

Vaincre la  
culpabilité et  
retrouver  
la Liberté

Offert en Bonus

Congrès Virtuel EFT 2014

<http://www.NoelleCassanCoach.com>



---

*Merçi*

Vous venez d'obtenir ce livret électronique destiné à améliorer votre bien-être personnel.

J'ai écrit et offert ce livret lors de l'édition du Congrès Virtuel d'EFT 2014. Pendant ce Congrès j'ai proposé la conférence : « *Transformer la culpabilité : du poison à la liberté.* »

Voici quelques clefs supplémentaires.

Je vous remercie de la confiance que vous me témoignez en acceptant de le lire.

J'espère qu'il sera un moyen de transformer positivement votre relation à vous-même et aux autres.

Je souhaite que ce livret vous apporte des solutions concrètes afin de manifester davantage de réussite et tout le succès que vous méritez.

De tout cœur,

Noëlle CASSAN

## NOTE importante :

L'EFT n'en est toujours qu'à ses premiers pas, et nous avons encore beaucoup à apprendre. La possibilité que l'EFT puisse être délétère existe. Par conséquent, il vous faut prendre en compte que nous en sommes toujours au stade de l'expérimentation, alors usez de prudence en utilisant l'EFT.

Dans ce même sens reconnaissez et respectez vos limites. N'essayez pas d'utiliser ces techniques pour solutionner un problème si votre bon sens vous dicte autrement. Consultez un professionnel de la santé (médecin) quand cela est approprié.

Je suis coach en croissance personnelle, je ne suis ni psychologue ni psychothérapeute. Vous seul êtes responsable de l'utilisation que vous ferez de ces techniques. Si vous n'êtes pas d'accord avec ceci, ne vous engagez pas.

## L'EFT comme Ressource

Dans la pratique de l'EFT, plus on est précis plus cela fonctionne.

Aller au cœur du problème, lorsqu'on cible l'EFT sur des événements bien spécifiques qui mettent en évidence les sentiments de culpabilité, de honte ou autres, permet souvent d'obtenir des résultats efficaces, profonds et durables.

Il est également possible d'utiliser l'EFT en ayant une approche plus globale, et en se servant d'affirmations qui permettent de se mettre dans une direction.

Ces rondes d'EFT vous permettront, tout comme les affirmations et visualisations, d'entretenir et de renforcer votre intention de manifester vos désirs.

Cette façon d'employer l'EFT n'atteint pas le cœur des problèmes et cette approche est très globale.

Elle permet d'axer votre attention et d'informer clairement votre inconscient et toutes les parties de vous de votre intention.

Ces affirmations peuvent faire apparaître des « oui, mais... »

Une façon qu'a notre esprit de nous dire « oui, je serai bien d'accord, mais... ce n'est pas possible, il y a un problème et il faut résoudre ce problème avant. »

Si des « oui, mais... » apparaissent, notez les et vous pourrez faire quelques rondes EFT afin de les traiter plus en profondeur.

La pratique de l'EFT est également un excellent moyen de changer les systèmes de croyances.

Avant chaque pratique je vous suggère de vous mettre en présence de vous-même. Faites trois respirations en conscience. Puis dites à haute voix en vous adressant à : votre inconscient, La Source, l'Univers, Dieu, ou le nom que vous utilisez :

« Fais que cette séance se passe pour mon plus grand bien et le plus grand bien de toutes les personnes impliquées. »

# La honte n'est pas la culpabilité

Comme nous l'avons entendu dans la conférence, la fonction de la culpabilité est d'assurer la bonne conduite de chacun au sein de la société. Grâce au respect des règles, la culpabilité favorise la vie en commun. Grâce à elle, on ne fouille pas dans le sac des dames, on ne s'empare pas d'un objet qui ne nous appartient pas, on respecte des règles.

Mais la culpabilité n'est pas la seule à jouer ce rôle ! La honte, lui vient en aide. C'est peut-être pour cela que la honte et la culpabilité sont si souvent confondues.

Leurs points communs :

- Elles peuvent être vécues sous le mode émotion et sentiment ;
- Elles apparaissent chez l'enfant à partir de l'âge d'un an et demi.
- Elles contribuent au respect des règles sociales.
- Elles protègent les mêmes besoins d'amour et d'appartenance.

Si la culpabilité est liée à la notion de **faute**, la honte est liée à la **dévalorisation**.

« Je culpabilise de ce que j'ai fait, j'ai honte de qui je suis. »

Avec la honte, pas besoin d'avoir commis de faute. Avec la honte, on se sent indigne. On a honte de qui on est. Se sentir différent des autres peut être source de honte. Le statut social peut être sujet de honte, ne pas réussir aussi bien que les autres, ne pas pouvoir partir en vacances...

Vous l'avez compris, la honte se nourrit d'une impression d'infériorité et/ou de non-conformité.

Il est donc possible de se sentir honteux sans se sentir coupable. Et l'inverse est également vrai, on peut se sentir coupable sans se sentir honteux.

