

Culpabilité : l'émotion qui tue !

Parmi les causes psychoémotionnelles qui peuvent être à l'origine de certaines maladies, les sentiments de honte et de culpabilité sont souvent passés sous silence, sans doute parce que les thérapeutes eux-mêmes n'en sont pas très conscients. Pourtant, il semble bien que les émotions liées à la culpabilité soient parmi les plus déstabilisatrices pour l'être humain ! Pire : elles pourraient être la cause principale de nombreuses maladies. Auteur d'un livre récent sur le sujet (1), Gilles Gandy nous en déflore les conclusions essentielles. En commençant par le commencement, c'est-à-dire la Genèse...

ARTICLE N° 53

Par Gilles Gandy

La Bible en fait état dès l'apparition d'Adam et Ève. Lorsque les premiers humains mangent le fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, ils éprouvent le sentiment de honte. Immédiatement, ils connaîtront aussi la souffrance, car ils seront chassés du jardin d'Eden !

La lecture symbolique de ce texte permet d'envisager une explication qui puisse parler à chacun d'entre nous, au-delà de la lecture habituelle qui en est faite au premier degré.

Dans le texte, l'Éternel représente le Tout, Dieu, l'Univers manifesté et non manifesté. Cet Univers se crée par Adam, le principe masculin (appelé force cosmique ou yang en énergétique chinoise) et par Ève, le principe féminin (appelé force tellurique ou yin en énergétique chinoise). C'est pour cela que le texte de la genèse décrit la création comme étant une succession de séparations. Mais la séparation entre masculin et féminin se matérialisera aussi par une séparation apparente entre esprit et matière, jour et nuit, vie et mort, incarnation et désincarnation.

La honte/culpabilité serait donc l'émotion liée à cette séparation. Elle est décrite de manière symbolique par la consommation des fruits de l'arbre de la connaissance du bien et du mal. D'un autre côté, nous savons par l'énergétique chinoise que c'est l'organe du poumon (un arbre inversé) qui gère les problématiques de séparation, de peau, de territoire, de deuil. Nous savons aussi par la symbolique que la zone du thorax marque notre honte/fierté : une personne fière bombe le torse et un individu honteux se voûte en creusant cette même zone.

Le poumon héberge le « Po » qui représente la partie la plus terrestre de l'âme, celle qui permet d'avoir conscience et d'incarner la notion du bien et du mal.

Plus la maladie est grave et incompréhensible, plus le sentiment de culpabilité sera profond.

La tristesse non exprimée lorsque nous quittons l'état fusionnel aquatique du ventre maternel se transformerait rapidement en honte/culpabilité. Or, comme l'enfant n'est pas conscient de cela, le sentiment de honte/culpabilité va persister longtemps. On peut même dire que, pour la plupart des humains, il travaille en sourdine toute la vie durant !

Il se manifestera notamment lors de toutes les séparations liées à la croissance de l'individu (descente de l'âme dans le corps, naissance, prise de conscience du sexe et de la polarité, sevrage, Oedipe, puberté, ménopause et andropause, mort).

Nous pouvons donc dire que le texte de la Genèse décrit, sur un certain niveau de lecture, le processus d'incarnation de l'être humain dans la matière et l'émotion qui va naître de ce parcours.

La psychologie moderne connaît bien les phases décrites ci-dessus. Elles représentent les grands « classiques » où on constate l'apparition des sentiments de honte et de culpabilité.

Ces sentiments se manifesteront aussi lors de séparations liées à des événements (mariage, divorce, naissance, chômage, immigration, etc.) et, enfin, lors de séparations symboliques comme la maladie, car nous passons alors d'un état de « bonne santé » à un état de « maladie », ce qui représente symboliquement un deuil à réaliser. D'ailleurs, ce deuil sera à vivre dans les deux sens :

- Lorsque nous « tombons malade ». Il faut parcourir tout un chemin pour arriver à affirmer « j'ai telle maladie » (se rendre à l'évidence). Cette étape permet par la suite d'agir sur cette maladie (il faut nommer les choses pour qu'elles existent) ;
- Lorsque nous sommes guéris. Le chemin est à faire dans l'autre sens pour se détacher de cette étiquette collée sur soi. C'est souvent là que la culpabilité sera l'empêcheuse de trouver la voie de la guérison car la maladie reste comme une épée de Damoclès au-dessus de notre tête !

