

# LE FARDEAU DE NOS CULPABILITÉS

## COMMENT LES DÉCODER POUR S'EN LIBÉRER ?

L'ouvrage de Gilles Gandy, enseignant en communication et en psychocoscologie, nous livre une compréhension de la face cachée de nos comportements réduits souvent aux apparences. « *La culpabilité, l'émotion qui tue! Comment s'en libérer...* »\* nous expose avec clarté les situations quotidiennes, familiales, sociales, émotionnelles pour ne pas stagner à la surface des interprétations simplistes et banales, mais s'attaquer au noyau dur de nos motivations profondes.



**Vous nous apprenez dans votre ouvrage sur « la culpabilité, une émotion qui tue? »\* que celle-ci est l'émotion des origines avant la peur, la colère et la joie. La culpabilité serait issue de la problématique de la séparation et de la difficulté d'en faire le deuil. Elle accompagne donc l'être humain dès sa venue sur terre, dites-vous. Quelles sont les étapes symboliques qui jalonnent ce sentiment de culpabilité?**

Elles sont nombreuses! La naissance (séparation du ventre), le sevrage (séparation de la nourriture maternelle), la prise de conscience du moi (séparation d'avec les autres), la séparation sexuée (avec l'œdipe). Puis s'enchaînent toutes les ruptures liées aux périodes de croissance, avec la puberté au premier rang. De plus, les femmes sont soumises à d'autres cycles naturels, qui déclenchent beaucoup de sentiment de culpabilité, comme les menstruations, les maternités, le départ de leur progéniture, la ménopause. Dans ces phases de séparation, nous devons les accepter, les digérer, et terminer notre « deuil ». Or, comment le faire dans les toutes premières années de sa vie? De plus, viennent se rajouter les coupures coupables de la vie sociale, comme un licenciement, le fait de tomber malade, et les trois « D » (deuils, divorces, déménagements) qui sont des moments particulièrement délicats à vivre, déclencheurs de culpabilité. Cette culpabilité persiste tant que nous n'y avons pas apporté de sens.

**L'équation « pas capable, coupable » est liée, écrivez-vous, à la notion du doute de sa propre valeur et du décalage entre l'image de soi et de celle qui est renvoyée de l'extérieur. Pouvez-vous nous expliquer ce fonctionnement, cause d'un mal-être qui apparaît dans de multiples aspects de l'existence aussi bien**

**dans le racisme, les migrations, la guerre, la consommation etc. ?**

Comme l'être humain utilise trois grandes fonctions – les fonctions intellectuelle, émotionnelle et physique –, la culpabilité peut se décliner en trois variantes: celle liée aux actes commis, celle plus existentielle qui est vécue par la sphère émotionnelle (la honte), et celle qui est activée par le jugement bien/mal du mental. Nous pouvons alors expliquer beaucoup de facteurs « coupables »:

l'immigration, facteur physique, par le fait d'être déraciné de sa terre natale sans en avoir fait le deuil;

le racisme, facteur émotionnel, parce qu'une population qui doute de sa propre valeur va le projeter sur une autre population plus faible;

la sur-consommation car nous essayons de combler un vide existentiel;

la guerre enfin, facteur mental, car elle prend souvent naissance dans le fait que, collectivement, nous avons besoin d'accuser l'autre de la « faute » afin de nous sentir innocents. L'actualité nous le montre bien avec le conflit israélo-palestinien, et les guerres dans les pays du Moyen-Orient.

**« Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime dans le corps », précisez-vous, en vous référant à l'expression « la honte/culpabilité nous colle à la peau ». Et, vous ajoutez, « toute pathologie possède une couche de culpabilisation ». Quelles sont ces pathologies qui peuvent signaler les différentes manifestations de la culpabilité comme entrave à la réalité?**

La culpabilité est reliée à des fonctions physiques du corps, notamment à la fonction respiratoire du poumon (la vie et la mort), qui gère aussi le territoire et donc la peau. Les thérapeutes ont remarqué combien la culpabilité, et les conflits de séparations,

peuvent se retrouver sur cette symbolique (eczéma, asthme, psoriasis, vitiligo, etc.). On la retrouve aussi de la puberté avec les problématiques de mauvaise haleine et d'acné juvénile. Enfin, la culpabilité se focalise évidemment sur la « partie coupable », le sexe. Le nombre de pathologies que nous rencontrons ici est impressionnant...

