







**Maria:** Et parfois, il semblerait que la culpabilité arrive sans cause précise. Qu'en est-il, Noëlle?

**Noëlle:** Alors ressentir la culpabilité, comme les autres émotions, nécessite des conditions précises pour qu'elle apparaisse. Nous savons aujourd'hui que les émotions ne sont pas des réactions déterminées à des situations spécifiques, à des situations précises. Nous ne pouvons pas faire la liste des situations qui auraient une émotion associée. Ce qui culpabilise certaines personnes peut en laisser d'autres complètement indifférentes.

**Maria:** Oui, comme la plupart des émotions, toutes, je pense. Ce n'est pas la situation qui détermine l'émotion, mais l'interprétation que nous en avons.

**Noëlle:** Exactement! Et le déclencheur n'est pas la cause. C'est vraiment une notion importante à saisir. Le déclencheur n'est pas la cause. Nos émotions dépendent de nos évaluations et de nos interprétations personnelles. La cause de l'émotion est à rechercher à l'intérieur de nous puisqu'elle dépend de notre interprétation, alors que le déclencheur est très souvent à l'extérieur. C'est quelque chose qui arrive. Le déclencheur est l'évènement qui arrive. La cause est notre façon de donner un sens à cet évènement en relation avec nos besoins.

Comme je l'explique régulièrement dans mes cours et mes formations, ce sont nos pensées qui déclenchent et déterminent nos émotions. Et chaque type d'interprétation, chaque type de pensée donne lieu à des émotions. La tristesse, par exemple, signale une perte; la peur signale un danger; la colère indique une injustice. Mais ce qui représente une perte, une injustice ou un danger est à la libre interprétation de chacun.



**Maria:** Quelle serait donc l'origine de la culpabilité en tant qu'émotion?

**Noëlle:** Pour la culpabilité, le mot clé est la faute. Pour éprouver de la culpabilité, il faut concevoir la notion de faute. Un enfant en est capable, en moyenne vers un an et demi, deux ans. Dans la définition de la culpabilité du *Petit Larousse*, nous pouvons lire que: « C'est l'état de quelqu'un qui est coupable d'une infraction ou d'une faute. C'est le sentiment de faute ressenti par un sujet, que celle-ci soit réelle ou imaginaire ». C'est donc la personne qui se juge coupable. Et là, nous avons deux sortes de faute: une objective qui renvoie à des règles établies et une dite subjective, qui n'est pas une faute en soi, mais une règle personnelle.

**Maria:** Je crois que cette notion de règle objective ou subjective est un peu floue. Peux-tu développer en quelques mots?

**Noëlle:** Pour faire court, disons que les règles consignées dans des livres, comme les lois ou les règles qui sont transmises oralement de génération en génération sont plutôt de nature objective. Elles sont partagées par tout un groupe et ont normalement pour but de garantir le plus grand bien de tous. Par exemple, je pourrais dire que les règles du *Code de la route* sont vraiment des règles objectives. Un exemple de règle subjective serait par exemple: j'ai pour règle de rendre visite à mon père, qui est en maison de retraite, tous les week-ends; ou le célèbre repas de Noël qui doit se passer absolument en famille. Ce sont là des règles subjectives. Elles sont propres à chacun.

Là où cela se complique, c'est quand la règle n'est partagée que par une partie de la communauté. Je m'explique: la personne n'est alors en faute qu'aux yeux d'une partie de la population.



Prenons par exemple l'interruption volontaire de grossesse. Si la législation en vigueur l'autorise, mais que les principes religieux l'interdisent, alors Maria, la femme qui avorte, commet-elle une faute ou pas?

**Maria:** Je laisse la question ouverte! [rires]

**Noëlle:** La personne peut alors se sentir coupable alors qu'elle ne commet pas une infraction selon la loi. L'inverse est possible: dans de nombreux pays, il est interdit par la loi de frapper les enfants. Or, certains parents ont encore recours à quelques gifles ou châtiments corporels. Ils sont fautifs aux yeux de la loi alors qu'ils ne se sentent absolument pas coupables. Est-ce que je commets une faute ou pas? La réponse n'est pas si simple et chacun a sa réponse personnelle. C'est justement cette dimension d'objectivité et de subjectivité qui permet à la culpabilité de se répandre dans l'esprit de certaines personnes. Et c'est cette subjectivité qui est la cause de la culpabilité que peuvent ressentir certains survivants de catastrophes. Se sentir coupable d'être encore en vie alors que d'autres sont morts, comme dans le cas du typhon aux Philippines est vraiment une culpabilité terrible.

**Maria:** Oui, nous ne sommes pas égaux devant la culpabilité. J'ai pu remarquer dans mes séances, avec les personnes que j'accompagne, que certaines ressentent de la culpabilité à très haute dose!

**Noëlle:** Quand cette culpabilité est exagérée, nous parlons de culpabilité morbide. Si vous comprenez ce que je vais dire maintenant, vous aurez une sacrée clef pour comprendre votre propre sentiment de culpabilité. Nous venons de le voir, il ne suffit pas de transgresser une règle pour se sentir coupable. Il faut avoir intériorisé cette règle et l'avoir acceptée, qu'elle soit partagée par tous ou non. Il faut également avoir conscience de ses propres actions. Il suffit qu'une règle intérieure soit bafouée pour que la culpabilité apparaisse.



**Maria:** Mais alors quand nous savons que les émotions désagréables indiquent en général qu'un besoin n'est pas satisfait, à quel besoin non satisfait la culpabilité pourrait-elle faire référence?

**Noëlle:** La culpabilité apparaît quand nous avons commis, ou que nous allons commettre une faute et que cette faute cause un préjudice à autrui, et commettre cette faute risque de nous faire exclure de la communauté. Cette mise à l'écart, le rejet donc, en sera la conséquence. Notre besoin d'appartenance et notre besoin d'amour seront de ce fait mis en péril.