La honte est associée à l'auto dévalorisation. On se sent inférieur.

On se sent coupable de ce que l'on fait, on se sent honteux de qui l'on est.  
La honte touche à l'identité.

Si une personne commet une faute, elle ressentira de la culpabilité, en même temps si

elle a une bonne estime d'elle-même, alors elle ne ressentira pas de honte associée.

La honte se traduit par l'**envie de fuir** et de se cacher. La culpabilité pousse la personne qui la ressent à réparer sa faute. Ce n'est pas en se cachant qu'on atténue sa culpabilité.

Ceci nous permet de comprendre pourquoi les manipulateurs culpabilisent leur victime.

En se sentant coupable, elles agissent pour réparer une faute imaginaire. Humilier quelqu'un l'amène d'avantage à fuir ou, au pire, à une agression pour que l'humiliation cesse. Ce qui n'est pas rentable pour le manipulateur.

La honte est aussi ressentie quand quelque chose que l'on souhaite cacher est dévoilée.

La honte renvoie à la norme et au jugement des autres.

Par exemple si je mets les doigts dans mon nez, et que je suis toute seule, je ne ressentirai pas de honte (ni de culpabilité car j'ai le droit de le faire si je suis toute seule). Par contre, si je suis vue, alors je ressentirai de la honte. Je peux aussi ressentir de la honte en imaginant ce que les autres penseraient en découvrant mon infériorité.

La honte nous permet de **respecter les règles** nécessaires à la vie en société **et** nous aide à **préserver notre identité**.

La honte ne peut apparaître sans la présence d'autrui.

Nous allons chercher à être à la hauteur.

### Différences entre la culpabilité et la honte

	Culpabilité	Honte
Déclencheur	faute, préjudice causé	indignité, dévalorisation
Contexte	plutôt solitaire	social (regard des autres)
Impression subjective	fautif	inférieur
Notions touchées	justice, règles	conformité, normes
Expression faciale	aucune spécificité	rougissement, abaissement du regard
Réaction	réparer, s'excuser	se cacher, fuir
Utilité sociale	respecter les règles	faire de son mieux
Outil de manipulation	très efficace	inefficace

*Au diable la culpabilité* de Yves-Alexandre Thalmann - page 49

Plus de renseignements sur la honte :

<http://www.lahonte.org>

# Les croyances communément admises qui peuvent déclencher la culpabilité

Nous adoptons des croyances sans même nous en rendre compte.

*« Une croyance est le processus mental expérimenté par une personne qui adhère dogmatiquement à une thèse ou des hypothèses, de façon qu'elle les considère comme vérité absolue »*

Source <http://fr.wikipedia.org/wiki/Croyance>

Et nous passons beaucoup de temps à valider notre croyance. Nous passons beaucoup, beaucoup de temps à nous prouver que nous avons raison de croire ce que nous croyons, sans ne jamais le remettre en question. (Si, si je vous assure !...)

Voici quelques pensées/croyances qui risquent fort de déclencher chez vous un sentiment de culpabilité morbide si vous considérez comme une faute grave que de ne pas y répondre parfaitement (on commet une faute à ne pas respecter la « règle ») :

Il faut tout savoir.

Il ne faut pas se tromper.  
Il ne faut jamais se montrer ignorant.  
Il faut être compétent en toutes circonstances.  
Quand on s'engage, on doit absolument tenir parole.  
Il ne faut jamais être ingrat.  
Si je reçois un cadeau, il y a obligatoirement un retour.  
Il faut être généreux en toutes circonstances, sinon on est égoïste.  
Il faut être gentil en toute circonstances.  
On doit toujours répondre aux besoins de toute sa famille.  
*... Continuez votre liste ...*

Imaginez qu'un collègue vous demande de le remplacer au bureau samedi. Ça ne vous arrange pas vraiment et vous lui dites « je ne crois pas que cela soit possible. » Il suffit d'un « Tu n'es pas sympa. Tu n'as pas d'enfants, tu peux donc me remplacer au bureau samedi » pour que vous vous sentiez aux prises avec la culpabilité si vous pensez « qu'il faut être sympa en toute circonstance. »

Voici comment l'EFT peut vous aider :

1. Regardez la liste ci-dessus et choisissez une cognition qui est forte chez vous.

2. Pensez à la dernière fois où vous avez  
« commis une faute en ne respectant pas  
cette règle »

3. Faites de l'EFT.

Exemple :

Même si je crois « qu'il faut être généreux en  
toutes circonstances, sinon on est égoïste. », je  
m'aime et je m'accepte.

