

## La culpabilité, l'émotion qui tue !

Par Gilles Gandy

### Petite histoire de la culpabilité d'Adam et Eve à nos jours...

Parmi toutes les émotions qui nous habitent, l'une d'elle est particulièrement difficile à vivre et elle entraîne à elle seule un nombre incroyable de morts chaque jour sur la planète. Cette affirmation nécessite une explication approfondie...

L'histoire de la culpabilité est l'histoire de chacun. En effet, si chacun peut vivre plus ou moins facilement sa colère, sa peur, sa tristesse ou sa joie (les 4 émotions de bases), l'émotion dont il est question ici échappe en général à notre vigilance car elle est tellement ancrée en nous que c'est un peu comme demander à un poisson rouge de décrire l'eau dans laquelle il nage !

L'histoire commence par le texte de la Genèse : le péché primordial, la connaissance du bien et du mal (en latin, le péché se dit *culpa* et le mot culpabilité en est directement issu). La culpabilité est donc le sentiment qui nous habite quand nous nous sentons *coupable* (même racine). Il est donc directement issu de notre façon de raisonner en « bien » et « mal »...

Ce sentiment est le premier qui apparaît : avant, Adam et Eve vivent tranquilles dans le jardin d'Eden et coulent des jours heureux... Mais voici que vient cette faute commise et la chute dans l'incarnation : tu connaîtras le bien et le mal, et la souffrance qui va avec...

Pour comprendre de quoi il est question, un petit détour par l'énergétique chinoise est éclairant : la culpabilité est rattachée à « poumon – gros intestin », c'est à dire à la tristesse, à l'élément métal, à la peau et aux voies respiratoires. D'après la médecine chinoise, c'est la première énergie qui descend dans le fœtus.

On sait aussi que la vie commence par un inspire, jusqu'à notre dernier soupir où on expire pour rendre l'âme...

Bref, le poumon est bien le symbole de la vie et de la mort, ou tout au moins **le symbole du passage d'un état à un autre.**

C'est aussi **le symbole de notre identité manifestée dans un territoire** : le poumon gère la peau et donc notre limite. Les problèmes de territoire se manifestent par des problèmes de peau (peau repoussoir ou peau irritée), par des problèmes de respiration (asthme, apnée « on me pompe l'air », haleine repoussoir...etc.), par des problèmes sexuels (territoire intime, cystite)

La culpabilité est donc liée à l'organe qui gère tout cela. Qu'est-ce que cela signifie?

- La première remarque qui saute aux yeux, c'est le rapport entre culpabilité et métal : dans toutes les époques et partout dans le monde, **on a toujours « coupé » les « coupables » !** Les mots coupables et couper ont la même racine. Un coupable doit être tué (symbole du passage de la vie à la mort) ou bien coupé (on coupe les mains à un voleur, la langue à un menteur, la tête à un criminel... et on coupe le prépuce aux hommes et le clitoris aux femmes !), on castre, on passe au fil de l'épée...etc.

**Quelle partie de nous cherche-t-on ainsi à extirper ?** Le « mal » bien sûr !!

- Deuxième remarque : toutes les traditions ont aussi pratiqué le sacrifice pour racheter les fautes prétendument commises par les hommes. Comme seule la divinité est exempte de faute, on sacrifiait un symbole d'innocence pour l'amadouer. Le symbole d'innocence peut être une brebis (le bouc émissaire), une volaille, mais aussi un enfant pré pubère ou une jeune fille vierge... Bref, nous retrouvons toujours le même symbole, celui du rachat d'une

faute commise, avec un accent très fort mis sur la sexualité : est pur celui qui n'y a pas touché...

Ce qui est intéressant ici, c'est de rappeler que l'animal sacrifié s'appelait *victima* en latin ce qui donne la *victime* de nos jours. **Ami lecteur, empresse-toi de jouer les victimes, tu seras présumé innocent et tu auras le paradis ... de l'autre côté ! Car ici, tu vas souffrir et/ou mourir !** C'est en gros le credo sur lequel la majorité de la population de cette planète vit tous les jours...

Ceci est tellement ancré en nous qu'il suffit d'écouter 5 minutes d'informations pour avoir un lot de culpabilisation et de victimisation pour notre journée (donnez-nous notre pain quotidien, chers média...)