**Vous utilisez le terme de « racket émotionnel » en le définissant comme « le fait d'exprimer une émotion à la place d'une autre » oscillant de la peur à l'agressivité, voire la colère. Vous expliquez que « ces rackets sont renforcés par l'éducation car on interdit, par exemple, aux filles d'être en colère mais on accepte qu'elles pleurent ». A contrario « des garçons à qui on déconseille de pleurer mais qui peuvent se mettre en colère ». Pouvez-vous nous citer quelques modèles similaires?**

Oui, les rackets émotionnels sont passionnants. Certains ont déjà été décrits par l'analyse transactionnelle, mais on en prend vraiment la mesure en étudiant la médecine chinoise et la symbolique des cinq éléments. Le plus courant et le plus facile à observer est celui du racket poumon/foie, avec la transformation de la tristesse en colère. Qui ne s'est pas mis en colère lorsqu'il ne retrouve pas un objet? Pourtant, la perte d'un objet devrait nous rendre triste! Il en est de même lorsque nous subissons une injustice et que nous « ravalons notre colère »: l'émotion est alors envoyée sur rate-estomac, qui essaie de la digérer en la « ruminant ». Mais au risque de devenir « ulcéré », conséquence dont notre estomac pâtira! Certaines personnes trouvent qu'il ne faut pas « rire pour n'importe quoi ». Elles deviennent alors « tristes à mourir », car elles retiennent l'expression de la joie, et cette émotion va quitter le cœur pour aller dans le pou-

mon, siège de la tristesse.

**La colère et la peur peuvent cacher une culpabilité et le déni d'une réalité. Celles-ci, dites-vous, peuvent être tournées contre soi ou contre les autres. Ce fonctionnement peut aussi expliquer le recours au bouc émissaire. Quels sont les exemples qui illustrent ce détournement émotionnel ?**

Cette question est fondamentale car elle explique le fonctionnement du monde. Il y a deux mouvements possibles face à n'importe quelle émotion : nous pouvons l'extérioriser en la projetant ou l'intérioriser en la ravalant. Ainsi, une culpabilité peut être prise sur soi : « Je me sens coupable. » À l'inverse, elle peut être projetée sur l'extérieur, et nous accusons alors les autres d'être « le coupable ». C'est le principe du bouc émissaire.

Mais, comme je l'explique dans mon livre, traiter la culpabilité de cette manière aboutit à la mort dans les deux cas ! En effet, en prenant la culpabilité sur soi, la seule solution est de payer pour racheter sa faute, ce qui nous conduit à nous martyriser en portant atteinte à notre vitalité. À l'inverse, accuser les autres est un phénomène déclencheur de guerre, car les accusés ne supportent pas d'être traités en boucs émissaires. Ils deviennent alors agressifs. Un bon exemple est représenté par les couples qui s'organisent autour des rôles de « bourreau » et « victime ».

**Vous abordez aussi la culpabilité existentielle comme « se sacrifier pour tout le monde » avec le raccourci : « j'existe si je suis aimée ». Comment cette quête de reconnaissance, dont vous signalez les effets négatifs, peut-elle être réglée tant dans le milieu social et familial ? Au-delà d'une démarche longue qui procède d'une introspection et d'une analyse, une femme qui procéderait ainsi peut aller à la rencontre de sa culpabilité en**

la provoquant. Par exemple, si elle se sent obligée de toujours dire oui quand on lui demande un service, elle pourra s'entraîner à dire non, ce qui va lui faire affronter sa couche de culpabilité. À ses yeux, elle va devenir la « méchante ». Mais attention : il ne s'agit pas de projeter alors la faute sur l'entourage pour justifier son non ! La personne basculerait dans l'autre mécanisme. Non, il s'agit juste d'affirmer son choix en assumant la culpabilité que cela lui fait vivre. À mon avis, c'est la seule solution pour que nous puissions un jour exister sans ce fardeau.

**La plainte, la dévalorisation de soi, le déni, le silence, etc. : telles sont les différentes réponses comportementales que vous décrivez et qui sont liées à la culpabilité. Pouvez-vous nous en expliquer les mécanismes ?**

Tous ces mécanismes visent à obtenir une déculpabilisation de l'individu. Mais la charge émotionnelle va passer sur l'entourage ! Qui ne s'est pas senti coupable au contact d'une personne plaintive ou silencieuse ? La culpabilité est sans doute l'émotion la plus contaminante : elle peut ainsi se transmettre pendant plusieurs générations dans des cas de « secrets de famille ». Avoir un bouc émissaire nous semble aussi très efficace. Par exemple, dans le système de santé, nous utilisons la « maladie » (le mal) pour déculpabiliser les patients. Mais en accusant la maladie, nous avons tendance à déresponsabiliser le patient : certes, nous l'excusons, mais nous l'empêchons de trouver sa part dans la création de sa maladie, ce qui constitue une entrave à sa guérison. Tous ces mécanismes nous mènent à une impasse !

**Comment se débarrasser de l'enchaînement coupable et quelles en sont les représentations familiales et sociales les plus emblématiques, selon vous ?**

À tous les niveaux, la culpabilité se focalise autour

des femmes et du rôle de mère. En gros, une mère est présumée innocente, alors qu'une femme est coupable ! Si nous prenons l'exemple de la religion catholique, nous constatons que le rôle de Marie, en tant que mère du Christ, est flatteur. En revanche, être une simple femme, comme Marie-Madeleine (peut-être la compagne de Jésus selon certains écrits), sera complètement passé sous silence. Le féminin est mal vu car c'est un principe attractif qui est associé dans l'inconscient du socioculturel occidental aux « forces de la tentation » : nous confondons la tentation et la force d'attractivité de la puissance féminine. C'est pour cela que les femmes ont toujours été des boucs émissaires faciles et tentants. Il serait temps que celles-ci accèdent à leur vraie puissance, au-delà du rôle temporaire – mais valorisé –, de mère ! Pour moi le cœur du problème se situe donc dans la considération du féminin (et je ne parle plus des femmes). Nous avons une incompréhension totale de ce mécanisme énergétique que constitue la force féminine. Au final, la culpabilité pourrait prendre sa source dans le fait que nous n'acceptons pas, hommes comme femmes, d'être soumis à cette attraction qui a fait que nous sommes venus dans un corps de matière et ne pouvons plus en sortir.

