un « autre » dans son ventre ! La culpabilité, comme pour le fait de tomber amoureux, viendra plus tard, une fois qu'elle retrouvera son état normal. La coupure mère/enfant se passera mal si le deuil est non accepté.

On comprend aussi pourquoi la relation mère/fils est si problématique : lorsqu'elle est enceinte, la femme « possède » le masculin. Elle aura beaucoup de mal à faire le deuil de ce masculin lors de l'accouchement et en restera propriétaire le plus longtemps possible. Apparaîtront alors fréquemment des problèmes conjugaux, car le compagnon ne trouve plus de place dans le couple. Il lui reste à faire l'enfant pour attirer l'attention, et sa femme dira : « Depuis la naissance de mon fils, j'ai deux enfants à la maison ! » Autre solution pour l'homme : aller voir ailleurs, ce qui provoque aussi une rupture. Bref, il faut être vigilant sur cette étape délicate de l'arrivée d'un enfant.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Idéaliser l'enfant qui est dans le ventre. Le « programmer » sur ce qu'il sera ou fera. Idéaliser le rôle de mère. Ne pas préparer son état d'après grossesse.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Imaginer que notre ventre n'est qu'un canal pour la vie qui se manifeste (cf. le très beau texte de Khalil Gibran dans *Le Prophète*²). Garder des moments pour sa vie de femme et de couple.

3. Les cycles symboliques

La vie d'un individu est réglée par des rythmes subtils, à l'image de la vie de la nature. Un arbre connaît des cycles dus aux saisons et à sa croissance. Les animaux et les humains aussi. Si certains cycles se traduisent par des séparations brutales et évidentes (cf. ci-dessus), il existe des rythmes moins visibles, qui peuvent néanmoins générer une forte culpabilité quand ils sont mal abordés. Les traditions marquaient ces cycles par des rituels, notamment lors de l'entrée dans l'âge adulte. Dans notre monde dit « moderne », nous nous retrouvons souvent seuls devant ces changements et devons donc les assumer sans aide. Voici les principaux passages que rencontre l'être humain quand il grandit. Les dates en sont de plus en plus approximatives lorsque l'âge avance, car beaucoup n'abordent pas les cycles de la vieillesse qui sont par nature plus spirituels et sages. Lorsque les passages précédents ont été mal négociés, il est en général

difficile d'aller plus loin. C'est ainsi qu'on dit de quelqu'un qu'« il est resté dans l'enfance » ou bien qu'« il ne sera jamais responsable ».

Ces cycles symboliques sont autant d'occasions de progresser en conscience : les observer et les vivre réellement permettra à la personne de s'éveiller. La culpabilité sera l'empêcheuse de tourner en rond, celle qui attirera l'attention sur le processus mal engagé.

a) Quitter les jupes de maman

Il s'agit du premier cycle de sept ans : l'enfant vit sept ans dans l'univers maternel, sept ans dans l'univers paternel, puis construit sa personnalité jusqu'à vingt et un ans, etc. Certains enfants attendront plus longtemps pour réaliser la séparation, car chaque changement de cycle est perturbant et il sera aggravé si les parents gèrent plus ou moins bien l'accompagnement de l'enfant. Il est très important de remarquer que les ruptures en question se font au début de la vie grâce à l'appartenance à des groupes, à des bandes, qui permettent à l'être humain de quitter le statut précédent en se coulant dans un autre système. Il ne s'agit pas d'une véritable libération, comparable au moment où la personne assume pleinement son sentiment de culpabilité, mais cela aide.

Jusqu'à l'âge de sept ans environ, l'enfant vit dans les jupes de sa mère : il y trouve protection et sécurité, ainsi que nourriture physique et affective... Mais arrive la socialisation avec l'école, les copains et le rôle de plus en plus important de la « loi » du père, sous la forme de l'éducation. L'enfant sait lire et il apprend les règles « d'accord » (grammaire, conjugaison) donc les lois de la communication. La rupture d'avec les jupes de maman se fait à cette période, quand les enfants commencent à jouer aux grands et à changer de comportements. Cela crée des frictions avec la mère qui sent qu'elle va perdre la dernière partie de son rôle maternel tout-puissant. Les copains vont être souvent le déclencheur de la rupture, alors qu'il revient plutôt au père biologique de jouer ce rôle de séparateur.