Par exemple, un enfant qui vole le jouet d'un camarade, même si personne ne l'a vu, se sent coupable. Il est conscient d'avoir causé un préjudice à son copain, à condition qu'on le lui ait appris, bien sûr. Si ce dernier s'en rend compte, il ne voudra plus jouer avec lui et il est même possible qu'il soit rejeté de tout un groupe. Le besoin d'appartenance se trouve réellement menacé. C'est là que la culpabilité allume un voyant sur le tableau de bord de notre conscience: « *Attention danger!* » Les besoins d'appartenance et d'amour sont menacés, mais d'autres aussi peuvent l'être: le besoin d'estime de soi, de sécurité, d'honnêteté, de communication, de soutien...



**Maria:** Après avoir commis une faute, la culpabilité est là, c'est sa fonction. Comment pouvons-nous apaiser ce sentiment?

**Noëlle:** Lorsque nous avons commis une faute, nous sommes appelés à réparer et/ou à dédommager la victime. C'est vraiment un sentiment qui nous pousse à la réparation.



Nous commettons une faute, nous nous sentons coupables et pour libérer cette culpabilité, nous avons vraiment envie de réparer ou dédommager la victime. C'est vraiment un sentiment qui nous pousse à cela : réparer.

Mais réparer la faute n'est pas toujours possible pour diverses raisons. Dans ce cas, il nous reste encore une chose possible à faire : présenter ses excuses. Des excuses sincères témoignent de la conscience d'avoir mal agi, et d'avoir occasionné des souffrances. Avec des regrets, le coupable assume la responsabilité de ses actes. La victime peut alors, si elle le veut et si elle le peut, accorder son pardon.

Nous pourrions parler du pardon pendant plusieurs heures, mais je vais juste dire qu'avec le pardon, c'est comme si les torts et les souffrances endurées étaient renvoyés dans le passé. Quand nous pardonnons, nous tournons la page et nous passons à autre chose. C'est comme si nous décidions de ne plus donner d'importance à la faute. Et si nous rencontrons des difficultés à « *ne plus donner d'importance à la faute* », alors tu seras d'accord avec moi, Maria, nous pouvons utiliser l'EFT.

**Maria :** Bien sûr.

**Noëlle :** La culpabilité nous pousse à ne pas commettre la faute. C'est en cela qu'elle est préventive. Quand celle-ci est commise, alors la culpabilité nous pousse à réparer cette faute. C'est l'aspect préventif qui est bien souvent efficace, car l'anticipation de cette émotion pénible nous dissuade de faire certaines choses qui pourraient la faire naître et apparaître. En résumé, la culpabilité nous incite à nous conformer aux usages en vigueur. La culpabilité est clairement une émotion qui sert à la cohésion sociale. Elle a une action préventive et quand la faute est commise, nous allons être poussés à réparer et/ou à présenter des excuses.

Si je vols des livres que je dois rendre dans ma bibliothèque, je peux tous les jours, pendant des semaines, ressentir une culpabilité chaque fois que je vais voir ces livres, parce que, par exemple, mon besoin d'honnêteté peut être mis en cause. Il suffit que je répare, c'est-à-dire que je rende les livres, et la culpabilité va disparaître. Voilà, nous venons de voir le mécanisme sain et utile de la culpabilité. Mais ce n'est pas toujours aussi simple.

**Maria :** C'est déjà une belle découverte, parce qu'il est vrai que je n'avais pas forcément pensé que la culpabilité pouvait être une bonne chose. Mais j'ai quand même l'impression qu'effectivement, parfois, elle peut se dérégler et devenir carrément envahissante.

**Noëlle :** Oui, tout à fait, Maria. La culpabilité peut être envahissante et à ce moment-là, nous disons que c'est une culpabilité morbide. Cette forme de culpabilité consiste à se sentir fautif pour tout et n'importe quoi. Aucune faute n'est commise, aucun préjudice n'est causé et pourtant, la culpabilité s'invite à la fête.

Je vais te donner des exemples, Maria. Ce sera plus clair. Un week-end, je décide – non sans mal – à ne pas aller voir mon père à la maison de retraite. J'ai vraiment très envie de partir deux jours à la mer avec des amis qui m'ont invitée. Je me sens terriblement coupable. Nous pouvons également nous sentir coupables d'avoir mieux réussi que notre père, notre frère, notre mère, nous sentir coupables de l'échec de nos élèves quand nous sommes professeurs, de nos clients quand nous sommes coaches, ou de nos enfants quand nous sommes parents. Les enfants peuvent se sentir coupables du divorce de leurs parents, du père qui a perdu son emploi, coupables de la mort du chat qui est pourtant mort de vieillesse, et la liste peut être très longue !



Ce type de culpabilité peut devenir une sorte de climat affectif. Tous les prétextes sont bons : ne pas être parfait, ne pas pouvoir sauver le monde, être heureux alors que c'est la crise. Ici, la faute est purement subjective. Comme je le disais il y a quelques instants, ressentir de la culpabilité est justifié quand un préjudice a effectivement été causé – c'est sain et utile –, autant la culpabilité sans faute commise est pathologique et inutile.

Cette culpabilité à répétition sans motif objectif est celle que l'on va chercher à libérer. La culpabilité saine a vraiment une fonction protectrice, nous venons de le voir et j'espère que j'ai été assez claire avec cela. Il vaut mieux ne pas y toucher !

Dans son livre, Yves-Alexandre Thalmann s'est libéré de sa propre culpabilité en un instant. Il a soudain pris conscience – écoute-moi bien, Maria – que derrière le sentiment de culpabilité se cachait le sentiment de toute-puissance. Alors dit comme cela, c'est étonnant.

**Maria :** Oui, c'est étonnant ! Effectivement, nous associons plutôt la culpabilité à un état de victime et pas forcément à un personnage tout puissant !

