



Certaines personnes ne sont même pas conscientes que c'est parfois la culpabilité qui les fait échouer, ce qui fait qu'au moment où elles s'expriment les choses se passent mal. Elles ne sont en effet pas conscientes que c'est parfois la culpabilité qui fait qu'elles n'arrivent pas à se sortir d'une situation, et que c'est cette même culpabilité qui génère leur mauvais état de santé ou qui fait qu'elles se blessent, qu'elles trébuchent, qu'elles se retrouvent toujours au mauvais endroit, au mauvais moment, avec les mauvaises personnes.

La culpabilité est un mal sournois qui est bien souvent à l'origine de l'angoisse, de l'anxiété, desquelles découle des peurs :

Peur d'afficher mes priorités

Peur de décevoir

Peur des conséquences de mon choix

Peur de montrer ma colère

Peur d'assumer mes désirs

Peur de la réaction de l'autre

Peur d'une figure morale ou d'autorité prête à me **condamner parce que je me choisis**

Souvent ses peurs serviront de **prétextes** pour ne pas agir.

Nos choix seront faits pour ne pas ressentir le regret et le sentiment d'être une personne pas correct à mes yeux et aux yeux des autres.

Elle est même la cause du mal-être, du manque de confiance en soi etc

Comment cela ?

C'est très simple : la culpabilité crée en vous l'image d'une « mauvaise personne » qui au lieu de bénéficier de ses difficultés et de ses erreurs se juge bien inutilement.

Comment avoir confiance en soi si l'on se considère comme « mauvais » ?

La culpabilité c'est ce qui fait que vous êtes constamment en train de vous torturer pour savoir si vous avez bien fait ou pas, si on va vous aimer ou non, si vous êtes à la hauteur ou pas ... Vous vous mettez constamment de la pression par peur de ne pas en faire assez, d'où un stress supplémentaire.

Tu agis avec toi comme un bourreau torturant sa victime

jusqu'à ce que celle-ci sombre, paralysée, dans le désespoir rongé par la honte.

La honte : est la croyance que quelle que soit la nature de nos actes (« bons ou pas. ») nous n'avons aucune valeur.

La honte : elle est insoluble, elle ne nous laisse aucune option sinon de s'excuser de respirer, et même cette solution est « trop peu » et parfois même d'être en vie.

Nous pouvons avoir de légères, d'intermédiaires ou de sérieuses attaques de honte. Nous pouvons vivre dans un état constant de honte. **LA HONTE TOXIQUE.**

La culpabilité se joue à propos **de droit** qu'on retrouve dans notre code moral propre à chacun que nous avons établi afin de nous protéger de la HONTE.

Je me dis :

- Je **n'aurais pas dû** faire ce que j'ai fait,
 - Je n'avais pas le **droit** de faire ce que j'ai fait
 - J'aurais dû lui parler autrement, je n'avais pas le **droit** de le blesser
 - J'aurais dû rester calme, me la fermer, je n'avais pas le **droit** d'agir ainsi
- Quand je ne respecte pas ses lois, c'est comme si j'avais dérogé à une des valeurs de mon code moral. La culpabilité c'est cette voix qui juge toujours en bien ou en mal et qui vous tire sans arrêt par la manche pour que vous ne vous envoliez pas vers votre destinée ...
La torture morale commence. Cette culpabilité qui te maintient dans un sens du devoir étouffant ...

Les comportements qui caractérisent cette situation sont :

- les névroses obsessionnelles
- les conduites d'échec dans la vie affective et professionnelle (« je ne mérite pas »)
- les comportements agressifs (« je me hais et je hais les autres »)
- les inhibitions physiques et sexuelles (« je ne vauds rien »)
- la dépression (« je suis triste à l'idée de perdre l'amour de moi-même, à force de me déprécier »)
- l'alcoolisme (« je bois parce que je m'ennuie, parce que je suis triste, parce que je ne m'aime pas, ... »)
- aider les autres de manière compulsive
- les hypocondriaques (inquiétude permanente concernant l'état de sa santé)
- les délinquants (commettre un délit pour se soulager : dans ce cas, la culpabilité est là avant le délit).etc...

On le voit : le coupable inconscient ne se sent pas coupable, mais il agit avec la culpabilité, par ses comportements.

Le pire c'est que cette culpabilité est transmise de génération en génération, qu'elle est profondément enfouie au plus profond de vous, dans vos pensées les plus secrètes ...

Avez-vous envie de savoir comment faire pour vous libérer de cette culpabilité ?

En écoutant cette VOIX qui vous parle à l'intérieur de vous. **En portant attention aux sources cognitives** (croyances, opinions, perceptions, jugements, idées, pensées ou valeurs) .Il est important d'analyser et de modifier vos croyances limitatives qui engendrent des émotions négatives qui déterminent votre agir de et l'amènent à se conduire d'une manière profitable ou, au contraire, nuisible à l'atteinte de ses objectifs.

Cette voix si torturante est basée sur le **discours interne** : comment on se parle, comment on se dit des choses insensées, irréalistes qui ne coïncident pas avec la réalité. Prendre conscience clairement de ce **langage interne**

qui nous habite souvent et qui nous maintient inconsciemment dans la culpabilité et la honte. Une fois qu'on a pris conscience de ce **langage interne**, il est possible que la culpabilité commence par diminuer en disparaissant complètement.

Il s'agit donc d'analyser ces structures afin de percevoir, **la façon que nous avons stocker, organiser, coder, l'information pour donner un sens à notre expérience**, afin de mettre en œuvre des comportements mieux adaptés aux situations, plus efficaces, plus satisfaisants pour soi-même et pour se libérer de la CULPABILITÉ.

On ne modifie pas sa manière de penser comme ça du jour au lendemain. Il est important d'être accompagné avec quelqu'un qui peut vous aidez à identifier, modifier et vous défaire de cette petite **VOIX**.

Changez votre notion du DROIT en vous donnant le droit au bonheur.



Cet article a été rédigé par Lorraine Hébert, Coach de vie personnelle. Pour en savoir davantage, vous êtes invité à consulter sa fiche inscrite au répertoire RessourcesPRO en [cliquant ici](#)

