

LA SOPHROLOGIE ET LA CULPABILITE

Il existe deux sortes de culpabilité; une culpabilité dite "normale", une culpabilité "génératrice de troubles psychique". Avant tout la culpabilité est un sentiment en rapport avec notre responsabilité et l'idée que l'on s'en fait.

La culpabilité "normale" c'est la prise de conscience de notre responsabilité assumée des conséquences de nos actes.

La culpabilité "génératrice de trouble" c'est au contraire une responsabilité non assumée des conséquences de nos actes et choix.

- Dans le cas d'une culpabilité "normale" par exemple; j'ai été un peu trop loin en parole parce que je suis stressée, je me rends compte que mes paroles ont blessées la personne qui les a reçues, je me sens coupable, j'assume mes paroles en les remettant dans un contexte de stress et je peux agir en présentant mes excuses à la personne.
- Dans le cas d'une culpabilité "génératrice de trouble" par exemple ; je préfère aller faire une promenade avec des amis que de rendre visite à un parent. Cela fait naître un conflit dans ma tête, mon désir est de profiter de cette belle journée avec mes amis, mais aussi de ne pas blesser ce parent proche. Je choisis la promenade mais je ne l'assume pas, une partie de moi se juge égoïste et a peur que ce parent partage ce jugement. Autre exemple; je préfère aller me promener alors que j'ai beaucoup de travail. Je n'assume pas mon choix et je ne profite pas de la promenade, une partie de moi se juge irresponsable.

Dans le trouble que fait naître le sentiment de culpabilité, il y a toujours un jugement. Un jugement c'est la peur d'un regard sévère par rapport à une référence éthique ou morale. Le sentiment de culpabilité vient troubler notre sérénité et nous empêche de vivre pleinement notre choix. C'est une bataille inconsciente, dans les deux cas nous préférons le plaisir à la contrainte mais nous ne l'assumons pas par rapport à une image idéalisée de nous. La prise de conscience de ce qui se joue en nous peut nous aider à assumer nos choix de façon plus consciente. Prendre la responsabilité de son choix est un acte courageux de liberté et ouvre la possibilité d'agir alors que souvent la culpabilité paralyse. Dans le premier cas j'appelle le parent et je lui explique, je veux profiter de cette belle journée et je passerai plus tard, dans le deuxième cas je profite de ma promenade et je planifie de travailler un peu plus le lendemain. Le sentiment de culpabilité enferme et souvent empêche d'agir et le lendemain on ne passe pas voir le parent et on ne travaille pas plus.

La sophrologie aide a mieux se comprendre et aussi a mieux définir les enjeux qui se cachent derrière nos sentiments de culpabilité. La sophrologie

offre la possibilité de porter un regard neuf sur soi, sur la vie, sur notre relation à nous même et aux autres, de se sentir plus libre, plus serein.

Caroline Delahaye