Dans cet article, nous évoquerons surtout la culpabilité qui survient dans les phases de maladie (je renvoie à la lecture de l'ouvrage *Culpabilité, l'émotion qui tue !* tous ceux qui voudraient approfondir d'autres aspects).

Trois niveaux de lecture

Toutefois, il convient de clarifier le sujet avant d'aborder ces aspects thérapeutiques.

La culpabilité et la honte sont des sentiments qui permettent de différencier le bien du mal. Se sent coupable quelqu'un qui a commis une faute. Pourtant, nous nous sentons souvent coupables sans pour autant avoir commis le moindre acte répréhensible.

La culpabilité est liée au fait d'avoir fait ou d'avoir eu l'intention de faire quelque chose. Elle est donc d'ordre « factuel ». La honte est plus « identitaire » : nous pouvons nous sentir honteux toute notre vie sans raison objective. La notion de bien et de mal est quant à elle gérée par le surmoi, sorte de juge interne qui permet normalement de se comporter de manière adaptée vis-à-vis des autres et de soi-même.

Or, nous remarquons que ces trois aspects correspondent à trois caractéristiques de l'être humain, nommés en énergétique le corps physique, le corps émotionnel et le corps mental.

- Le physique permet d'agir et de poser des actes.
- L'émotionnel permet d'entrer en relation et de « sentir ».
- Le mental permet d'analyser et de juger.

LA CULPABILITÉ, L'ÉMOTION QUI TUE !

Comment s'en libérer...



LE COURRIER DU LIVRE

Si nous rapprochons cette construction de l'être humain avec les définitions de la honte/culpabilité, nous obtenons le schéma suivant :

Les trois étages	Expression	L'homme	Les trois séparations
Tête : le mental	Je pense		Mentale : Notion de Bien / Mal
Torse : l'émotion	Je dis, je ressens		Astrale : Sentiment de Fierté / Honte
Ventre : le physique	Je fais		Physique : Sensation d'être en Union / Séparation

Le texte de la Genèse décrit le schéma de l'incarnation de l'humain dans la matière. Adam et Ève goûtent tout d'abord le fruit – qui représente l'aspect mental – et ils connaissent la notion de « bien » et de « mal ». Ensuite, ils rencontrent la honte d'eux-mêmes. Enfin, ils enfileront un « habit de peau » et ils seront chassés du jardin d'Eden, donc séparés physiquement.

Ce schéma explique qu'il faudra aborder le thème de la culpabilité avec une vision très large. En effet, cette énergie « plombante » peut aussi bien se manifester par de la culpabilité (niveau physique) que par de la honte et de la pudeur (niveau émotionnel). Au niveau mental, elle est chapeautée par la notion de bien et de mal, c'est-à-dire par le jugement sur soi et sur les autres. Cet aspect est appelé dans la tradition « le diable », littéralement « celui qui divise, sépare, désunit ».

Généralement, les psychologues et les thérapeutes n'ont pas cette vision globale et restent donc cantonnés dans l'aspect mental (ils essaient de déculpabiliser la personne), ou émotionnel (ils proposent alors un travail sur l'estime de soi). Mais le deuil est aussi et surtout à regarder au niveau physique.

La maladie se développe dans le corps physique et oblige ainsi à aller chercher notre séparation coupable jusque dans notre matière.

La culpabilité dans les maladies

L'équation est bien connue : un coupable mérite une punition. Or, quand nous tombons malade ou que nous avons un accident, nous nous sentons immédia-

tement « punis ». Le sentiment de culpabilité apparaît donc aussitôt même si nous ne le remarquons pas. D'ailleurs, plus la maladie est grave et incompréhensible, plus le sentiment de culpabilité sera profond. Nous avons sans doute commis une faute...

Comment traiter cette problématique ?