C'est pour cela que la culpabilité va souvent se manifester par une consommation de tabac ou de drogues (des tentations), qui cherchent à nous faire croire que nous pouvons nous évader de cette prison de chair ! Nous associons cette vie à un enfer, alors qu'elle devrait être un paradis. Mais la route est longue pour arriver à ce constat et à cette acceptation. Aussi, je suggère à toutes vos lectrices de commencer dès maintenant à remplacer leurs vieux schémas culpabilisants ■

**Livre : \* « La culpabilité, l'émotion qui tue ! Comment s'en libérer ? » - Éditions Trédaniel - 19,90 euros.  
Pour contacter l'auteur : gillesgandy.com**

## NE PLUS SE SENTIR COUPABLE DE SE FAIRE PLAISIR

« On m'a annoncé que j'avais un cancer du sein en décembre 2013. Un gros cancer qui a nécessité 8 séances de chimiothérapie, une mastectomie (ablation du sein). Un cancer agressif qui se propage rapidement et l'injection d'anticorps était vitale pour m'aider à lutter contre la maladie et l'empêcher de se développer. Un an plus tard, je refais une biopsie et je reprends le traitement. Sur cette première partie de mon parcours, je n'ai pas rencontré de thérapeutes. J'ai utilisé des médecines parallèles comme les plantes prescrites par une femme médecin chinoise. Il fallait nettoyer le foie, éliminer les toxines. Selon les principes énergétiques de cette médecine, j'avais le feu à l'intérieur du corps et j'avais des réserves élevées d'énergie. La preuve en est que les séances de chimiothérapie et de radiothérapie ne m'ont pas rendue malade. Les « seuls » effets ont été la perte de mes cheveux, de mes ails et sourcils ». Mère de trois enfants, à la voix serène, Patricia n'est pas dans la plainte.

À un moment de ce parcours, elle s'interroge et se pose la question mobilisatrice : « Pourquoi j'en suis arrivée là ? ». Et, elle ajoute, « tant qu'on n'a pas trouvé la

cause d'un problème, on ne s'en débarrasse pas ». Elle habite dans une vallée verdoyante, près de Chambéry. Elle y rencontre le couple Gandy, Rose et Gilles, chez une voisine. Rose et Gilles sont là pour « l'harmonisation de maison », précise-t-elle « avec des baguettes qui mènent ou pas à discussion pour s'interroger sur les lieux et les traces de vie de la maison ». Et, elle les invite à investir de la même façon sa propre maison. « Ce qui est génial, dit-elle, c'est qu'ils ne se considèrent pas comme des guérisseurs, ils sont très agréables, très souriants ». Dès le portail, elle joue le jeu, avec Gilles et Rose Gandy, des questions à poser aux baguettes qui s'ouvrent pour dire oui et se ferment pour dire non. « Et, la première question de savoir pourquoi elle est exposée ainsi à la maladie, se porte sur la suivante : « est-ce que cela a un rapport avec le premier enfant ? ». Les dates posées se réfèrent à chaque fois à celles de naissance de ses trois enfants. « Elles m'amènent dans ma maison à des endroits que je n'imaginais pas » se souvient-elle. Elle s'aperçoit alors qu'elle s'est toujours entourée de choses rondes, très maternantes, évoquant le bassin féminin. « Chaque

objet touché avait un lien avec ce qui s'est passé : c'est-à-dire en lien avec la maternité ». Ayant materné beaucoup, elle découvre qu'elle s'est oubliée en tant que femme. « La culpabilité arrive lorsqu'on investit tout pour les enfants. On s'oublie, on disparaît, tout tourne autour d'eux ». C'est la prise de conscience surgie après la première heure d'harmonisation. La seconde ensuite portera sur les événements vécus par ses enfants, événements de répétition qui se produisent à chaque génération. « On a ses enfants pour être poussés et on est poussé par nos parents. La vie est comme un petit train : on aide à faire partir nos enfants mais aussi à les libérer des failles que nous traînons sur plusieurs générations pour que celles-ci ne se reproduisent plus. Si on a une faille, c'est là où se perpétue les nuisances ». Ce sont quatre rencontres qui se sont faites sur plusieurs mois. Elles ont eu cet effet vital pour relancer son énergie : « Quand je fais quelque chose, je me pose la question : est-ce que je le fais parce que cela va faire plaisir ou si cela ME fait plaisir ? Avec cette question, j'économise de l'énergie et... je la garde pour moi, chaque matin ! » ■