Exemple : *Charlène a sept ans et chaque matin, quand sa mère l'emmène à l'école, elle lui fait un gros bisou pour lui dire au revoir. Mais la fillette est en train de grandir et ses copines ne font déjà plus ce genre de rituel : elles se contentent d'un rapide salut de la main et... elles filent se fondre dans la bande qu'elles constituent. Sentant le regard quasi réprobateur de ses copines quand elle fait son bisou à maman, elle décide un jour de rompre avec cette habitude et de devenir une grande comme les autres. Elle quitte donc sa mère et, après un rapide signe de la main, elle rejoint ses copines. La culpabilité la tenaille alors*

si fort que, lorsque sa tante vient à son tour au portail quelques minutes plus tard pour accompagner son fils, elle se précipite et lui saute au cou pour l'embrasser ! Bien sûr, la maman de son côté avait pareillement assez mal vécu cette rupture. La mère doit même parfois apprendre à rester au coin de la rue pour ne pas être vue des copains et copines !

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Pour la mère, c'est une période difficile : elle utilise fréquemment son pouvoir pour retenir ses enfants, et refuse souvent de passer la main au père ou à la société. Inutile pour les parents de critiquer les bandes et les copines, cela ne résout rien en général.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

En fait, c'est à ce moment-là qu'elle devrait cesser son rôle maternel et revenir à son statut de femme. Les enfants sont grands et il faut les lâcher. Par contre, ils ont besoin d'une présence adulte responsable et pas culpabilisante ! La mère devrait alors faire confiance au masculin et lui confier en partie la suite des opérations – le masculin n'étant pas forcément incarné par le père biologique.

b) Quitter la loi du père

Jusqu'à l'âge de quatorze ans, l'enfant se socialise : c'est l'aspect symbolique de la loi du père. Ce n'est pas toujours le père qui joue ce rôle, mais la société tout entière au travers des éducateurs (cf. le rôle prépondérant de l'Éducation nationale). À la maison, les mères peuvent aussi se retrouver seules pour éduquer leurs enfants. C'est l'âge de la puberté, du passage au monde sexué et c'est le début de la célèbre crise d'adolescence.

Le préadolescent vit alors cette rupture par des périodes d'affrontement de l'autorité sous toutes ses formes (parents, école, formateurs, société, forces de l'ordre) et par la recherche de limites. Le père sent que son emprise et son rôle d'éducateur diminuent. Les frictions sont nombreuses et se terminent quelquefois par des querelles retentissantes. Là encore, c'est souvent l'appartenance à un groupe qui permet à l'enfant de braver l'autorité paternelle : bandes ou groupes partageant un code vestimentaire, une passion commune (musique, sport), des idées, des activités...

Exemple : *Julien a quatorze ans et il décide un jour de changer de look : il achète des vêtements très à la mode, qui déplaisent néanmoins fortement à son père. « C'est quoi ces trucs ? On dirait que tu as enfilé un sac à patates »,*

s'exclame-t-il quand il le voit rentrer. « Tu n'y comprends rien, tu es ringard », répond Julien qui file se réfugier dans sa chambre. Au repas du soir, le père boude ostensiblement et il ne parlera plus à son fils pendant quelques jours. C'est la mère qui « recollera les morceaux ».

La culpabilité se manifeste par ses réactions habituelles : l'isolement pour Julien qu'il peut compenser en se réfugiant chez les « potes ». La tentative de punition par le père – « Puisque tu me désobéis, je te punis en t'ignorant » – est le premier degré des sanctions culpabilisantes.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Pour les parents : entrer en conflit pour un oui ou pour un non. Vouloir prouver que les parents ont raison et maintenir la situation d'avant. À l'inverse, ne pas accompagner le préadolescent et le laisser libre : attention, l'adulte a un devoir de vigilance obligatoire sur les fréquentations de son enfant !

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Surveiller de loin le passage, donner les informations nécessaires, passer de parents éducateurs à adultes référents. L'idéal est de devenir un tuteur présent et non imposant, qui devra bien sûr pour cela affronter sa propre culpabilité en observant avec lucidité que les enfants s'en vont. Beaucoup de parents ne veulent pas voir cette période, car elle signifie qu'ils vont se retrouver seuls face à face. Cela risque en effet de chahuter le bateau, s'ils avaient cimenté leur couple autour de la présence des enfants.