**Noëlle :** Voilà ce qu'il a découvert, Maria : alors qu'il s'occupait de sa mère, et malgré tous ses efforts, celle-ci allait de plus en plus mal. Effectivement, Maria, il avait une position de victime, en tout cas dans sa tête, et la dépression n'était pas loin. Puis il s'est rendu compte qu'il n'avait pas assez de ressources pour sauver l'humanité, ni même pour sauver deux personnes. Parfois, nous savons cela avec notre tête, mais nous ne le ressentons pas vraiment dans notre corps. Il s'est aperçu qu'il avait juste de quoi sauver une seule personne dans le meilleur des cas. Et il a décidé que cette personne ce serait lui, quitte à laisser sombrer sa mère. Il a pris ce risque.

Il a pris conscience qu'il avait le choix : soit faire quelque chose pour s'aider lui-même, soit se laisser aller complètement dans cette dépression. Cette décision lui appartenait entièrement. Et si son propre sort était entre ses mains, il se rendait à l'évidence qu'il en était de même pour sa mère. Cette découverte a fait basculer la situation : si sa mère n'allait pas bien, ce n'était pas parce qu'il ne lui rendait pas visite plus souvent, mais parce qu'elle n'en faisait pas suffisamment pour aller mieux. Il n'avait pas le pouvoir de la sauver. Il n'était par conséquent plus responsable de son état. Et n'étant plus responsable d'elle, il ne se sentait plus coupable non plus ! À partir de ce moment-là, il a été convaincu que sa présence pouvait l'aider, mais qu'elle seule pouvait se sortir de l'état dans lequel elle se trouvait. Il lui restait de l'amour pour sa mère, mais plus de culpabilité. Il pouvait l'aimer, surtout, la laisser libre et respecter les choix qu'elle posait.

Le sentiment de culpabilité vient du pouvoir que l'on croit avoir sur les autres. Culpabiliser quelqu'un c'est le rendre responsable, donc celui qui se culpabilise se rend responsable de quelque chose. Se rendre responsable implique forcément de disposer du pouvoir de décision. La culpabilité amène donc un sentiment de contrôle sur les événements. La face cachée de la culpabilité nous protège du sentiment d'impuissance. Il vaut mieux se sentir coupable qu'impuissant.

Le jeu de : « *j'aurai dû ou j'aurais pu agir différemment, et tout ceci ne serait jamais arrivé* » veut dire dans le fond : « *j'avais le pouvoir de changer les événements et je ne l'ai pas fait.* » La culpabilité ne va pas sans la conviction, même inconsciente, d'avoir le contrôle. Être le témoin impuissant d'un drame, par exemple, d'un accident de voiture, ne provoque pas de culpabilité. Nous pouvons ressentir de la tristesse, de la colère, voire du dégoût par rapport à ce qui se passe, mais pas de la culpabilité. C'est bien parce que nous pensons avoir un pouvoir sur ces choses que nous pouvons ressentir cette culpabilité.



Une personne qui se fait agresser – je pense à quelqu'un de ma clientèle –, peut se sentir coupable de cette agression et dire: « *Je m'en veux de m'être habillée ainsi. Si je ne l'avais pas fait, rien de tout ceci ne serait arrivé.* » Du coup, le monde devient prévisible et la sensation d'avoir le contrôle se renforce: « *J'aurai pu empêcher ceci ou cela si j'avais fait cela, et je n'ai pas l'ombre d'un doute là-dessus.* »

De la même façon, si nous refusons toute responsabilité, en nous positionnant en victime d'un système, alors la culpabilité ne peut pas être ressentie non plus. C'est le cas pour certaines personnes qui commettent des actes incroyables et effroyables et qui disent ensuite: « *Mais enfin, je n'avais pas le choix, j'ai juste suivi les ordres.* »

En nous tenant pour seuls responsables de certains faits, nous oublions deux points essentiels: d'abord, la loi des probabilités qui s'applique quand nous avons des échanges et des interactions avec le vivant, et cette réalité qui est: nous n'avons pas la maîtrise sur le monde.

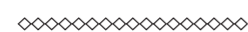
Tu vois, j'aime beaucoup la démonstration faite par Yves-Alexandre Thalmann dans son livre. Voici ce qu'il nous dit: « *Si je shoote dans un ballon, je peux, grâce aux lois de la physique, prédire sans le moindre doute où et quand le ballon va s'arrêter. Si par contre, je donne le même coup de pied dans un chien qui dort, il est impossible de prévoir avec certitude ce qu'il va advenir: va-t-il grogner, me mordre, partir en courant? Il y aura bien une conséquence à mon acte, mais personne ne peut prévoir quelle sera cette conséquence, puisque la conséquence dépend du chien!* »

Quand nous restons persuadés qu'en agissant différemment, nous aurions pu éviter la tragédie, alors cette idée rassure et rend le monde plus sûr et surtout plus prévisible. Ce que nous oublions, c'est que nous ne sommes pas responsables des choix d'autrui.

Par conséquent, le choix que fait un agresseur est bien de sa responsabilité personnelle. C'est comme le chien, c'est lui qui choisira de mordre ou de fuir. Sa décision dépendra de lui et de lui seul. Je peux très bien donner un coup de pied au chien – ce qui n'est pas malin, je te l'accorde – et ne pas être mordue! Ce n'est pas parce que j'ai donné un coup de pied au chien qu'il m'a mordu, mais parce qu'il a décidé de réagir comme cela au coup de pied qu'il vient de recevoir. Maintenant, je dois avouer que lui donner un coup de pied va augmenter la probabilité de la morsure. Mais j'aurai pu tout aussi bien ne pas être mordue, et j'aurai pu même être mordue sans donner le coup de pied, en passant juste à côté. Tu vois, tous les scénarios existent.

Renoncer à une illusion de toute-puissance, ne revient pas à être résigné ou impuissant. Cela revient à accepter ses propres limites et à accepter que notre influence sur le monde soit de nature probabiliste et non certaine. Notre comportement peut accroître certaines probabilités.

