

Compte-rendu de la réunion ARGOS 2001 **du 02 Mars 2013 sur la Culpabilité**

La culpabilité est une prise de conscience, elle sert à couper, séparer.

Pour la combattre il faut réparer, rétablir les liens.

La culpabilité peut amener à un consensus, une réparation.

L'origine de la notion de culpabilité chez l'être humain vient de la première enfance ou l'enfant en tétant le sein de sa mère est partagé entre l'amour de sa mère quand elle le nourrit et la haine quand elle lui dit tu en as assez, arrête....

Cependant le sentiment de culpabilité est nécessaire pour ne pas être et rester dans la fusion et la confusion...

Les parents disent à l'enfant :

- fait ceci, fait cela, soit gentil, donne de l'amour
- si cela est excessif :
 - l'enfant s'identifie aux parents qui deviennent son dieu
 - ou bien il y a rebellions et il s'identifie à un groupe ou à d'autres personnes
 - il peut alors y avoir rupture qui amène à la culpabilité et il y a un sentiment de trahison par rapport aux liens de loyautés qui sont nécessaires mais ne doivent jamais être excessifs.

Dans la rupture, il y a parfois nécessité, c'est-à-dire séparation, ce qui peut amener l'autre à revoir sa position et ça permet de se protéger de l'autre.

Lorsque l'on est bipolaire et lors des phases hautes, il faut savoir reconnaître sa vulnérabilité et se protéger de sa toute puissance.

Paroles selon un dit-on populaire : « Faute de connaissances mon peuple se meurt »

On a besoin de signes de reconnaissances.

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

Bien souvent on récompense l'être alors que l'on devrait le faire pour ce qui a été fait.

Il y a confusion.

Quand l'être se sent bien, il pense à bien faire.

Un travail peut être mal fait mais on ne pourra jamais dire alors que l'être est nul.

Il faut simplement dire que ce travail sort du cadre fixé, il faut recadrer et remettre dans le bon chemin ; il est nécessaire aussi de dire à l'être qu'un acte n'était pas à faire ou est mal fait et qu'il y aura conséquences pour l'être....ça va entacher momentanément l'être.

La culpabilité c'est aussi un sentiment de ne pas se sentir à la hauteur, se sentir blessé, avoir de la honte, des regrets, se sentir dévalorisé....

C'est nocif, ça empêche d'avancer, on est victime d'un jugement, conditionné...

La culpabilité peut être inconsciente, difficulté d'exister pour des personnes qui n'ont pas été bien accueillies sur cette terre (par exemple abandonnées, victimes de sévices, de souffrances).

Ces personnes peuvent être en colère et peuvent faire des actes nocifs de destructions, voire d'autodestruction.

Pour en sortir On peut être conditionné à être un coupable permanent.....culpabiliser....schizophrène.

Il faut reconnaître que l'on a besoin d'une appartenance à un groupe, une association....

Qu'est ce qui nous aliène ? : Principalement le non respect de notre territoire...

Bien souvent nous sommes prisonnier, esclave de et cela provoque l'aliénation...

Et lorsqu'on ne nous laisse pas suffisamment de notre territoire, on peut culpabiliser.

Afin de remédier on a besoin de la communication non violente...

Il faut mettre en place un jeu :

- être persécuteur (il faut que...)
- être sauveteur
- être victime (elle subie...)

Quand on est persécuteur on a négligé 4 points :

- est ce qu'on a l'autorisation de faire,
- a-t-on les capacités, la compétence de faire,
- en a-t-on le plaisir,
- est-ce le bon endroit et le bon moment

Alors, on n'est pas dans le « je » mais dans le « jeu » de la culpabilité...

En conclusion, chez le bipolaire on peut avoir de très forts sentiments de culpabilité après une phase haute ou une phase basse.

Fin et un grand merci à Sabine Soulhac pour cet exposé clair et précis.