

CHRONIQUE COMMEUNIQUE

COLLECTION
VIVRE CONSCIEMENT

ARTICLE PARENT-GUIDE, PARENT-COMPLICE

SUJET : Saboter nos relations... Coupable ou non coupable?

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Au lieu d'aimer, nous nous sabotons à l'intérieur de nos relations, **surtout celles dans lesquelles nous avons le plus d'investissement comme par exemple notre relation de couple ou notre relation avec nos enfants**. Et, comment faisons-nous cela? En utilisant la culpabilité sous différentes formes. Dès que l'autre ne répond pas à nos attentes (n'a pas rangé la vaisselle, a laissé ses objets traîner, arrive en retard, s'oppose à l'une de nos décisions, etc.), nous le voyons comme coupable et monte en nous le désir inconscient de projeter notre haine sur lui. Il y a entre nous ce que nous considérons comme une « faute ». Elle s'est élevée comme un brouillard, une ombre qui nous empêche de le voir réellement en déformant la réalité et cela nous éloigne. Un fossé s'est creusé entre nous. Il suffirait de laisser s'accumuler d'autres jugements et accusations pour que la relation éclate.

De tout temps, l'ego nous fait miroiter qu'il y a toujours quelque chose de mieux à atteindre que ce que nous possédons déjà: avoir un meilleur emploi, un meilleur salaire, la reconnaissance, de meilleures relations, un conjoint ou des enfants parfaits, etc. Nous avons toujours le sentiment qu'il nous manque quelque chose, ce qui fait en sorte que nous nous sentons toujours coupables. L'ego fait aussi miroiter aux conjoints qu'ils trouveront toujours mieux dans une autre relation. Cette croyance est la base sur laquelle l'ego assure sa pérennité et une perpétuelle désillusion en la complétude. Si je garde la croyance en la culpabilité, en changeant de conjoint ou non, j'aurai toujours un sentiment d'échec puisque si je vais dans une autre relation, la culpabilité, n'ayant pas été guérie, va me poursuivre. L'idée n'est pas de rester

dans la relation ou de se séparer, mais de sortir complètement de la croyance en la culpabilité pour la guérir et mettre fin à ces attaques perverses.

L'amour et la culpabilité ne peuvent coexister. Mettre fin à la culpabilité, ce n'est pas ne plus se sentir responsable et se permettre de faire n'importe quoi, ce qui ne serait pas aimant. Au contraire, lorsque nous sommes libérés de la croyance en la culpabilité, nous sortons de la peur et nos actions sont naturellement aimantes. Cesser d'utiliser la culpabilité sous toutes ses formes est une grande libération de l'esclavage que l'être humain peut se faire vivre. Si la culpabilité n'est pas abandonnée, le prix à payer est qu'elle se retournera un jour ou l'autre contre nous et tuera la relation.

Chaque fois que nous nous coupons des autres, nous nous sentons coupables et sommes déstabilisés parce que nous dénions l'amour entre nous. Cette culpabilité devient le moteur inconscient qui provoque chacune de nos actions *non justes* parce qu'elles ne sont plus alimentées par l'amour, mais par la peur et par la haine. La culpabilité est une arme dont se servent la majorité des bourreaux pour établir leur domination et maintenir la relation sous leur emprise en utilisant la culpabilité et la peur. Elle prend de nombreux visages, elle peut se cacher derrière un masque d'innocence ou représenter la perfidie la plus horrible. Le dominant joue le rôle du bourreau, qui utilise son pouvoir culpabilisant, mais n'oublions pas que le dominé, par son rôle de victime, crée aussi la culpabilité chez l'autre. Le dominé, tout autant que le dominant, accepte implicitement cette relation malsaine tant et aussi longtemps que chacun en retire avantage personnel et que la culpabilité ne vient pas trop perturber et déséquilibrer les fondations de la relation. **La culpabilité recherche toujours un coupable à l'extérieur** qu'il tient pour point de mire. Lorsque nous nous sentons coupable, c'est comme si nous tenions un couteau dans notre main. Si nous devenons le point de mire, nous ne voulons plus le tenir parce que le couteau vengeur serait pointé contre nous. Nous devons le voir dans la main de l'autre pour ressentir notre innocence et pouvoir dire que ce n'est pas nous le coupable. En réalité, personne n'est coupable, il n'y a que notre esprit qui voit le mal et décide de s'y accrocher et de le rendre réel. Si nous décrétons qu'il y a un seul coupable, nous sommes tous coupables.

Si l'on posait cette question d'une manière générale : vous sentez-vous coupable? Spontanément, bien des gens répondraient non. Mais alors, comment se fait-il qu'il y ait autant de souffrances chez les humains, dans les couples, les familles, les sociétés et que nous nous punissions autant? **C'est parce que nous enfouissons profondément notre culpabilité dans notre inconscient**, l'étouffant et la jetant comme dans une marmite imaginaire, qui poursuit cependant son activité bouillonnante. Nous tenons le couvercle bien fermé pour ne pas la ressentir, tout en essayant de l'oublier. Lorsque des tensions se vivent et que nous sommes troublés, la pression monte au moindre conflit, le couvercle saute et la culpabilité ressort. Soit elle nous éclate en pleine figure, soit nous la faisons éclater à la figure de l'autre en exprimant notre colère, soit encore nous nous empressons de la refouler à nouveau par d'innombrables illusions et substituts. C'est pour cette raison qu'elle est toujours active et vivante à l'intérieur de nous.

Il est facile de nous déculpabiliser intellectuellement, mais cela n'enlève aucunement la culpabilité que nous emmagasinons au tréfonds de nous. Nous allons donc faire face à cette émotion pour la voir et la ressentir afin de la défaire pour toujours. Ressentir cette émotion n'est pas agréable. c'est pour cette raison que nous préférons rééquilibrer la culpabilité par la non-culpabilité d'une façon intellectuelle. **Pour qu'elle guérisse définitivement**, il nous suffit de la

regarder consciemment sans peur, sans jugement, parce qu'elle n'a pas de réel pouvoir ; c'est nous qui lui donnons du pouvoir et la faisons exister. Sans ce choix conscient de vouloir s'en départir, elle demeurera dans la marmite de l'inconscient, polluera encore une fois nos relations et perpétuera nos souffrances.

Voilà une partie de la réponse pour sortir de la culpabilité. **Vous trouverez un mode d'emploi complet dans la formation Parent-guide, Parent-complice en salle** avec un de nos formateurs <http://www.commeunique.com/19-parent-guide-parent-complice.html>

Ou en ligne (20 heures de formation) Commandez maintenant et profitez de notre OFFRE PROMOTIONNELLE d'une durée limitée.
<http://www.commeunique.com/formations-en-ligne.html>



Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offre aussi des **formations ou ateliers aux éducatrices et aux enseignants** basées sur des approches relationnelles.

AUTEURS



Hélène Renaud et **Michel-Jacques Bergeron** sont pédagogues, auteurs, formateurs et spécialistes des relations. Grâce à leur expertise, ils agissent comme conférenciers lors de nombreux colloques et d'événements à caractère éducatif. Depuis vingt ans, ils transmettent leur enseignement au Québec, au Canada et en Europe. *Ils sont coauteurs de sept formations, dont les formations « Comment devenir mon propre coach de vie intérieure et Couple-complice ».*
WWW.COMMEUNIQUE.COM

Voir les calendriers des événements sur le site WWW.COMMEUNIQUE.COM

Tous droits réservés / Les formations **COMMEUNIQUE INC.**

Les formations COMMEUNIQUE INC.
T. 450.461.2401 info@commeunique.com
WWW.COMMEUNIQUE.COM