Je te donne un exemple, Maria: en respectant le pacte de fidélité que j'ai avec mon conjoint, en le respectant et en veillant à son bien-être, j'augmente les chances de faire durer mon couple. En même temps, cette relation est soumise à des facteurs qui m'échappent complètement, puisque mon conjoint est, tout autant que moi, libre de ses choix. Mon conjoint peut, tout à coup, décider de me quitter même si mon comportement à son égard est « irréprochable ». On l'entend régulièrement dans notre clientèle: « *Je n'ai rien à reprocher à mon mari, j'en suis désolée, mais j'ai rencontré quelqu'un d'autre et je pense que je vais le quitter.* » Le mari n'a pas commis de « faute », même sa femme le dit, mais il peut tout à fait se sentir coupable de cette séparation.



**Maria:** Tu disais que la culpabilité saine est un acquis fondamental dans le développement de l'enfant. Elle lui permet en effet d'intégrer les règles sociales et d'ajuster son comportement pour bien vivre avec la tribu, en quelque sorte. Quel est le rôle des parents ou des éducateurs dans le développement de cette culpabilité dite morbide?

**Noëlle:** Il est vrai que la culpabilité se construit chez l'enfant sous l'influence des adultes et des parents qui s'occupent de lui. La culpabilité et l'empathie sont vraiment très liées. L'une découle de l'autre. Comme l'enfant est capable d'empathie, c'est-à-dire qu'il est capable de percevoir ce que les adultes ressentent, et comme il peut ressentir de la peine à les voir souffrir, il peut adapter son comportement pour répondre aux attentes.

C'est parce que nous avons la faculté de percevoir la souffrance de l'autre et que cette souffrance nous affecte que nous allons éviter de leur causer du tort. Si nous sommes conscients d'avoir causé un préjudice, nous allons ressentir de la culpabilité, ce qui est vraiment très sain. Cela permet de réajuster nos comportements. Mais parfois, le mécanisme se dérègle. Une des causes est de faire croire à l'enfant qu'il est la cause des émotions de ses parents. Mais comme nous l'avons vu, le déclencheur n'est pas la cause. Adopter la croyance que nous sommes la cause d'état interne chez les autres renforce notre idée de toute puissance. C'est subtil, mais c'est là que se passe la bascule.

Un exemple: la bêtise commise par un enfant est bien le déclencheur de l'émotion. S'il commet une bêtise, cela va déclencher en moi de la colère. Mais la cause de ma colère est bien un besoin qui n'est pas comblé. Si le parent interprète la bêtise comme un acte de désobéissance, alors le besoin de reconnaissance de l'autorité du parent sera insatisfait, et c'est cela qui va le mettre en colère. Si la bêtise est vécue comme dangereuse, alors c'est le besoin de sécurité qui est insatisfait et qui sera la cause de la colère. Si la bêtise est vécue comme un acte d'autonomisation de l'enfant, alors les parents peuvent la vivre comme une chose saine, pas grave et naturelle.

Dire à un enfant des phrases comme: « *tu m'énerves* » ou « *tu fais de la peine à ta sœur* » ou « *tu m'obliges à me mettre en colère* » peut renforcer cette culpabilité morbide et la sensation de toute puissance chez l'enfant. Bien sûr, il faut qu'il ait reçu une grande dose de ce genre d'injonctions. C'est en cela que la culpabilisation est très utilisée par les parents comme outil d'éducation. Il faut dire qu'elle est efficace. Et souvent, ils ne font que reproduire, bien inconsciemment, ce qu'ils ont vécu eux-mêmes. Comment faire obéir un enfant? Tout d'abord – nous le faisons tous – nous lui expliquons, puis nous le grondons. Ensuite, nous le menaçons. Nous finissons par le punir. Et puis, quand nous n'en pouvons plus, nous terminons par le culpabiliser.

Une façon d'arrêter cette transmission inconsciente est de prendre conscience de ce comportement et d'arriver à se déconditionner de ces mauvaises habitudes. L'EFT est pour cela un outil vraiment intéressant pour se libérer de nos conditionnements et mettre en place de nouveaux comportements. Il faudra prendre conscience de nos schémas manipulateurs – nous en avons tous et ce qui fait le poison, c'est la dose – et faire preuve de persévérance. Comme tu peux l'imaginer, tout cela ne se fait pas en huit jours! C'est d'autant plus important, que les personnes ayant été confrontées avec la culpabilité comme outil d'éducation seront la proie rêvée des manipulateurs.

La culpabilisation se cache dans des phrases qui nous semblent banales tellement nous les avons entendues. Le plus souvent, nous ne nous rendons même pas compte que nous essayons de culpabiliser quelqu'un ou que nous sommes nous-mêmes manipulés et culpabilisés.



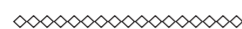
Comme cette phrase que de nombreux parents ont dû entendre: «*Tous les autres parents ont déjà acheté un vélo, et moi, je n'en ai pas*», ce qui montre que l'enfant a déjà bien compris la puissance de la culpabilisation! Nous pouvons répondre à cet enfant: «*C'est exact. Peut-être que les autres parents ont fait ce choix, c'est vrai, mais en ce qui me concerne, je préfère ne pas te l'acheter parce que je te trouve un peu petit pour en faire tout seul. Je préfère attendre un peu. Je pense que c'est une bonne chose*», puis dire à l'enfant pourquoi nous faisons ce choix. Cela met du sens et l'enfant, même s'il est frustré, donc peut-être en colère, comprend ce qui se passe.

**Maria:** Et il n'installe pas l'habitude de manipuler ses parents pour obtenir ce qu'il veut.

**Noëlle:** Il essaie, mais il voit que cela ne fonctionne pas. Il va donc rapidement arrêter.

**Maria:** Voilà au moins un contre-exemple où cela n'a pas fonctionné! [rires]

**Noëlle:** Oui. Il va essayer parce qu'à l'école, il rencontre ce comportement; ses copains font cela avec lui et lui use de cela avec ses copains. Et cela fonctionne. Les professeurs, sans s'en rendre compte, peuvent manipuler des classes pour que les enfants se tiennent tranquilles. Donc lui, il continue. Mais à la maison, il s'aperçoit que: «*Zut alors, ici, cela ne fonctionne pas.*» Mais il aura testé.