L'être humain a développé une stratégie pour éviter de se sentir coupable : il désigne un bouc émissaire qui sera le fautif et qui expiera la faute commise. Ce rituel est vieux comme le monde et concerne beaucoup de traditions.

Comment la médecine applique-t-elle ce bon vieux procédé ? Tout simplement en donnant un nom à la maladie. « C'est une grippe, une rougeole, etc. ». La personne n'a plus à se sentir coupable, car le coupable est devenu une chose extérieure : bactéries, virus, etc. Nous entrons dans la « lutte du bien contre le mal ». Le patient est présumé être dans le bien puisqu'il est victime d'une agression extérieure (la mal est désigné).

Or, il apparaît de plus en plus de maladies graves pour lesquelles nous ne pouvons plus accuser des phénomènes extérieurs. C'est le cas pour le cancer notamment et pour quantité de nouvelles pathologies. Même si nous savons que des facteurs externes peuvent les favoriser (toxines, faiblesses génétiques, chocs psychoémotionnels), nous savons aussi que ces facteurs ne peuvent pas expliquer en totalité l'apparition de ces maladies. C'est là que la culpabilité sera la plus forte.

En effet, le malade se sent toujours « puni » quand la maladie n'a pas de sens pour lui. Elle ne peut qu'être issue d'une « punition divine ». Souvent, les personnes pensent : « qu'est-ce que j'ai fait pour mériter cela ? » Elles vont donc commencer par chercher un autre bouc émissaire.

Qui peut-on accuser ?

- **En premier lieu, le médecin.** Les thérapeutes sont souvent la cible de « l'agressivité coupable » des patients (c'est un transfert énergétique du poumon sur le foie qui crée ce mécanisme). Cela s'explique facilement car le fait de vouloir soigner pour aider les autres est souvent une motivation issue de la culpabilité. Il n'est donc pas étonnant que le personnel soignant soit accusé *in fine*.
- **En second lieu, la médecine.** Au-delà des personnes, le système tout entier va servir de bouc émissaire aux malades. Il suffit d'observer les commentaires dès qu'un fait divers vient pointer une insuffisance du système !
- **Ensuite, les laboratoires pharmaceutiques.** Là aussi, les affaires récentes vont confirmer ce mécanisme. Cela permet de réaliser un amalgame facile qui autorise le patient à se dédouaner de sa responsabilité. Ainsi, les malades se plaignent très souvent de leurs médicaments, affirmant « qu'ils ne supportent plus leur traitement et que cela les tue », mais sans pour autant prendre la décision d'arrêter le dit traitement. Ils semblent dire « vous voyez, je vais mourir par votre faute et vous serez les responsables de ma mort ». Il faut dire que les patients sont souvent coincés entre leur peur de mourir, la peur de dire « non » aux autorités médicales, l'incertitude quant à leur guérison, la pression de la famille, etc.

Un des premiers mécanismes à revoir en profondeur est justement celui qui consiste à maudire la maladie.

Nous voyons apparaître ici le deuxième mécanisme pour traiter la culpabilité : « si je ne peux pas accuser un phénomène extérieur – et me dédouaner ainsi – je vais prendre la culpabilité sur moi et je vais payer ». Or, l'enjeu de la culpabilité est de se retrouver dans le « bien », c'est-à-dire d'être « innocent ». Il se trouve que dans le cas de la maladie, l'innocence peut s'acheter tout simplement en mourant. **Un mort est toujours présumé innocent**, surtout s'il a beaucoup souffert lors de sa maladie. C'est pourquoi nous allons constater notamment dans les cas de maladies graves – telles que les cancers – les étapes suivantes :

- Le malade ne voit pas la culpabilité de manière consciente. Il commence donc par chercher un bouc émissaire (cf. ci-dessus) ;
- La culpabilité le rattrape et il commence à se faire payer. Pour obtenir la guérison, il devra souffrir (rappelez-vous du rituel d'auto-flagellation des chrétiens !). De plus, comme le patient sait que beaucoup de personnes meurent de cette maladie, il sait aussi qu'il devra payer « très cher » pour s'en sortir. C'est pour cela que, en réaction, la médecine peut proposer des traitements

très agressifs et très douloureux: ils sont acceptés car le patient achète son innocence par sa souffrance;

- Finalement, si le traitement ne fonctionne pas, presque tout le monde «aura intérêt» à ce que le patient décède. En mourant, ce dernier obtiendra le paradis. La famille sera enfin en paix, car le malade perturbe l'équilibre et culpabilise aussi tous les proches. Les thérapeutes seront aussi libérés de leur équation «pas capable = coupable».

