

LA SANTE

EMOTIONS GENERATRICES DE MALADIES

LA HONTE

- Définition :

La honte peut venir de différentes causes, telles que honte de la condition de sa famille, de sa légitimité d'enfant dans une famille, de l'attitude de ses parents ou de ses proches, honte d'avoir été ridiculisé, problèmes sexuels, sentiments après un acte malveillant, honte de son corps, de ses réactions, des conditions que l'individu a créées (enfant illégitime), de son attitude ou de ses attirances (homosexualité, alcoolisme, drogues, etc.), honte de sa condition physique ou sociale, honte de son aspect (plaques, rougeurs, etc.).

La honte peut provoquer des réactions opposées, comme par exemple : Honte de la charité - générosité, mal vêtu - luxe, logis modeste - logement luxueux, humiliation - performances, ridiculisation - imposition du respect aux autres, aspect ordinaire - volonté d'être reconnu.

Souvent la honte est liée à une notion de culpabilité.

- Dépassement de la honte :

- ° Prise de conscience.
- ° Dédramatisation.
- ° Libération du tabou responsable.
- ° Reprise de sa dignité.
- ° Compréhension de ce qui doit être dépassé. Pardonner, se faire respecter, dépasser la peur de ne pas être aimé.
- ° Comprendre les projections que les autres ont fait.
- ° Confier à une personne de confiance ses secrets lourds à porter.
- ° Libération du sentiment de culpabilité qui accompagne la honte.
- ° Se pardonner, s'accepter, voir notions d'évolution.
- ° Faire face aux situations de honte au lieu de les fuir.
- ° Se donner le droit d'être ce que l'on est, c'est à dire pas toujours parfaits.
- ° Se détacher de ce que les autres peuvent dire.
- ° Prendre conscience que ses réactions sont en résonance avec une émotion dans la mémoire émotionnelle.

Nota : Le rôle de l'intervenant :

Le rôle de l'intervenant consiste à accompagner la personne dans sa démarche, c'est à dire :

- En l'aidant à rechercher le facteur ayant causé la rupture de l'harmonie dans son organisme, et qui a engendré sa souffrance morale ou physique.
- En l'amenant à prendre conscience de l'attitude mentale responsable.
- En l'aidant à libérer l'émotion ou le sentiment connexe à cette attitude, tels que: chagrin refoulé, peur entretenue, secret non révélé, rancune non libérée, sentiment d'injustice, culpabilité, etc.
- En la guidant dans un processus de transformation d'une croyance non favorable ou d'une compréhension douloureuse d'un sentiment passé.
- En l'encourageant à prendre une décision favorable ou à faire une action précise qui entraînera le rétablissement de l'harmonie et, par conséquent, le retour à la paix intérieure qui se manifestera par un état de bien-être.