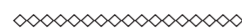
**Maria:** Peux-tu nous parler du lien entre la culpabilité et le perfectionnisme?

**Noëlle:** C'est vraiment très intéressant, Maria. La culpabilité et le perfectionnisme, ces deux-là, en général, s'aiment bien. La bonne nouvelle est que le perfectionnisme peut être traité, comme la culpabilité morbide. Pour cela, les deux axes à renforcer en EFT – ou autres techniques – sont: renoncer à la toute-puissance et accepter notre imperfection. On pourrait dire aussi accepter notre vulnérabilité et renoncer à tout vouloir contrôler. Le perfectionniste est un éternel insatisfait. Il fait partie de la population la plus malheureuse qui soit. Ayant comme croyance que ce qu'il fait n'est jamais assez bien, il produit une grande quantité d'efforts et d'énergie pour atteindre le niveau d'excellence qu'il s'est lui-même fixé. Tu connais la loi des 80-20? C'est le principe dit «de Pareto», aussi appelé «principe des 80-20», ou «loi des 80-20». C'est le nom donné à un phénomène empirique constaté dans certains domaines qui dit qu'environ 80% des effets sont le produit de 20% des causes. Alors que 20% de l'énergie investie suffirait à atteindre les 80% du résultat, le perfectionniste investit les 80% restants pour seulement 20% de résultat supplémentaire. Et comme le perfectionniste juge qu'il ne fait jamais assez bien, il se rend coupable en permanence. Cette culpabilité est angoissante, donc il redouble d'effort et ça boucle.

En répétant trop souvent aux enfants qu'ils peuvent mieux faire, on imprime un message qui risque de les poursuivre toute leur vie d'adulte: «*Sois parfait*». C'est un message contraignant étudié en analyse transactionnelle et, de mémoire, nous l'avons vu dans différentes conférences lors des Congrès précédents.

**Maria:** Oui, tout à fait, les messages contraignants.

**Noëlle:** Oui, c'est cela. Le message est: «*Sois parfait!*» Le perfectionnisme et la culpabilité peuvent se renforcer l'un l'autre. Nous sentant coupables de ne pas être assez bien – je dis bien: «*être assez bien*», ce qui souligne un manque d'estime de soi, mais cela nous enverrait trop loin de développer cela – nous devenons perfectionnistes. Mais en étant perfectionnistes, nous ne faisons jamais assez bien, ce qui appelle à son tour le sentiment de culpabilité.



**Maria:** Effectivement, une boucle infernale à couper avec l'EFT. Et peux-tu nous parler de la différence entre la culpabilité et la honte? Parce que j'ai l'impression que les deux sont confondues parfois.

**Noëlle:** Les deux sont parfois confondues. C'est normal parce qu'elles ont des similitudes. Mais elles ont des points différents importants. J'aimerais bien vous en parler, parce qu'il est vrai que cette notion est importante, mais faire la distinction entre les deux nous emmènerait un peu trop loin. Je crois que nous n'avons plus le temps. Je m'en suis doutée quand j'ai écrit cette conférence. J'ai plutôt choisi d'aborder cette question dans le bonus. J'ai détaillé la différence entre ces deux sentiments et apporté des outils pour nous en libérer et, déjà, les reconnaître, parce que c'est important.

**Maria:** D'accord. Alors disons juste qu'effectivement, elles vont souvent de pair.

**Noëlle:** Elles vont de pair, elles se ressemblent. Ce ne sont pas les mêmes, mais elles se ressemblent.



**Maria:** Revenons-en à la culpabilité, qui est notre centre d'intérêt dans cette conférence. Concrètement, comment pouvons-nous faire pour nous libérer de la culpabilité excessive? La façon de se débarrasser de la culpabilité saine est de réparer, voire de présenter des excuses. Mais pour la culpabilité excessive, je crois que tu as trouvé des pistes.

**Noëlle:** J'ai en effet trouvé des pistes. Je les ai prises du livre avec lequel j'ai d'ailleurs préparé cette conférence: le livre d'Yves-Alexandre Thalmann: «*Au diable la culpabilité*», puis j'y ai ajouté ma propre expérience et la pratique de l'EFT. Le processus que je vais vous présenter est également valable pour une culpabilité saine à l'origine, mais qui s'incrute. À la base, effectivement, il y a une faute et cette culpabilité est saine, mais elle a tendance à rester, à s'incruster et à ne jamais partir.

**Maria:** Parce que nous avons réparé la faute, par exemple, mais nous nous disons que ce n'est pas assez.

**Noëlle:** Voilà, ce n'est pas assez.

**Maria:** Elle a dit avoir accepté mes excuses, mais peut-être que ce n'est pas vrai. Elle me ment.

**Noëlle:** La culpabilité colle un peu. Le processus est également valable pour une culpabilité morbide qui prend trop de place, et même pour les personnes qui ne ressentent jamais cette émotion de culpabilité, ce qui est, comme nous l'avons vu, un énorme problème également.

C'est en quatre étapes. Je vais vous expliquer et parcourir les quatre étapes et leur utilisation avec l'EFT.

◆ La première étape est d'établir la conscience et de verbaliser. Nous ne pouvons changer que ce dont nous avons conscience. Cette étape sera de reconnaître et d'accepter ce sentiment quand il apparaît.

Ce n'est pas toujours évident. Les gens ne s'en aperçoivent pas. Ils vont même vous dire: «*Mais je ne culpabilise pas du tout.*» Une fois que vous les écoutez, ce n'est vraiment que cela. C'est un tas de culpabilité. Mais la personne n'en a pas conscience.

