Tous coupables !

Il peut paraître paradoxal de vouloir utiliser comme moyen d'évolution une émotion tellement insupportable que tout le monde veut s'en débarrasser ! Pourtant, à bien y réfléchir, la Vie elle-même adore ces formes de contradictions apparentes. N'est-ce pas en période de sécheresse que nous désirons le plus trouver de l'eau ?

La culpabilité naît d'une séparation

L'origine de ce sentiment remonterait à la création du monde. Dans le texte de la Genèse, Adam et Ève sont saisis de honte dès qu'ils consomment le fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal. Bien sûr, il est nécessaire d'aborder les textes sacrés avec une grille de lecture symbolique. En ce qui concerne le texte de la Genèse, ce ne sont pas les commentaires et les explications qui manquent, puisqu'il a été maintes fois décortiqué par les religions monothéistes. J'ai développé pour ma part une synthèse entre ce texte et l'approche énergétique de la médecine chinoise *(cf. La culpabilité, l'émotion qui tue ! Éd Le Courrier du Livre).*

En effet, l'histoire de la création du monde est l'histoire d'une succession de séparations :

- Dieu sépare les cieux de la terre, la lumière des ténèbres, les eaux d'en haut des eaux d'en bas, etc.
- Finalement, il sépare l'humain en homme et femme, c'est-à-dire Adam et Ève, ce qui est l'aboutissement de la séparation sexuée. Ce sexe permettra aux humains de se reproduire, et c'est en cela que ces derniers deviennent « l'égal des dieux » puisqu'ils sont alors « créateurs ».

C'est un aboutissement car les plantes et les animaux – qui se reproduisent aussi de cette façon sexuées – **n'ont pas conscience de le faire.** Ce qui change fondamentalement avec Adam et Ève, c'est qu'ils vont devenir conscients (en mangeant du fruit de l'arbre).

Ils deviennent alors *de facto* l'égal des dieux. Mais ils connaissent immédiatement la honte. Et ils seront alors « punis » pour cela !

L'équation de base de la culpabilité est posée : nous serons tous coupables, et donc tous punis. C'est pour cela que nous fuirons cette émotion comme la peste de deux façons :

- soit en cherchant par tous les moyens à désigner des « boucs émissaires » afin de se déculpabiliser (c'est l'autre qui paiera notre faute) ;
- soit en prenant la culpabilité sur soi et en se faisant payer sa « faute » pour obtenir le paradis (qui paye ses dettes se libère).

Le premier mécanisme – accuser les autres – est un mécanisme yang/masculin qui projette sur l'extérieur. Le deuxième mécanisme – prendre sur soi – est un mécanisme yin/féminin d'introjection. Comment ce mécanisme se met-il en place chez chacun d'entre nous, puisque nous sommes loin de cette « faute originelle » d'Adam et Ève ?

Le texte de la Genèse décrivant le processus de création du monde, il est normal de le comparer avec notre propre apparition sur terre, c'est-à-dire notre naissance. Un fœtus se crée tout d'abord par division de cellules. En cela, il y a bien une succession de séparations. Ces cellules donneront naissance à la peau et au système nerveux. En énergétique chinoise, la peau est gérée par le système poumon-gros intestin. C'est la première énergie qui descend dans le fœtus.

Gilles Gandy

La culpabilité comme chemin d'évolution

> *L'origine du sentiment de culpabilité remonterait à la création du monde*

Les chinois la nomme «Po» et elle possède les caractéristiques suivantes:

- elle est représentée par le mouvement du métal (l'air dans notre tradition), qui descend et sépare les choses. Le métal coupe et tranche, comme l'air peut briser un arbre ou raser une forêt;
- la tristesse est l'émotion qui y est rattachée. Cette émotion a effectivement un mouvement descendant qui plombe. Elle ressemble au mouvement de la culpabilité et de la honte qui donnent toutes deux l'envie de « disparaître sous terre ». La tristesse est l'émotion qui permet de «faire un deuil». Nous sommes tristes quand nous vivons une séparation;
- le Po représente la partie la plus terrestre de l'âme. En cela, le poumon gère donc bien la notion de différenciation du bien et du mal, et la conscience. Les chinois l'appellent le «ministre de la justice»...

