


LA CULPABILITE

Que signifie « culpabilité » ?

Culpabilité = COUP.ABILITE

= couper

Exemple : Thierry se sent coupable de m'avoir piqué 5'.

Est-il coupable ?

Puis-je nourrir cette culpabilité ?

Le sens même, l'objectif de la culpabilité, c'est la réparation.

Pour Sabine et Thierry, il serait bon d'en parler, d'échanger => il faut créer un lien
La culpabilité coupe. Elles coupent deux parties différentes qui ne se rejoignent pas.

C'est pourquoi, il faut mettre en exergue :

- Ce qui me coupe de moi-même,
- Ce qui me coupe des autres.

Le cerveau pour se construire a besoin :

- D'oxygène,
- De glucose,
- De cellules,
- De sang

Le bébé a besoin du sein de sa maman. Et la culpabilité naît de cela. Il aime le lait de sa maman.
Mais cela a un début et une fin. L'amour pour sa maman se transforme en haine quand elle ne peut plus l'allaiter.

Il y a ambivalence : j'aime / j'aime pas.

La culpabilité est la prise de conscience de « aimer/pas aimer ». Sinon, il y a fusion => confusion.

⇒ Réconcilier => crée un lien

Injonctions : par exemple : paroles éducationnelles des parents

⇒ Amour conditionnel

Injonctions excessives => au départ, l'enfant s'identifie aux parents, il se rebelle et va s'identifier à un groupe ou à une personne => rupture identificatoire : la personne ne va pas se construire avec ses propres spécificités => La rupture amène à la culpabilité :

- Par rapport aux parents : sentiment de trahison sur le lien de loyauté => réorganiser le lien de loyauté

Quels sont les liens de loyauté ?

La rupture est parfois nécessaire : séparation soit provisoire, soit à moyen ou long terme pour être dans la protection.

Cette rupture peut amener l'autre à se revoir au lieu d'avoir toujours un bouc émissaire :

- A cause de toi (au lieu de grâce à toi)

La reconnaissance, c'est la prise de conscience de ses limites et des vulnérabilités.

Plus on est dans la reconnaissance de la vulnérabilité moins on nourrit la toute-puissance.

On a des carences si on est dans l'ambivalence : « faute de connaissances, mon peuple se meurt » (de qui ?)

Besoin de signes de reconnaissance

Il y a des signes de reconnaissance positifs et des signes de reconnaissance négatifs.

Ne pas confondre les signes de reconnaissance par **rapport à l'être** et ceux par **rapport au faire**.

La valeur de l'être n'a rien à voir avec la valeur du faire ;

Le faire relève d'un comportement inadapté.

Ne pas confondre : ce que je suis et ce que je fais.

Important de se donner un cadre.

⇒ Pour une vision à LT se poser la question de « quelle est la conséquence de mes actes à LT ? »

⇒ Prendre conscience de la responsabilité de ses actes.

Les signes de reconnaissance négatifs sont favorables et nécessaires à condition que cela se fasse progressivement, sans jamais oublier la valeur inégalée de l'être humain.

La culpabilité d'exister

Ce sont souvent les personnes à qui on n'a pas souhaité la bienvenue sur cette terre. Ces personnes sont inconscientes de la culpabilité, elles sont dans le déni.

Pour les faire émerger, il faut utiliser la colère, sinon cette personne va mettre en place des actes d'auto destruction, de recherche de signes de reconnaissance négatifs.

Le conditionnement

On peut avoir été conditionné à être un coupable permanent.

⇒ Couper en 2.

Pour sortir de cette coupure :

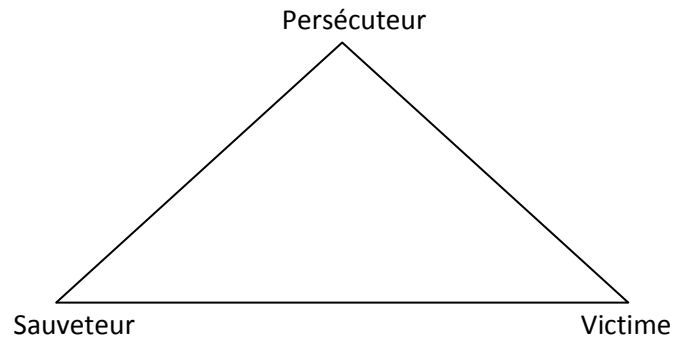
- 1) Besoin de reconnaissance
- 2) Besoin d'appartenance.

Mais d'un lien d'appartenance qui n'aliène pas. La personne ne doit être ni prisonnière, ni dépendante, ni esclave. Elle a besoin d'espace vital. C'est une question **de territoire**.

- ⇒ Qui est dans mon territoire ?
- ⇒ Quel territoire j'investis dans le respect de l'autre ?
- ⇒ Besoin de communication.

La Communication Non Violente (CNV)

Quels jeux (scénarios ?) je mets en place.



Persécuteur :

Quand on est dans l'excès c'est-à-dire quand on a négligé de vérifier si on a :

- Un mandat : ai-je l'autorisation de ... ?
- Les capacités, les compétences pour faire,
- Du plaisir à le faire,
- Le bon endroit ? le bon moment ?

Sauveteur :

- Oublie ses limites,
- Excès d'altruisme,
- Pas le bon moment,
- Il est dans le plaisir.

Victime :

- N'a pas mandaté => subit
- Peut avoir le plaisir
- Pas le bon endroit, pas le bon moment.