Une fois que ce sentiment est identifié, nous pouvons le nommer et le verbaliser. Cette démarche consiste à plonger au cœur du ressenti plutôt que de l'éviter, et ainsi, nous allons pouvoir le traverser. La première ronde d'EFT va servir à cette verbalisation. Je vais te donner des exemples de début de phrases que nous pouvons tapoter:



- ☞ « Même si je me juge coupable de... »
- ☞ « Même si j'ai la sensation d'avoir commis une faute en faisant... »
- ☞ « Même si j'ai l'impression de ne pas être assez bien... »
- ☞ « Même si je pense et ressens que c'est de ma faute si... »

Pensez à une chose qui vous fait ressentir de la culpabilité et écoutez votre dialogue intérieur. Vous aurez alors vos propres phrases. Ou bien discutez avec une amie, elle pourra relever les phrases que vous dites sans même vous en rendre compte et qui signalent une culpabilité.

**Maria:** Cela peut être aussi une utilisation fréquente de phrases comme: « J'aurais dû » ou « Je n'aurais pas dû ».

**Noëlle:** Oui, et: « Si seulement... » Une des grandes clefs est: « Si je n'avais pas fait cela, c'est évident que la conséquence ne serait pas là » ou « Si je n'avais pas fait cela, alors rien ne serait arrivé. »

**Maria:** Oui, c'est le lien que tu as mis en évidence tout à l'heure avec la toute-puissance.

**Noëlle:** C'est cela.

**Maria:** Et la deuxième étape?

**Noëlle:** La deuxième étape:

◆ c'est d'accepter ses limites, accepter l'insécurité naturelle du monde et des relations et renoncer à la toute-puissance. Nous avons un pouvoir d'action, c'est indéniable, mais nous ne sommes pas tout-puissants. Nous savons cela avec notre tête. Nous disons bien: « Je ne suis pas parfait », « Je ne suis pas tout-puissant ». Cela nous paraît tellement évident avec notre mental. Mais voyons émotionnellement ce qui se passe. Nous décidons de nos choix et de nos actes, mais le résultat ne nous appartient pas. Lâcher prise signifie se mettre dans la confiance et lâcher la peur qui pousse à vouloir tout contrôler.

Observez-vous lorsque vous commencez à vouloir renforcer le contrôle. Ce sont des pistes. Renforcer sa capacité à faire face à l'insécurité et accepter ses propres limites, faire de son mieux, c'est juste ce dont nous avons besoin. Faire de son mieux, point. Accepter ses propres limites, c'est accepter la personne que nous sommes aujourd'hui et réduire l'écart entre: « qui je rêve d'être » et « qui je suis, ou qui je crois être aujourd'hui ». « Je ne suis pas la femme que je rêve d'être et j'accepte cette réalité ». Ce n'est pas oublier mes rêves. Mes rêves sont une direction, mais je ne le suis pas aujourd'hui. Je n'ai pas encore atteint mon objectif, mais je l'accepte et je me sens bien avec cela. L'acceptation de nos limites est un véritable remède au perfectionnisme. Ceci revient également à accepter notre part d'humanité. Nous sommes incarnés, nous avons une part d'humanité en nous qui a des failles, des faiblesses et je crois qu'un de nos travaux essentiels est d'accepter notre part d'humanité.

En EFT, nous pouvons formuler la phrase de rappel comme cela:

- ☞ « Même si je ne suis pas encore parvenu à..., j'accepte mes limites, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis. »
- ☞ « Même si je voulais aider... et je ne le pouvais pas, j'accepte mes limites, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis. »



Cela peut être très frustrant et très culpabilisant de vouloir aider quelqu'un et de ne pas y parvenir. Et là, la culpabilité peut apparaître.

- ☞ « En fait, je voulais l'aider, je n'ai pas pu le faire. J'accepte mes limites, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis. »
- ☞ « Même si tout n'est pas parfait dans ce congrès virtuel d'EFT, j'accepte mes limites, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis. »

Ça, c'était une plaisanterie, Maria!

**Maria:** Je ne sais pas du tout d'où te vient l'idée de cet exemple! Nous continuons. La troisième étape, s'il te plaît.

**Noëlle:** [rises] Ce n'est pas parfait, mais nous nous sommes régalarées, nous faisons de notre mieux et tout est parfait. Point! N'est-ce pas Maria?

◆ La troisième étape est de prendre ses responsabilités et de rejeter celles des autres. Cette étape est vraiment intéressante et très libératrice. En renonçant à ma toute-puissance et à mon pouvoir sur les autres, je redonne à l'autre sa liberté et sa capacité d'assumer sa propre responsabilité. Choisir sa vie en fonction de soi et ne pas prendre la responsabilité des réactions des autres est non seulement très reposant, mais cela enlève également toute culpabilité. Je vais le répéter ici, car c'est vraiment important: nous ne sommes pas responsables du bien-être des autres, nous pouvons juste y participer! Écrivons cela en gros dans notre écran mental.

Si vous ressentez de la culpabilité dans une situation où le libre choix d'une autre personne est en jeu, il est fort probable que ce soit de la culpabilité morbide. De toute façon, vous n'avez pas fait de faute. Par exemple, vous dites à votre enfant de rouler moins vite avec son scooter. Vous le lui dites, vous le lui répétez. C'est votre rôle. Vous le mettez en garde. Mais il ne le fait pas et a un accident. Il tombe parce qu'il va trop vite. Alors quelle est votre faute en tant que parents? Certains peuvent se reprocher de ne pas l'avoir dit assez souvent alors que cela fait dix mille fois qu'ils leur disent. Mais ils vont croire qu'ils ne l'ont pas dit encore assez souvent. Ils vont croire qu'ils le lui ont mal expliqué. Alors là, nous voyons bien, Maria, que le libre arbitre de l'enfant est impliqué. C'est un fantasme de toute-puissance que de penser que la personne aurait pu éviter l'accident, que c'était de son pouvoir.