Or, la comparaison avec le texte de la Genèse est étonnante. L'arbre est le symbole du poumon inversé car il participe au même échange CO^2 / oxygène (le poumon à la forme d'un arbre). Adam et Ève deviennent conscients de leur nudité, c'est-à-dire de leur sexualité lorsqu'ils mangent le fruit du poumon. Ils contactent la séparation du bien et du mal, mais ils la vivent au niveau de la polarité, endroit manifeste de la séparation. C'est pour cela que le sexe sera la partie «fautive» par excellence, puisque l'homme voit qu'il n'est pas une femme et inversement. Ce n'est pas Freud qui dira le contraire!

Toute l'histoire de l'humanité se résume à cette problématique non résolue. Aujourd'hui encore, nous accusons cette zone de notre corps. Elle fait partie de nos tabous, nous la mutilons volontairement (excisions, circoncisions, piercing, etc.), nous nous battons pour cela ou entrons en rivalité. La sexualité est le siège de tous les débordements, de tous les fantasmes et de toutes les accusations (cf. le sida, l'homosexualité, les faits divers). La culpabilité naît du sentiment de séparation. Elle est vécue à trois niveaux.

- **Physiquement lors des séparations naturelles:** la descente de l'âme dans le corps (l'emprisonnement dans la matière), la sortie du ventre maternel (la fin du jardin d'Éden), le sevrage (la fin du sein nourricier), l'œdipe (la découverte du sexe opposé). Plus tard viendront d'autres séparations qui seront autant de moment d'intenses culpabilisations, notamment lorsqu'on donne naissance (les mères sont de grandes coupables!) et lors des décès (on se sent toujours coupable lorsqu'un proche s'en va). Mais des ruptures comme les divorces, les licenciements, le fait de «tomber malade», seront autant d'occasions données à la culpabilité pour renaître et assaillir les personnes. Quelles fautes avons-nous commises pour mériter ça?

• **Émotionnellement par des décalages quant à l'image de soi :** on parlera alors de honte et de pudeur. Nous touchons ici à la valeur de notre identité. En grande partie, cette valeur est codifiée par le socioculturel de l'époque. Si un homme pouvait se trouver honteux d'être réformé et de ne pas pouvoir faire la guerre en 1914, il en est tout autrement aujourd'hui. Mais nous serons toujours honteux de n'être pas performants sexuellement, d'avoir tel physique ou tel trait de caractère, de posséder peu ou beaucoup d'argent, etc. La notion de séparation est activée ici par le décalage entre l'image que nous voudrions donner à l'extérieur et celle que nous croyons donner (et que les autres nous renvoient). Ceci explique la prolifération des stages de « développement personnel » qui sont autant d'essais pour se redonner le droit d'exister et de s'estimer.

• **Mentalement par des jugements internes.** Le mental est binaire : pour lui, tout est classé en blanc ou noir. Nous jugeons, nous divisons (mais c'est le diable qui divise). Les autres sont gentils ou méchants, intelligents ou bêtes, beaux ou laids, etc. Effectivement, tout est catalogué en « bien » ou en « mal » par notre cerveau gauche. Même si nous savons intellectuellement que ce mode de raisonnement est faux (et la vie ne s'est pas privée de nous le montrer), nous ne pouvons pas fonctionner différemment...

La culpabilité est le résultat d'un « non »

La culpabilité n'est pas vécue de manière identique par tout le monde. Ne vont se sentir coupables que les personnes qui gèrent mal le deuil de la séparation « coupable ». Par exemple, Marie ressent une culpabilité intense lorsqu'elle va devoir cesser de donner le sein à son bébé. Elle peut alors avoir la tentation de poursuivre l'allaitement pour ne pas vivre cette coupure, ou bien de se justifier auprès de son entourage pour se déculpabiliser. Elle peut même dire que c'est son enfant qui ne veut pas s'arrêter de téter ! Ces stratégies sont la conséquence de sa non-acceptation de la séparation à venir. Elle dit « non » à une loi de la vie, et elle voudrait la modifier. Une autre femme acceptera avec bonne grâce cette étape, sera heureuse de pouvoir passer à autre chose, et cette femme ne se sentira pas coupable. Elle dit « oui » à la loi de vie et elle accepte de faire le deuil des bons moments passés avec la tétée. Elle sera « normalement » triste, mais pas « anormalement » coupable. Comme nous pouvons le voir avec cet exemple, il suffit de dire « oui » aux changements que la vie nous apporte. Mais qui dit « oui » lorsqu'il tombe malade, ou bien se retrouve au chômage ? Nous voyons que certains deuils ne seront pas faciles à réaliser...