- Troisième remarque : puisque nous parlons des médias, ajoutons que la culpabilisation est l'arme idéale pour manipuler quelqu'un et les masses en général. Si les gens n'ont plus peur (c'est la première émotion utilisée : faites peur à quelqu'un et il voudra être protégé. Jouez le protecteur et vous avez gagné...), il suffit de tenter la carte de la culpabilité. Le sentiment de culpabilité incite à « payer » pour racheter la « faute » commise : c'est donc un excellent moyen de consommation ?! Exemple : regardez le comportement des consommateurs dans une période de crise, ou lors d'un Téléthon, ou bien en cas de tsunami...etc.
- Quatrième remarque : pour échapper à la culpabilité, il suffit de payer! Dans la Genèse : « tu travailleras à la sueur de ton front et tu enfanteras dans la douleur ». Le paiement ne se fait donc pas qu'avec de l'argent, mais aussi physiquement : coupez-vous avec un couteau (classique quand on épluche des légumes avec des pensées culpabilisantes), faites-vous une maladie inguérissable, inexplicable... Bref, soyez victime et expiez (le but est de souffrir suffisamment pour racheter la « faute »).
- Cinquième remarque : la plupart des maladies déclenchent chez les malades (et l'entourage) un profond sentiment de culpabilité. Plus la maladie semble inexplicable (« tombée du ciel »), plus ce sentiment est fort et difficile à dégager : la culpabilité nous « colle à la peau », nous sommes « punis ». En effet, quelle autre explication voulez-vous trouver ? La religion vous dira que c'est la « volonté divine », la médecine, notre religion moderne, ne dira rien, ou mettra un mot scientifique sur la maladie, comme le prêtre nommait le « mal » pour le faire partir... On connaît la suite : les cimetières se remplissent « d'innocents » morts on ne sait pourquoi ni comment... car tout le monde est impuissant devant... devant quoi ?

Il était un temps où il suffisait d'aller se confesser pour « racheter » ses fautes (réelles ou imaginaires). Actuellement, nous nous référons à des « scientifiques », des thérapeutes... Or, ceux-ci sont pour la plupart incapables d'aborder ce sentiment là (ils préfèrent donner un médicament !).

Pour comprendre **l'ancrage physique de cette émotion**, il faut regarder le texte de la Genèse avec une autre grille de lecture : ce texte parle aussi de **la naissance... et de ses conséquences**. Un bébé est dans son Eden, le ventre maternel, où il connaît l'harmonie et la fusion... Vient la naissance où il devra être « coupé » de sa mère (encore un métal pour « séparer »...), et il connaîtra moi et l'autre, le bien et le mal, bref, la dualité ! Cela se fait dans la souffrance – et oui – et dans un sentiment de coupure qui donnera naissance à ... la culpabilité.

Conclusion : le sentiment de culpabilité naît quand on ne veut pas être « séparé » de quelque chose, quand on risque d'être coupé de l'amour, de quelqu'un, d'une croyance...etc.

**Si tu te sens coupable, regarde de quoi tu as du mal à te séparer !?**

Comme c'est le mental qui gère la notion de « bien » et de « mal », et qu'il pose ainsi un jugement arbitraire et simpliste (puisque binaire), nous allons assister à des culpabilisations bien étranges : ainsi, pourquoi se sent-on coupable de recevoir sans contrepartie ? Aussi s'empresse-t-on de vouloir rendre la pareille (toujours payer), pour ne pas être « rongé » par ce sentiment de culpabilité...

Voyons les implications médicales maintenant. Quand une maladie survient, la plupart des gens recherche une cause extérieure, car chercher à l'intérieur revient à reconnaître qu'on aurait « mal agit » (la maladie serait la conséquence d'une cause interne ? Donc d'une faute interne ?!). Pourquoi chercher aussi fanatiquement des causes externes ? On a trouvé les virus, les bactéries... on trouve maintenant les codages génétiques : on cherche à l'extérieur pour ne pas regarder là où cela fait mal. Encore une fois, soyons victimes et gardons l'espoir du paradis... pour après !

La solution est bien sûr de regarder aussi à l'intérieur et de voir ce sentiment de faute commise. Si vous ne le regardez pas, vous avez tout intérêt à continuer votre maladie et à en mourir.

Explication : quand vous « tombez malade », c'est comme quand vous « tombez amoureux »! C'est l'histoire d'une rencontre, d'une attraction, d'une attirance (tout est polarisé et répond à cette loi d'attraction-répulsion, même le malade et sa maladie). C'est surtout **l'histoire d'une « chute »** (le métal est une énergie qui tombe et tranche !!) : là encore, le parallèle avec le texte de la Genèse est frappant.

