

LA CULPABILITE
Carl Gustav Jung
Psychologie et Alchimie
Par Nancy Caron

" Seul un sot s'intéresse à la culpabilité des autres, à laquelle il ne peut rien changer. L'homme intelligent ne puise ses enseignements que dans sa propre culpabilité. Il se demande : Qui suis-je donc pour que cela m'arrive ? Et il plonge son regard dans ses propres profondeurs pour y chercher la réponse à cette question fatidique. "

La culpabilité est le sentiment d'être coupable, fautif. La culpabilité signifie, se blâmer, s'accuser pour quelque chose. Tu te sens coupable lorsque tu t'accuses et que tu te justifies ou lorsque tu tentes d'accuser quelqu'un d'autre. S'il t'arrive un accident, c'est aussi pour te punir parce que dans le moment même où l'accident est arrivé tu te sentais coupable de quelque chose et c'est pourquoi tu te punis. Lorsque tu te sens coupable, tu n'es pas dans l'amour de ton être véritable et par le fait même tu bloques l'évolution de celui-ci. De plus la culpabilité t'enlève le goût du risque, elle brime ta joie de vivre et ta santé. La culpabilité freine ton authenticité et vient ainsi nuire à tes relations avec les personnes qui t'entourent.

La culpabilité provient de ce que l'on a appris de nos éducateurs, de la religion, de nos parents. Nous avons acheté les croyances et les peurs qui nous ont été transmises. C'est donc le mental qui parle et non pas ton être de lumière. Plus tu te sens coupable, plus que tu te promets de ne plus recommencer et plus tu récidives.

Le fait de te libérer de la culpabilité fera de toi une personne qui se sent bien avec elle-même. Tu auras plus de facilité à t'investir dans ta vie ce qui t'évitera de tourner en rond. Il te sera plus facile de t'accepter tel que tu es et tu seras en mesure de prendre ta responsabilité. Tu fonceras plus et tu auras le goût du risque ce qui te fera vivre plus d'expériences enrichissantes qui te feront évoluer. Note que ce n'est plus intelligent de se sentir coupable.

Voici la stratégie à utiliser pour arriver à ne plus te sentir coupable. Lorsque tu t'accuses prend conscience que ce n'est pas toi dans ton cœur qui t'accuse, mais le mental qui se base sur les croyances apprises dans le passé ce qui crée des peurs et par la suite des comportements que tu as de la difficulté à accepter. Prends le temps de t'arrêter et d'observer quelle est la croyance ou la peur qui te fait sentir coupable.

Ensuite, donne-toi le droit d'être humain avec tes peurs, tes faiblesses et tes limites du moment. Accepte-toi dans ce comportement même si tu n'es pas d'accord. Plus tu t'acceptes et plus tu changes.

Il est maintenant temps pour toi de PASSER À L'ACTION, puisque sans action il n'y aura pas de changement.

Si tu te blesses, prends le temps de t'arrêter et de te demander à quoi tu pensais. Ce n'est pas facile à faire, car tu dois t'arrêter et te poser la question aussitôt que l'accident arrive. Lorsque

tu t'excuses de quelque chose, prends le temps de t'arrêter et de te poser la question ; « de quoi je me sens coupable en ce moment »?

Au lieu de t'accuser et de te blâmer, accepte ce qui est arrivé et considère-le tout comme une expérience de vie et utilise l'expérience acquise pour continuer d'avancer sur ton chemin de vie.