Mais il reste un goût amer pour tout le monde: c'est le mal qui a gagné! Ne sentez-vous pas cette amertume et cette désespérance dans le système médical actuel?

Comment s'en sortir ?

L'humanité a toujours cherché à éviter ce sentiment de culpabilité. La psychologie moderne est allée dans un premier temps dans le même sens en proposant:

- Des essais de déculpabilisation. «Moi, je suis innocent, car le coupable, c'est l'autre»;
- De faire remonter l'estime de soi. «Si j'ai de la valeur, j'aurai le pardon et le paradis». Encore faut-il se mettre d'accord sur la valeur d'un individu. En orient, elle tiendra au nombre d'heures de méditations, à l'ascèse, à une vie pieuse (on favorise l'esprit). En occident, cette même valeur se calculera par rapport à la notoriété, au compte en banque et au statut social (on privilégie la matière). Qui a raison?

Il est temps de regarder la culpabilité en face. Le fait de chercher des boucs émissaires conduit à la guerre. De même, prendre la culpabilité sur soi conduit à la dépression et au suicide, c'est-à-dire à la mort. Est-ce le destin de notre conscience? Sommes-nous vraiment obligés de classer les événements en bien et en mal? Pourrions-nous cesser de «maudire» les choses et les gens?

- **Un des premiers mécanismes à revoir en profondeur est justement celui qui consiste à maudire la maladie.** Cette dernière apparaît comme un message du biologique. À qui s'adresse ce message? Si nous reprenons le schéma de la Trinité humaine – le corps physique, émotionnel et mental – nous constatons que le corps physique transmet un message aux deux autres niveaux par les symptômes que nous nommons «maladie». Autrement dit, le corps s'exprime pour marquer un désaccord avec le psychoémotionnel. Qui a raison? Par définition, le corps ne peut pas mentir. Le mensonge appartient au mental (mentir et mental ont la même racine latine). Si, par exemple, le psychoémotionnel refuse l'idée de la séparation d'avec la mère, il va mettre en place des stratégies pour rester fusionnel. Ces stratégies se manifesteront notamment par des schémas idéalistes qui se retrouveront à l'âge adulte sous la forme d'idéaux spirituels. Que fait le corps quant à lui? Le biologique sait très bien qu'il est séparé de la mère. Mais il obéit aux injonctions du psychoémotionnel, ce qui va lui faire manifester des désaccords (il est obligé de fonctionner à l'opposé de son fonctionnement naturel). Ces désaccords s'incarneront de manière privilégiée sur le système poumon/gros intestin tant dans les organes internes que dans les miroirs extérieurs (notre territoire s'étend aussi à nos vêtements, à nos véhicules, à notre maison, à nos terrains, à nos proches, à nos animaux domestiques, etc.). C'est ainsi que certains thérapeutes iront même jusqu'à affirmer que la plupart des cancers sont issus des problématiques de territoire. En fait, la maladie pose une question cruciale: faut-il écouter notre mental/menteur qui divise, ou bien écouter le principe de réalité dicté par le biologique? **Finalement, la maladie nous remet sur le droit chemin!**
- **Il faut profiter de la maladie pour aller visiter notre face d'ombre.** Il s'agit d'une étape délicate que chacun doit évaluer à sa juste mesure. Je veux dire par là qu'il n'y a pas de règles en la matière. Certaines personnes seront appelées à aller très loin dans cette exploration alors que pour d'autres, un simple entretien règlera le problème. La règle de base sera dictée aussi par le biologique: si les symptômes persistent, c'est que l'exploration n'est pas allée assez loin. Il y a deux écueils à éviter:
- Confondre traitement psychoémotionnel et traitement du corps physique. Les traitements physiques, que cela soit en médecine chimique ou en médecine alternative, ont pour but d'aider le corps physique à traverser l'épreuve. C'est comme donner une béquille à quelqu'un qui va réapprendre à mar-