c) Quitter l'idéal de l'adolescence

De l'âge de quatorze à vingt et un ans, l'individu se construit par la négation du père et de la mère. Le « je » cherche à se construire tout seul et c'est à juste titre que cette période est l'une des plus perturbantes et délicates, d'où son appellation de crise d'adolescence. La culpabilité y est très présente car ces sept années marquent quantité de ruptures qui sont concomitantes du cycle de construction du moi. C'est l'âge où l'on perd sa virginité, l'âge où l'on tombe amoureux, l'âge où l'on devient responsable pénalement, l'âge des idéaux en tout genre qui nous suggèrent de refaire le monde, l'âge où l'on essaie de trouver une identité. Cette période est marquée par une recrudescence des symptômes en lien avec la culpabilité : maladies de peau dévalorisantes, comme les boutons et verrues, problèmes de mauvaise haleine, de sueur malodorante, sentiment de dévalorisation pouvant aller jusqu'à la dépression et au suicide (grande cause de

mortalité à cet âge), addiction au tabac et aux drogues...

Il s'agit donc sans conteste de la période la plus délicate à gérer.

En fait, la personne se fabrique une identité et une valeur, qui ne sont plus celles que lui donnent maman et papa. Cette construction est souvent difficile car les fausses vérités entraînent les individus sur des voies sans issue et il faut alors faire machine arrière. C'est la période où l'adolescent est facilement influençable : il peut se retrouver dans des groupes d'appartenance peu sympathiques. Or, il faut savoir que dans les groupes ou bandes, l'identité individuelle laisse alors la place à une identité collective, celle du groupe, cette dernière pouvant entraîner les membres à commettre des actes irréparables qu'ils n'auraient pas été en mesure de commettre seuls. Il suffit de prendre l'exemple des rivalités entre bandes de jeunes, des phénomènes collectifs lors des matchs de football, etc.

Cette période trouble se termine vers l'âge de vingt et un ans, marqué jadis par le droit de vote. La séparation est délicate car l'âge de raison arrive. Il s'agit du retour au principe de réalité, et la rupture est concrétisée par l'entrée dans la vie active. Elle signifie aussi la fin (provisoire) des idéaux.

Exemple : *Yvan poursuit des études commerciales. Il a vingt-deux ans et termine une licence. Il se renseigne pour faire une année supplémentaire. « Dans quel domaine veux-tu te spécialiser ? » lui demande un de ses professeurs. « Je ne sais pas, j'hésite. Je vais peut-être partir un an à l'étranger. » Après une rapide discussion avec son professeur, il doit se rendre à l'évidence : il n'a tout simplement pas envie d'aller travailler ! Il aime sa douce vie d'étudiant : apprendre un peu, faire la fête, sortir, draguer les filles... Le fait d'arrêter et d'entrer dans la vie active lui paraît impossible à réaliser en l'état actuel. La culpabilité travaille par anticipation. Il n'a pas envie de sortir du ventre de l'adolescence.*

– Fausses solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :

Pour les adolescents : tout rejeter en bloc, ou bien au contraire rester cloîtré le plus longtemps possible chez les parents.

Pour les parents : maintenir à tout prix la pression, soit féminine (« tu as besoin de moi, sans moi tu n'y arriveras pas »), soit masculine (« je veux que tu obéisses »).

– Pistes à explorer pour aller mieux :

Pour les adolescents : commencer le « travail sur soi » ! C'est une période propice malgré tout, car souvent la personne est encore dans le système éducatif : elle peut trouver quantité de renseignements auprès des professeurs et autres adultes. Ce sera plus difficile une fois la vie active entamée. Profiter

au maximum du temps libre et de la disponibilité des informations pour entreprendre l'exploration des sentiments intérieurs, des croyances, des pensées limitantes, etc.

Pour les parents : devenir plus des tuteurs référents et être de moins en moins des parents. Cette fois-ci, le père et la mère se retrouvent vraiment face à face, mais cela s'annonçait déjà depuis quelques années : vont-ils redécouvrir ce que sont un homme et une femme ensemble ?

d) Quitter l'illusion sociale

À partir de vingt et un ans, nous entrons dans une phase de construction sociale : il nous faut trouver un travail, construire une maison, fonder un foyer... autant de règles en grande partie issues du modèle socioculturel : si l'on change de culture, ce modèle change aussi. Cette construction dure un certain temps et, avec la tendance à faire des études longues, beaucoup de personnes la commencent assez tardivement. Toujours est-il qu'il arrive un âge, en général vers la trentaine, où nous nous rendons compte que nous ne sommes pas heureux. L'argent, la situation sociale... tout cela ferait-il vraiment le bonheur ?

