



La culpabilité est un sentiment lourd, pesant. Il y en a deux sortes.

La culpabilité naturelle, que l'on peut éprouver lorsqu'on a commis une erreur, lorsqu'on a eu de mauvaises intentions. Elle prend place dès la petite enfance et nous garantit une certaine moralité. Elle nous empêche de voler, de mentir... Avec plus ou moins d'efficacité ! Le sentiment disparaît lorsque nous nous retenons de commettre l'action ou lorsque nous réparons.

Mais. Elle ne disparaît pas toujours. Ou pire, elle s'enracine alors que nous n'avons pas commis d'erreur : c'est la culpabilité morbide. Celle que nous ressentons quand nous sommes victimes, quand nous sommes face à la souffrance d'un proche, du monde... Celle qui nous fait dire : *c'est ma faute, tout est de ma faute.*

Derrière cette culpabilité morbide se cache un sentiment ancré de toute-puissance. Par exemple, si je me fais voler mon sac dans la rue, je vais préférer me dire que c'est ma faute, que j'aurais dû faire attention, plutôt que le fruit du hasard. J'aurais l'impression d'avoir le contrôle : puisque c'est ma faute, alors je peux l'éviter. Le sentiment de toute-puissance est là pour cacher notre impuissance et pour donner du sens. C'est rassurant. Et en même temps, si j'avais pu l'éviter, alors j'aurais dû l'éviter, n'est-ce pas ? Cela devient un cercle vicieux douloureux.

Que faire ? En premier, accepter cette part de nous qui culpabilise. Cesser de la rejeter. L'hypnose va aller chercher cette partie de nous qui se sent coupable, que les raisons soient justifiées ou pas, pour que nous puissions entrer dans une acceptation totale. Cette première étape franchie, il sera facile d'accéder à la seconde, celle de la responsabilisation. De quoi suis-je réellement responsable ? Quelles sont mes erreurs ? Quelles sont les responsabilités des autres ? Faire le tri, non pas pour accuser, simplement pour remettre les choses à leur juste place.

Tout le travail en hypnose consiste à passer de la culpabilité à la responsabilité. Je suis responsable de mes actes et uniquement de mes actes. Sans basculer dans son opposé, l'irresponsabilité, où rien n'est ma faute. C'est dire : « je suis responsable de ça, j'en suis désolé, et je ne suis pas responsable de ceci ». C'est aussi accepter cette partie de nous qui croit en la toute puissance et pense que nous avons le pouvoir d'éviter tel drame.

La voie de l'hypnose

04/07/2018