De plus, le mécanisme de la culpabilité étant lié au poumon, il est aussi directement relié à notre sentiment de vivre. Autrement dit, la culpabilité nous permet de nous sentir exister – du moins un certain temps. Voici comment.

La culpabilité renforce notre cohésion interne

Quand une personne ne veut pas se sentir coupable, elle accuse un bouc émissaire, ce qui lui donne une force, une cohésion, le sentiment d'avoir de la valeur. Voici un exemple. Paul a vingt ans, une très mauvaise image de lui, et il se retrouve au sein d'une bande de copains supporteurs de football. Comme c'est souvent le cas, cette bande est en rivalité « sportive » avec les supporteurs des autres équipes, ce qui dégénère vite en insultes et bagarres, alimentées par des remarques racistes et humiliantes. Que se passe-t-il ? Chacun essaie d'accuser l'autre et de le « noircir », afin de justifier que lui-même se situe au-dessus. Cette observation est facile à vérifier dans les phénomènes de groupe. Mais ce mécanisme collectif est identique en individuel : regardons notre dernière séparation amoureuse, notre attitude mentale quand nous rencontrons un étranger, etc. Systématiquement, quand nous sommes en fragilité existentielle, nous cherchons des éléments chez l'autre nous permettant de nous sentir « mieux que lui ». Et nous devenons ainsi des juges accusateurs.

> *La culpabilité nous permet de nous sentir exister, du moins un certain temps*

Il sera difficile dans ce cas d'aller tout d'abord visiter sa propre culpabilité existentielle, afin de pouvoir s'en débarrasser car elle nous est utile pour exister! Nous pouvons noter que cette identité se construisant «sur le dos des autres» (nos boucs émissaires intimes), nous obtiendrons au final du conflit et de la violence (personne n'aime servir de boucs émissaires longtemps). Renforcer son identité de cette façon ne sera pas très confortable...

La culpabilité est aussi un facteur de déstructuration

À l'inverse, s'enfoncer dans la culpabilisation, la déprime et la honte n'est pas non plus d'un grand secours. Le seul intérêt est de pouvoir jouer alors le rôle de «victime», ce qui autorise l'espoir d'acheter ainsi son paradis. Mais le rôle de victime ne doit alors plus s'arrêter, allant jusqu'à la mort et le sacrifice, car c'est le seul moyen d'être «innocent» (une personne qui meurt dans la souffrance est toujours présumée innocente). Et cette souffrance est profondément déstructurante pour notre personnalité!
Finalement, cette émotion nous manipule entre «illusion d'exister» et «destruction programmée».

Le texte de Genèse se termine d'ailleurs par cette affirmation: «Dieu mit à l'orient du jardin d'Eden les chérubins qui agitent une épée flamboyante pour garder le chemin de l'arbre de vie – et ainsi éviter que l'homme ne puisse devenir l'égal des dieux.»

Il ne nous reste donc plus qu'à affronter le gardien du seuil, ces fameux chérubins dont parle la Genèse.

Traverser la culpabilité ne peut se faire qu'en retrouvant l'unité

Nous pouvons résumer la situation de la manière suivante:
- la culpabilité naît de la séparation;
- l'idée de séparation vient de notre identification, de notre ego;
- cette identification se joue en attraction ou en répulsion: soit je m'associe, soit je me différencie;
- elle se déploie sur trois niveaux: je m'identifie (ou me différencie) à ce que je fais (et à ce que les autres font), je m'identifie à ce que je ressens et à l'image que je donne (et à ce que ressentent les autres ainsi qu'à l'image qu'ils donnent), je m'identifie à mes schémas de pensée et aux croyances des autres.
- la disparition de la culpabilité **viendra à l'inverse d'une désidentification et d'un sentiment d'union avec le tout.**