Donc ça y est, vous « avez » votre maladie (on dit : « j'ai attrapé la grippe, un cancer...etc. ») : l'histoire d'amour commence. Enfin, vous êtes de nouveau « un », vous avez vaincu votre coupure, vous avez trouvé la partie manquante !

Vous pensez que j'exagère ? Et bien, regardez la maladie non pas comme un problème, mais comme la solution trouvée par le corps pour résoudre un conflit que le mental ou l'émotionnel n'arrive pas à gérer : n'est-ce pas évident que pour éviter tout sentiment de coupure, la solution pour le corps est la maladie ! N'est-ce pas le moyen idéal de souffrir et de payer ?

Donc voilà votre vie de couple qui commence, vous et votre maladie. Ce n'est pas une histoire bien marrante, rappelez-vous que vous êtes punis... Comment vous séparer de votre maladie ? En divorçant, en vous séparant. Rien de plus simple en apparence ? Oh non, ce n'est pas si simple : il faut tout d'abord comprendre l'attraction que vous aviez avec cette maladie! En général, ça répond profondément à un idéal du mental cultivé depuis l'enfance (pour les cancers notamment), et qui est activé par un événement traumatisant (l'idéal s'effondre et on ne veut pas le voir).

**Pour se séparer du « problème » qui a causé la maladie, il faut d'abord comprendre ce qu'on est en train « d'expier ».**

Une fois cette démarche faite, il faut se séparer de la maladie. Or, le malade lui-même et son entourage surtout (famille, amis, collègues...) ne l'entendent pas de cette oreille. Il faut bien avoir à l'esprit que la société entière fonctionne avec ce sentiment de culpabilité : aucun homme politique ne veut assumer quoi que ce soit (il fait des lois pour se protéger et ne pas être « accusé » - on accuse les coupables); La justice ne demande pas de réparer les dommages commis, mais elle « punit » (c'est ce que veut le peuple, d'ailleurs : des punitions !); La médecine se sent coupable de ne pas arriver à guérir les malades (ils préfèrent accuser ... la maladie). Bref, comme chacun est avec son propre sentiment de culpabilité, et qu'aucun ne veut l'assumer, tout le monde va être bien content qu'un malade vienne jouer la victime expiatoire.

**Car la culpabilité est une véritable « patate chaude » que chacun veut refiler à son voisin !**

En fait, tout le monde a intérêt à ce qu'un malade meurt de sa maladie : si un innocent meurt, il « rachète » la faute pour ceux qui restent. Autrement dit, si c'est l'autre qui souffre, moi, je suis tranquille. Ce mécanisme est hélas très fréquent dans les cas de pathologies lourdes et comme il n'est pas nommé, ni conscientisé, il crée un égrégore de pensées autour du malade qui va peser négativement sur son choix de guérison dans le sens d'une « condamnation » (d'ailleurs, le diagnostic des maladies qui apparaissent maintenant est de plus en plus sévère : peu de chance d'en réchapper ?! Cancer = Tu meurs; Séropositif = Sida = Tu meurs...etc.).

Autrement dit, un malade qui veut se séparer de sa maladie est souvent obligé de « couper » avec beaucoup de choses : sa façon de vivre, de manger, de penser tout d'abord, puis de couper aussi dans les relations, les fréquentations, les collègues, et même quelquefois avec des proches, famille y compris... Tout cela le temps de la guérison et du renforcement de sa nouvelle (et véritable) identité.

Cette démarche nécessite souvent un accompagnement serré : chacun joue sa culpabilité sur un domaine bien précis (pas de recette miracle collective ici) et la moindre rechute est souvent définitive, tellement ce schéma est destructeur au niveau du poumon (beaucoup de cancers se terminent par le poumon...).

Par contre, celui qui passe par la guérison rencontre une véritable guérison de l'Âme, car il aura accepté « sa face d'ombre », celle dont il voulait justement être coupé pour échapper ainsi au jugement de son propre mental, conscient ou inconscient...

Il est maintenant urgent d'ouvrir un nouveau champ de conscience sur la planète : celui d'une acceptation lucide que la notion mentale du bien et du mal est la cause principale de la souffrance, de la maladie et de la guerre, celui de l'acceptation lucide que chacun porte en lui cette blessure originelle...

Bien évidemment, ceci passe par une prise de conscience individuelle. Aussi ami lecteur, répète-toi ce puissant mantra guérisseur tous les matins au réveil et dans toutes situations culpabilisantes :

**Oui, je suis coupable ! Et alors ? Je suis déjà au paradis !!**