

LA SANTE

EMOTIONS GENERATRICES DE MALADIES

LE SENTIMENT DE CULPABILITE

- Origines :

Elles sont souvent liées au système éducatif où l'individu a grandi :

- ° Milieu religieux : Culpabilités incluses dans les croyances et les dogmes.
- ° Milieu familial : Conceptions parentales négatives sur la vie, conditions difficiles de vie des parents, comparaisons avec les frères et sœurs.
- ° Milieu scolaires : Système éducatif stressant, sentiments de honte devant l'échec, punitions infligées, comparaisons de résultats avec d'autres élèves.

- Les principales culpabilités :

- ° Culpabilité d'avoir causé la souffrance d'une personne, à cause du caractère de l'individu, de ses choix, de son existence propre.
- ° Culpabilité d'avoir causé la mort d'une personne, y compris par accident, par avortement.
- ° Culpabilité d'avoir déçu un être cher :

Par sa naissance proprement dite (sexe attendu par les parents, grossesse non désirée).

Par les choix que l'individu fait dans sa vie (lieu de vie choisi, type de mariage comme la nationalité, la couleur, la religion, ou la nationalité, homosexualité, profession).

Par des tromperies et des mensonges.

- ° Culpabilité de n'avoir rien pu faire pour aider un proche, d'où sentiment d'impuissance dans sa souffrance, sa mort, son suicide, les violences qu'il subit, ou la dégradation de sa santé.
- ° Culpabilité d'avoir reçu plus que les autres, d'où sentiment d'injustice devant un enfant préféré, des privilèges, des meilleures conditions de vie, des facilités pour réussir, des qualités (beauté, intelligence, etc.).

- Les manifestations d'une culpabilité :

- ° Incidents : Brûlures, coupures, coups, éraflures sur soi ou sur des objets (voiture), etc.
- ° Accident : Blessure en tombant, accident de voiture, collisions diverses, etc.
- ° Pertes : Faillite, perte d'un objet ou d'argent, vol, etc.
- ° Malaises : Indigestion, constipation, mal de dos, etc.
- ° Maladies : Maladies dégénératives.

° Mal être : Insomnie, angoisse, étourdissements.

- Libération de la culpabilité :

° Prise de conscience :

Dans le passé, avoir eu le sentiment faux de, avoir pensé si, etc.

Dans le présent, observer ce qui se passe, de quoi suis-je coupable, avais-je l'intention délibérée de faire du mal, etc.

° Acceptation :

Accepter que les autres aient à vivre certaines situations pour leur évolution, accepter qu'ils vivent ce qu'ils ont à vivre pour intégrer les leçons de la vie, apprendre le détachement.

Pour les culpabilités d'avoir déçu, se rendre compte que ce sont les attentes de l'autre qui n'ont pas été réalisées, que c'est lui qui est déçu.

Pour les culpabilités d'avoir reçu plus que les autres, se rendre compte que l'on n'a rien enlevé aux autres. Il faut savoir que ce qui est juste ou pas dans la réalité, l'injustice n'existe pas.

Revoir les croyances et les peurs.

° Action formatrice.