cher. La personne n'aura plus besoin de béquilles lorsqu'elle aura retrouvé son équilibre. Le traitement psychoémotionnel, que cela soit par l'intermédiaire d'une thérapie ou d'un décodage, s'adresse à une autre facette de la personne. Les deux traitements se font donc en parallèle. Or, les médecines s'opposent, croyant chacune détenir «la» vérité. Le patient est souvent amené à devoir trancher entre les deux approches, ce qui n'est pas juste d'un point de vue de la culpabilité.

- Remettre les explications «à plus tard». La tentation est grande de vouloir supprimer les symptômes sans prendre le temps d'écouter leurs messages. L'équilibre de la vie est constitué du yin et du yang, du bien et du mal, de notre face lumineuse et de notre face d'ombre. Ignorer et refouler notre face d'ombre se manifestera toujours par de la culpabilité et cette dernière aggravera les pathologies jusqu'à mettre notre survie dans la balance (la plupart des cancers se terminent par le poumon). C'est d'ailleurs cette même culpabilité qui nous dit de ne pas aller visiter les causes de notre problématique: qu'allons-nous découvrir si nous ouvrons la boîte de pandore? Que nous sommes «mauvais»?
- La maladie est une occasion d'éveil spirituel. Si nous considérons notre culpabilité, nous en viendrons à bénir nos épreuves et nos maladies car nous nous rendrons compte au bout du compte que c'est grâce à ces étapes difficiles que notre conscience s'est éveillée. Le texte de la Genèse se termine par cette énigme: Dieu poste des chérubins à l'entrée du jardin d'Éden pour empêcher l'homme de revenir goûter aux fruits de l'arbre ce qui lui permettrait de devenir l'égal des dieux. Il y a bien une promesse et une épreuve: si nous franchissons cette épreuve, nous deviendrons l'égal des dieux, c'est-à-dire que nous ne connaissons plus la séparation puisque Dieu est par définition le Tout. Mais nous ne pouvons pas retrouver cette unité primordiale sans accepter le bien et le mal. La maladie, qui incarne ce mal, est justement l'épreuve qui nous empêche de retrouver le jardin d'Éden.

Conclusion

La culpabilité, comme la maladie, sera donc perçue de façon diamétralement opposée par cette nouvelle approche. Auparavant, elle était un sentiment collant dont il fallait se débarrasser au plus vite. Maintenant, elle devient un voyant rouge sur notre tableau de bord qui nous indique que quelque chose cloche dans notre façon de percevoir le monde. Grâce à ce clignotant, nous pouvons focaliser notre conscience sur cet aspect et nous apercevoir du mensonge raconté par notre mental. Nos cinq sens renforcent cette erreur. Tournés vers l'extérieur, ils focalisent notre perception sur la séparation. Il convient d'équilibrer cela par une conscience intérieure aussi développée que celle qui regarde vers l'extérieur.

Paradoxalement, c'est dans la période de déséquilibre créée par la maladie que nous sommes le plus à même de travailler cette recherche d'équilibre. **La culpabilité nous oblige à nous aimer pour ne pas mourir.** Sans doute chaque humain cherche-t-il au fond de lui à s'aimer vraiment?

(*) «Culpabilité, l'émotion qui tue», Editions Le Courrier du Livre

Conférencier, écrivain, ancien enseignant en psychosociologie et en communication, **Gilles Gandy** co-anime, avec sa femme Rose, des formations sur les interactions habitat/habitant, ainsi que sur des méthodes de soins énergétiques novatrices. Outre «Culpabilité, l'émotion qui tue» (Éd. Le Courrier du Livre-), il est l'auteur des ouvrages «Éloges du Mystère» (Éd. Recto-Verseau) et, avec Rose Gandy, «Votre maison est-elle malade?» et «Lignées familiales: comment trouver la paix?» (Éd. Le Souffle d'Or)
Info: www.gillesgandy.com