En EFT, il est possible de construire des phrases pour remettre tout cela à sa place:

- ☞ « Même si je m'en veux de ne pas avoir (répété suffisamment), parce que si je l'avais fait, rien de tout ceci serait arrivé, je m'aime et je m'accepte complètement. »
- ☞ « Même si je ne correspond pas aux attentes de (mon père, ma mère, ma famille), je ne prends pas la responsabilité de leurs réactions. Je m'aime et je m'accepte complètement. »
- ☞ « Même si mon comportement ne plaît pas à (ma famille), je leur rends leur propre responsabilité quant à ce qu'ils ressentent, pensent ou disent. Je m'aime et je m'accepte complètement. »



Là, je pense, tu vois, aux repas de Noël auxquels nous n'avons pas forcément envie d'aller. Nous n'avons plus envie d'intégrer cette règle comme quoi: « Tu le dois, il faut absolument aller à ce repas. »



**Maria:** Oui, mais c'est tellement important pour ta mère! Cela va lui briser le cœur si tu n'y vas pas.

**Noëlle:** Eh oui, c'est cela. Oui, je vais enfreindre une règle familiale très importante. Je vais sortir du clan. Je risque de ne plus être aimée. Donc voilà: «*Même si ce comportement ne plaît pas à ma mère, je lui rends sa propre responsabilité quant à ce qu'elle ressent, pense et peut dire. J'ai fait le choix de ne pas aller à ce repas, je m'aime et je m'accepte complètement*»

◆ La quatrième étape est une étape surtout faite pour la culpabilité saine, pour la culpabilité objective. Cette étape clôt le processus de libération parce qu'il reste à réparer le préjudice, si c'est possible, afin de pouvoir tourner la page. C'est pour cela qu'elle est surtout destinée aux auteurs de fautes, à quelqu'un qui a réellement causé un préjudice à autrui.

Quand cela arrive, nous pouvons poser un acte de réparation, si c'est possible, ou au moins présenter des excuses aux personnes touchées par les fautes. Nous pouvons aussi poser des actes de réparation symboliques. Nous pouvons aussi régler toutes les «affaires en cours». Quels types d'affaires? pourrais-tu me demander. Eh bien, c'est rendre les affaires qui ne nous appartiennent pas, par exemple, comme l'histoire des livres de tout à l'heure; présenter des excuses à quelqu'un que nous avons blessé alors que nous le savons, à qui nous n'avons pas présenté d'excuses et nous y pensons encore. Cela peut être de remercier quelqu'un qui le mérite; pardonner des choses qui me restent encore sur l'estomac. Toutes ces choses non réglées peuvent faire naître chez nous un sentiment de regret et de culpabilité si elles ne sont pas closes.

Voilà comment nous pouvons, en EFT, nous aider à passer à l'action pour clore tous ces dossiers:

- ☞ «*Même si je me sens encore freiné(e) pour présenter mes excuses à..., je m'aime et je m'accepte.*»
- ☞ «*Même si je n'arrive pas encore à pardonner à..., je m'aime et je m'accepte.*»
- ☞ «*Même si j'attache encore beaucoup trop d'importance à... et que je m'en veux, je m'aime et je m'accepte.*»

La médaille d'or de la culpabilité est de se sentir coupable de se sentir coupable.

**Maria:** [irises]

**Noëlle:** Je t'assure, Maria, ce n'est pas rare.



**Maria:** Effectivement. Nous sentons bien toute la dimension de culpabilité morbide. Alors est-ce que tu veux bien que nous développiions ensemble, avec une démonstration, l'étape n°3, c'est-à-dire rendre à César et faire le tri des responsabilités des uns et des autres?

**Noëlle:** Tout à fait. Tu veux que nous fassions un tapping guidé, c'est cela?

**Maria:** Oui. Je pense par exemple, à toute cette culpabilité que tu nous as exposée. Cela m'a fait penser à une cliente que j'ai vue récemment. Son fils doit passer le Bac bientôt et il est mal préparé, il n'est pas prêt. Sa maman se sent extrêmement responsable et coupable de cette situation. Nous avons déjà travaillé cela, mais peut-être que nous pouvons retapoter quelques phrases pour ce type de cas. Bien sûr, ce n'est qu'un exemple.



Donc, pour vous qui nous écoutez aujourd'hui, peut-être que vous n'êtes pas exactement dans cette situation, mais je pense que nous pourrions en trouver une avec des enfants ou d'autres proches pour qui nous avons peur. Là, cette mère a énormément peur de l'échec pour le compte de son fils.

**Noëlle:** «*Je me sens responsable de ce que pense, ressent et choisit la personne*»

**Maria:** «*Si lui échoue, cela va être terrible pour moi.*»

**Noëlle:** «*C'est de ma faute à moi.*» «*Alors que, bien sûr, je n'ai pas le contrôle de cela.*» D'accord. Voilà ce que nous pourrions tapoter, Maria.