Les situations où nous nous sentons coupables masquent toujours une porte de sortie. Mais nous refusons de l'emprunter car elle n'est jamais conforme à l'idée que nous nous faisons du «bien» et du «mal». Par exemple, dans l'exemple de Marie qui allaite son bébé, le juge interne lui dit que c'est mal d'arrêter la tétée. Si elle arrête, elle sera une «mauvaise mère» et sa cohérence interne va être mise à mal. Dans certains cas, la culpabilisation pourrait même être le déclencheur d'une maladie, d'un accident ou de toute autre manifestation visant à lui faire «payer» sa faute. Il faut donc regarder cela avec précaution!

Comment aborder des pistes de solutions?
- Commençons par accepter profondément ce sentiment: tout ce que nous observons tranquillement perd de son importance. Il ne s'agit pas de chercher des solutions, mais de voir tous les avantages et inconvénients que le mental raconte.

En étant sincères avec nous-mêmes, nous pouvons observer que ce que notre mental/menteur nous raconte est faux et ne repose sur rien de concret.

• Chercher quelle séparation n'est pas acceptée. Cette séparation peut se décliner en trois étages : la rupture elle-même (un divorce par exemple), l'image existentielle qui y était attachée (j'ai honte par rapport à ma famille qui aimait mon conjoint) et un idéal mental et/ou spirituel (je voulais réussir ma vie de famille et me voici obligé de tout casser).

• Faire le deuil de la situation décrite. Pour cette partie, il est souvent nécessaire d'avoir du temps et de l'aide. Par exemple, renoncer pleinement à un idéal spirituel est quasi impossible à réaliser car nous devons aller spontanément dans notre face d'ombre, celle que nous refusons. Il faut souvent beaucoup de souffrances, avoir essayé de multiples fois de faire vivre cet idéal malgré tout, pour enfin « rendre les armes » et y renoncer. Le mental humain est très têtu ! Il est aussi nécessaire d'avoir beaucoup d'amour pour soi afin de passer à travers toutes ces épreuves.

La culpabilité est une éveilleuse de conscience

Pourtant, cette étape passée, nous pourrons alors nous rendre compte d'une chose étonnante : la culpabilité séparatrice nous a rendu « entier ».

Non seulement nous avons pu aller à la rencontre de notre face d'ombre, celle que nous ne voulons pas voir, mais nous n'en sommes pas morts ! Pire, nous nous sentons alors plus grands et plus libres qu'avant. Pour tout dire, nous respirons mieux. Les personnes que j'ai pu accompagner dans ce type de démarche – et elles ne sont pas nombreuses à avoir le désir d'aller dans cette voie – sont toujours émerveillées de la sensation nouvelle qui les habite. Se sentir exister sans culpabilité **permet de s'aimer vraiment :**

• avec toutes ses expériences passées, qu'elles soient bonnes ou mauvaises ;
• avec toutes les erreurs et les apprentissages nécessaires à sa croissance ;
• avec toutes les circonstances de son incarnation (parents, enfance, contexte, chemin de vie, etc.)
• avec son sexe, son physique et avec les changements liés au temps qui passe ;
• avec ses « désordres » mentaux et ses pensées « négatives » ;
• avec le monde tel qu'il est et les autres tels qu'ils sont, sans qu'ils doivent changer ;
• avec la solitude qui découle de ces prises de consciences.

Alors, la culpabilité donne son dernier message et **nous pouvons être en paix,** tout simplement.

+ d'infos

Gilles Gandy

Conférencier, écrivain, ancien enseignant en psychosociologie et en communication.

Auteur de plusieurs ouvrages :

• *« La culpabilité, l'émotion qui tue ! » Éd. Le Courrier du Livre.*
• *« Éloges du Mystère » Éd. Recto-Verseau.*
Avec Rose Gandy :
• *« Votre maison est-elle malade ? » Éd. Le Souffle d'Or.*
• *« Lignées familiales : comment trouver la paix ? » Éd. Le Souffle d'Or.*

www.gillesgandy.com