N.B. Il faut noter qu'à partir de là, de grandes différences se manifestent dans l'évolution de chaque être humain. Si tout le monde suit à peu près le même chemin pour les trois premiers cycles, un nombre grandissant de personnes va commencer à prendre du retard sur les cycles suivants. Par exemple, nombreux sont ceux qui connaissent la prise de conscience décrite plus haut à la quarantaine, voire plus tard.

La nouvelle rupture concerne celle d'une forme d'idéal collectif. Or, comme pour toute séparation, nous nous retrouvons à devoir à nouveau construire autre chose. Mais quoi ? Si la société n'a pas la réponse, où est-elle ? La culpabilité apparaît de nouveau avec des sentiments d'échec professionnel ou d'échec de vie de couple, une remise en question de la valeur qu'on avait construite. Ce sont souvent des facteurs séparateurs violents qui provoquent la remise en cause du système, comme la perte de son travail, la perte de la santé, un divorce, une séparation, un gros conflit familial, un deuil. Le suicide peut là aussi apparaître comme une réponse à la culpabilité.

Exemple : *Juliette est déprimée. Son boulot lui apporte de quoi vivre, mais elle y vit des tensions de plus en plus vives. Elle n'a pas le sentiment de s'y épanouir. Dans son couple, c'est la même chose, il lui semble qu'elle entre dans une forme de routine avec son compagnon. Malgré la présence de deux petits garçons charmants, elle n'est pas complètement heureuse.*

La culpabilité arrive chez elle par un sentiment de vide et elle se manifeste dans une forme de déprime. Une pensée l'obsède : « À quoi bon ? »

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Comme d'habitude, accuser les circonstances extérieures et vouloir les modifier. À l'inverse, s'enfoncer dans la déprime et les pensées suicidaires.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Chercher quel message la vie est en train de donner. Toute phase difficile est porteuse de sens et d'enseignement. Une fois cette leçon digérée, nous voyons la vie nous apporter immédiatement un renouveau de projets, de vitalité, d'expériences enrichissantes, etc. Quitter en pleine conscience les idéaux du socioculturel implique que, dorénavant, nous allons être plus nous-mêmes : n'est-ce pas une bonne nouvelle ?

e) S'aimer tel que l'on est

Nous sortons de la phase précédente en général par ce que l'on nomme un travail sur soi. Si l'idéal social ne mène pas au bonheur, celui-ci reste à chercher en soi. Cette période peut durer longtemps et certains ne la commencent jamais. Il s'agit d'une phase de recherche personnelle sur soi, son fonctionnement, sa profondeur, mettre du sens sur ce qui nous arrive. C'est le moment où nous commençons une analyse, participons à des stages, lisons des ouvrages, communiquons avec les autres et allons à des conférences.

Il s'agit encore d'une phase tumultueuse, puisqu'elle est assez souvent issue des traumatismes violents cités ci-dessus. La culpabilité est réactualisée sous toutes ses formes :

– séparation et choc séparateur ;

– problèmes affectifs : « Est-ce qu'on m'aime ? Suis-je aimable ? Puis-je aimer ? » ;

– jugements négatifs portés sur soi et sur sa valeur.

Comme pour toute phase de changement, ce cycle ne devrait durer qu'un temps. La fin de ce cycle souvent mouvementé apparaît quand nous découvrons le « je suis » tout simplement, par-delà ce que nous faisons ou ce que nous donnons comme image. Il nous faut arrêter de vouloir mettre une valeur, un objectif à notre existence. De même, il apparaît alors qu'il est inutile de porter un jugement sur soi et nous pouvons enfin commencer à nous aimer.

Cette rupture marque la fin de la culpabilité inconsciente. À partir de là, nous savons que nous ne sommes finalement pas ce que nous croyons être.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Se réfugier dans d'autres promesses du socioculturel : richesse, pouvoir, renommée, image, etc.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Cette étape marque la fin de l'involution, et le début de l'évolution. Normalement, nous devons cesser de chercher des réponses à l'extérieur, pour nous tourner vers l'intérieur. Cette phase d'exploration de notre intériorité est elle aussi sans limites !