### Tapping: la culpabilité

- ☞ Point karaté (PK): «*Même si je crois ne pas avoir rempli mon rôle de parent convenablement, je m'aime et je m'accepte complètement.*»
- ☞ «*Même si je n'ai pas toujours été un parent parfait, je m'aime et je m'accepte exactement comme je suis.*»
- ☞ «*Même si j'aurais dû engueuler mon fils plus souvent, parce que cela aurait certainement marché, je m'accepte complètement et totalement.*»
- ☞ Dessus de la tête (DT): «*Je voudrais aller passer l'examen à sa place*»
- ☞ Début du sourcil (DS): «*Je suis vraiment un mauvais parent.*»
- ☞ Coin de l'œil (CO): «*Je n'ai pas été assez présent(e) à ses côtés.*»
- ☞ Sous l'œil (SO): «*J'aurais dû le rendre plus autonome.*»
- ☞ Sous le nez (SN): «*Tout cela, c'est bien de ma faute.*»
- ☞ Creux du menton (CM): «*Je suis responsable de sa réussite.*»
- ☞ Clavicule (CL): «*Je lui ai trop mis la pression.*»
- ☞ Sous les seins (SS): «*Ah non, je ne lui ai pas assez mis la pression.*»
- ☞ Sous les bras (SB): «*S'il rate son examen, cela va vraiment être de ma faute.*»
- ☞ PK: «*Même si j'oublie que mon fils peut faire ses propres choix, je m'aime et je m'accepte complètement.*»
- ☞ «*Même si je me crois tout(e)-puissant(e), que j'ai la responsabilité de sa réussite, je m'accepte complètement et profondément.*»
- ☞ «*Même si je crois qu'il est en mon pouvoir de le contrôler, afin qu'il travaille plus, qu'il révise mieux, et puis qu'il réussisse, je m'accepte complètement et totalement.*»
- ☞ DT: «*Je peux réussir à sa place.*»
- ☞ DS: «*Je peux l'obliger à réussir.*»
- ☞ CO: «*Je dois l'obliger à réussir. C'est ce que ferait un bon parent.*»
- ☞ SO: «*Je sais mieux que lui ce qui est bon pour lui.*»
- ☞ SN: «*Envisager son échec me fait vraiment peur.*»
- ☞ CM: «*Et la réalité, c'est que je ne suis pas responsable de tout ce qu'il pense et des choix qu'il fait.*»
- ☞ CL: «*Il a le libre arbitre, tout comme moi.*»
- ☞ SS: «*Je peux juste être présent(e) à ses côtés, l'aider s'il me le demande.*»
- ☞ SB: «*Il a un cerveau. Il sait très bien s'en servir. Il a la capacité. Et je lâche prise.*»

**Noëlle:** Nous allons faire une dernière ronde. Tout cela, ce ne sont bien sûr que des exemples et des suppositions de ce que nous pourrions avoir en tête.





- ☞ PK: « Même si j'ai peur pour lui, je m'accepte complètement et totalement. »  
☞ « Même si je n'ai pas le contrôle de cette situation, je m'aime et je m'accepte totalement. »  
☞ « Même si je mets tellement d'importance à la réussite de cet examen, je m'aime et je m'accepte complètement. »  
Je vais maintenant faire toute une ronde en utilisant les « Et si... ». J'aime bien utiliser cela.  
☞ DT: « Et si j'arrêtais de m'inquiéter autant pour lui? »  
☞ DS: « Et si je lui faisais confiance? »  
☞ CO: « Et si je me détendais même si j'ai peur? »  
☞ SO: « Et si je le laissais tranquille avec mes inquiétudes? »  
☞ SN: « Et si j'arrêtais de la harceler ainsi? C'est ma façon de tenter de calmer ma peur. »  
☞ CM: « Et si j'acceptais mes propres limites? »  
☞ CL: « Et si j'acceptais ses propres limites? Si j'acceptais qu'il ne se comporte pas exactement comme je veux? »  
☞ SS: « Et si, dans le fond, tout était bien ainsi? Si je l'acceptais, juste pour aujourd'hui? »  
☞ SB: « Et si je lâchais toutes mes critiques, celles que j'ai vis-à-vis de moi et vis-à-vis de lui? »

**Noëlle:** Voilà Maria. Nous pouvons respirer. Avec un client, je poserais mes questions: « Comment vous sentez-vous? Quand nous tapotons cela, y a-t-il des questions qui vous viennent à l'esprit? Qu'est-ce que vous vous dites de vous? Quelles sont vos croyances? » Ce serait un vrai dialogue et nous reprendrions à chaque fois les mots du client.

**Maria:** Oui, et pour ceux qui ne connaissent pas, je tiens à souligner que nous venons d'utiliser certaines approches de la thérapie provocatrice, notamment dans le fait de faire une caricature du problème. Nous le voyons bien – j'espère que c'est évident –, cela permet vraiment de mettre le problème en exergue et de mettre en évidence ce comportement exagéré.

**Noëlle:** Et souvent, nous croyons faire de la provocation et c'est tout à fait ce que pense la personne.

**Maria:** Oui, tout à fait. Quand nous sommes dans cette spirale infernale de la culpabilité, c'est ce genre de raisonnements qui nous tournent dans la tête. Nous pouvons nous sentir coupables de lui mettre la pression, puis nous sentir coupables, dans la fraction de seconde qui suit, de ne pas mettre assez de pression. D'où ce paradoxe. Merci, Noëlle, d'avoir partagé toutes ces pistes.

**Noëlle:** Maria, merci pour cette conférence que tu m'as donné l'occasion de faire. Ce que je peux dire pour ce soir – j'ai encore oublié l'heure, il y a beaucoup à dire sur ce sujet passionnant qu'est la culpabilité – je ne pensais pas que cela allait autant me passionner quand j'ai commencé à m'intéresser à ce sentiment tellement présent dans nos vies. Dans les entreprises, nous entendons beaucoup de personnes qui sont en prise avec des gens dits manipulateurs. C'est un sentiment avec lequel nous avons été éduqués. Nous continuons l'éducation avec. Nous utilisons la culpabilité avec nos amis sans même nous en apercevoir. Cela m'a passionnée. Dans le bonus, j'aborde d'autres pistes un peu plus en détail. J'apporte des outils concrets, notamment issus de thérapies cognitives et de la Stratégie Relationnelle Émotive (SRE) d'Albert Ellis, docteur en psychologie et psychothérapeute. Je donne des titres de livres qui m'ont vraiment aidée à approfondir la question. J'ai préparé quelque chose que je trouve vraiment très sympa sous la forme d'un PDF. Il y a également un audio. Cela complète très bien cette conférence.

**Maria:** Voilà donc le bonus que vous trouverez dans le pack du Congrès Virtuel EFT 2014. Nous allons retrouver les auditeurs dans le tchat et nous répondrons à vos questions dans quelques instants.

**Noëlle:** Avec plaisir. À tout de suite.