f) Tomber des nues

Une fois la prise de conscience précédente acquise, il reste un gros deuil que nous ne voulons pas réaliser : celui de l'idéal spirituel. Je l'ai évoqué plus haut, mais je vais un peu expliciter le sujet. La spiritualité attire de plus en plus de monde, que ce soit par le biais des religions existantes ou bien *via* des nouveaux courants plus ou moins laïcs nés dans les cinquante dernières années. Il est sûr que le besoin de spiritualité, ou le besoin de sens tout simplement, anime l'être humain à un moment ou à un autre de sa vie, et cela d'autant que ses besoins matériels et affectifs sont amplement comblés en Occident (cf. la Pyramide des besoins³). Tout chercheur de vérité se heurte alors à une réalité des phénomènes qui peut le dérouter : les religions et les philosophies nous ont dicté des consignes de sagesse et pourtant, malgré leur application, nous avons toujours des difficultés dans notre vie concrète. Notre idéal spirituel ne résiste pas à l'épreuve des faits... C'est le cas des idéaux qui soutiennent les mouvements au service du monde, tels que l'écologie, l'aide aux autres, le partage, l'égalité des chances, l'humanitaire, le soin, etc.

Ces deuils sont très difficiles à réaliser car les mouvements spirituels sont en général incapables de nous expliquer les faits. De plus, tout est relayé et valorisé par les médias, les traditions, le discours ambiant, ce qui renforce la culpabilité. Observer celle-ci permettra de suivre le fil qui mène jusqu'à la pelote cachée.

L'exemple de l'idéal lié au rôle de sauveur, que nous avons déjà expliqué, est le plus pertinent que nous puissions donner.

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Se réfugier dans des dogmes mentaux et refuser de voir que la réalité du quotidien est en totale contradiction avec ceux-ci. Accuser les faits plutôt que de remettre en cause ses propres croyances spirituelles.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Se poser la question : « Que se passerait-il, si je ne faisais pas cela ? » S'il y a un enjeu, c'est qu'il y a une forme d'idéal spirituel. Le bouddhisme zen dit : « Si tu rencontres Bouddha dans ta méditation, alors tue-le ! » – quoi que nous pensions, la réalité est tout autre. Dieu ne peut pas être décrit ni appréhendé par notre cerveau. Mais ce n'est pas sécurisant de devoir lâcher l'idée même de l'existence d'une divinité, alors que nous sommes justement parvenus à une démarche dite spirituelle... Pourtant, si vous observez, vous verrez que c'est souvent la proposition que vous fait la vie quand vous êtes arrivé à une certaine conscience. « Dans l'obscur, va encore plus dans l'obscur », disent les taoïstes pour illustrer cela. Pour que la spiritualité puisse exister vraiment en nous, il nous faut abandonner l'idée qu'une spiritualité « doive » exister.

g) Lâcher ce que l'on a

Quand nous arrivons à maturité, nous possédons une somme d'expériences riches et utiles. Nous devrions alors nous tourner vers les générations montantes et distribuer cette manne, qui peut prendre la forme d'un savoir-faire technique, d'une sagesse, d'un appui financier, etc.

C'est la fin d'une période d'accumulation et nous entrons dans une période de dépossession ou de redistribution. Comme l'eau du fleuve, la vie suit son cours et se perpétue dans le don à la descendance. Beaucoup ne veulent pas entrer dans cette phase. Quelquefois par avarice, souvent par peur. Nous restons accrochés le plus longtemps possible à ce que nous connaissons, et lâcher équivaut à mourir un peu. Bien sûr, nous approchons du grand lâcher-prise, celui de la mort, et tout ce qui va annoncer ce passage rappellera aussi la coupure du départ. N'est-ce pas aussi la période où certains retombent en enfance ?

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Résister !

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Laissez-vous aller en confiance. Profitez de cette phase pour permettre aux autres de vous rejoindre là où vous êtes arrivés. Soyons clairs : ils vont vous dépasser, car ceux qui ouvrent les portes vont moins loin que ceux qui trouvent les portes ouvertes. Mais chacun joue son rôle et c'est ainsi que va la Vie.

h) Quitter la vie

Coupure définitive avec le monde de la matière, la mort fait partie de la vie. Hélas, nous vivons dans un monde qui est dans le déni de cette réalité. La médecine cherche à prolonger la vie le plus longtemps possible, et rares sont les personnes qui anticipent leur fin ici-bas. Sur ce point, les bouddhistes disent qu'après la quarantaine, ne pas se préparer à ce passage relève de l'inconscience. C'est dire combien il y a d'inconscience en occident...

Il est vrai que la plupart des religions incluent dans leurs dogmes la croyance en la réincarnation, ce qui permet à leurs croyants de partir avec moins de peur : puisque la vie présente fait partie d'une suite d'incarnations ayant pour but de nous permettre d'atteindre l'état d'Éveil, la fin d'un cycle de vie est pour chacun l'occasion de faire un bilan à cet effet.

Dans nos civilisations modernes, la mort est taboue, comme le sexe. Hasard ? Non, plutôt le résultat ultime de notre refus de voir les séparations autrement que comme des coupures coupables. Toutefois, l'imaginaire de la culpabilité nous faisant croire que le mort est innocent, ou présumé tel, nous ne sommes pas vraiment armés pour regarder la réalité.

Alors, s'élever vers la conscience ou retomber en enfance ? Le personnel médical et les accompagnants des personnes âgées préféreront, dans leur grande majorité, traiter les mourants en grands enfants. Ces personnes en fin de vie seront probablement innocentes à double titre : tout d'abord, par leur mort et ensuite, par leur état d'inconscience. Beaucoup disent en parlant d'un décès soudain par crise cardiaque : « Oh, quelle belle mort, au moins, il n'a pas souffert ! » Est-il possible de penser que cela soit pour une personne la meilleure façon de partir ? Nous n'avons pas pu vivre en pleine conscience le passage de notre naissance, ne pouvons-nous pas effectuer le passage inverse avec une conscience avisée ?

– **Fausse solutions, ce que nous faisons plutôt spontanément, mais qui ne sert à rien :**

Ne pas se préparer à l'idée de sa mort, même si l'on est bien portant. Nous anticipons bien certaines peurs, comme celle des voleurs, de la pluie ou du garde-manger vide... Mais avons-nous déjà réfléchi à l'attitude que nous adopterons si nous voyons un jour la mort en face ? Seuls ceux qui s'éteignent doucement en fin de vie ont le temps de s'y préparer, à condition que la médecine ne les abrutisse pas de médicaments à ce moment-là.

– **Pistes à explorer pour aller mieux :**

Dans la suite logique du cycle précédent – la dépossession –, il est temps de rendre notre âme. Nous avons pu croire un moment que cette âme était notre seule vraie possession. Nous avons lâché les fausses certitudes sur notre identité, car nous avons mis au jour les mirages de l'ego. Nous avons renoncé

aux idéaux dits spirituels en constatant qu'ils étaient souvent en totale contradiction avec la réalité. Nous avons cédé nos possessions matérielles et intellectuelles à nos descendants... Et cependant, nous restons attachés à cette ultime croyance : celle que nous posséderions notre âme. Eh bien, sans doute la mort nous demandera-t-elle de laisser partir même cette croyance-là !

1 Cf. Rose et Gilles Gandy, *Votre maison est-elle malade ? Elle cherche à guérir votre intérieur*, Éd. Le Souffle d'Or, Gap, 2012.

2 Khalil Gibran, *Le Prophète*. Il dit : « Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même. Ils viennent à travers vous mais non de vous. Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas. Vous pouvez leur donner votre amour mais non point vos pensées, car ils ont leurs propres pensées. Vous pouvez accueillir leurs corps mais pas leurs âmes, car leurs âmes habitent la maison de demain, que vous ne pouvez visiter, pas même dans vos rêves. Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux, mais ne tentez pas de les faire comme vous. Car la vie ne va pas en arrière, ni ne s'attarde avec hier. Vous êtes les arcs par qui vos enfants, comme des flèches vivantes, sont projetés. L'Archer voit le but sur le chemin de l'infini, et Il vous tend de Sa puissance pour que Ses flèches puissent voler vite et loin. Que votre tension par la main de l'Archer soit pour la joie, car de même qu'Il aime la flèche qui vole, Il aime l'arc qui est stable. » »

3 Pyramide des besoins de Maslow : il existe différents besoins qui sont hiérarchisés. Quand l'un est satisfait, l'individu peut passer au suivant. Ce sont : les besoins physiologiques (manger, boire...), puis de sécurité (avoir un toit, un emploi), d'appartenance (identité collective), d'estime (de soi et par les autres) et d'accomplissement personnel. C'est en contactant ce dernier besoin que l'on peut « tomber des nues ».

Du même auteur

Aux Éditions Recto-Verseau à Romont en Suisse :

Éloges du Mystère

À la rencontre de notre Temple Intérieur

Aux Éditions Le Souffle d'Or à Gap en France, avec Rose Gandy :

Votre maison est-elle malade ?

Elle cherche à guérir votre intérieur...

Lignées familiales : comment trouver la paix ?

Et libérer nos enfants de ces fardeaux

Pour contacter l'auteur :

www.gillesgandy.com