Point karaté (PK) : « Il faut être généreux en  
toutes circonstances »

Dessus de la tête (DT) : « J'ai commis une faute,  
je n'ai pas été assez généreux »

Début du sourcil (DS) : « Je dois être  
généreux »

Coin de l'œil (CO) : « C'est une règle ! »

Sous l'œil (SO) : « J'ai commis une faute, je n'ai  
pas été assez généreux »

Sous le nez (SN) : « Il ne faut pas être égoïste »

Creux du menton (CM) : « Je ne dois pas me faire  
passer avant les autres »

Clavicule (CL) : « Il faut, je dois être généreux  
tout le temps »

Sous les seins (SS) : « J'ai peur de ne pas être  
assez généreux »

Sous les bras (SB) : « j'ai peur d'être rejeté si je  
ne respecte pas cette règle »

Regardez, accueillez les pensées qui arrivent  
pendant que vous pratiquez l'EFT et refaites  
autant de rondes EFT que nécessaire.

# Confronter ses pensées avec le réel : la Stratégie-Rationnelle- Emotive et l'EFT

La thérapie rationnelle émotive (en anglais REBT pour Rational Emotive Behavior Therapy) est une thérapie comportementale inventée par Albert Ellis (Septembre 1913 - Juillet 2007)

Diplômé en psychologie clinique, il a créé à New York l'Institut Albert Ellis dont il fut le président. Il est considéré comme l'un des pères des thérapies cognitivo-comportementales (TCC).

Dans la Thérapie Rationnelle Emotive, le thérapeute aide son client à comprendre que sa philosophie personnelle contient des croyances qui sont source de souffrances émotionnelles.

Cette approche permet de travailler afin de changer activement les croyances et comportements qui bloquent le patient en en démontrant l'irrationalité et la rigidité.

## LES 12 CROYANCES IRRÉALISTES SELON ALBERT ELLIS

1. Vous devez être aimé et approuvé par presque toutes les personnes importantes de votre entourage, pour presque tout ce que vous faites.
2. Vous devez être très compétent et pouvoir vous réaliser dans quelque chose d'important, pour vous considérer comme valable et être considéré par les autres avec respect.
3. Ceux qui vous font du mal sont mauvais, méchants, vicieux (vous également, si vous vous faites du mal), et doivent être blâmés et punis pour leurs fautes.
4. Les choses prévues doivent se produire selon vos prévisions, sinon ce serait catastrophique.
5. Si quelque chose est ou peut devenir dangereux ou menaçant, vous devez en être préoccupé et tracassé, en étant persuadé que cela peut vous arriver.
6. Le bonheur et le malheur humain trouve sa source à l'extérieur de l'homme, et donc vous ne

pouvez pas contrôler vos chagrins et vos émotions.

7. Vous devez éviter les difficultés de l'existence et tenter d'échapper à vos responsabilités plutôt que d'y faire face en vous disciplinant.

8. Votre passé a une importance capitale et parce que quelque chose a influencé autrefois votre vie, cela doit continuer à gouverner vos sentiments et votre comportement actuel.

9. Il existe toujours une solution correcte, bonne, précise à un problème humain, solution que vous devez trouver.

10. Vous pouvez atteindre le bonheur par l'inertie, l'inactivité, en vous laissant vivre passivement, sans vous engager personnellement.

11. Vous devez être bouleversé par les malheurs ou les problèmes d'autres gens.

12. Vous devez être dépendant des autres et avoir besoin de quelqu'un de plus fort que vous pour vous aider.

Premièrement : observez vos comportements et décelez vos attitudes inadaptées.

Deuxièmement : repérez l'émotion, ou les émotions qui apparaissent liées à ce moment. Nommez-les.

Troisièmement : identifiez les pensées irrationnelles qui vous viennent à l'esprit. Ne vous censurez pas, et n'oubliez pas qu'une pensée irrationnelle est stupide, cela ne l'empêche pas d'être présente dans votre esprit. Notez tous les mots. Si vous vous dites : « Si je refuse de lui rendre service, elle va m'en vouloir à mort, elle ne voudra plus jamais me revoir. », notez bien à *mort, plus jamais, me revoir*. C'est la somme de tous ces mots qui fait que vous n'osez pas refuser. Si vous vous disiez : « Si je refuse, elle va *peut-être* m'en vouloir », l'effet serait bien différent.

Quatrièmement : confrontez vos pensées avec le réel. Voici une liste de questions souvent utilisée pour la Stratégie-Rationnelle-Émotive :

- À combien j'y crois ? (entre 0 et 100%)
- Donc il y a x chances sur 10 que cela soit vrai ?
- Qu'est-ce qui me le prouve ?
- Y a-t-il d'autres raisons qui puissent expliquer (le fait) ?
- (Enumérez les autres raisons) Est-ce possible ?
- Qu'est-ce que je risque réellement ?
- Est-ce un vrai risque ?

- Au pire, qu'est-ce qui se passerait ?
- Et alors ?
- Toujours ?
- Jamais ?
- Tout le monde ?
- Est-ce qu'il *faut* absolument ou *voudrait-il* mieux ?
- Suis-je réellement quelqu'un de (adjectif) ?
- Est-ce que parce que je *fais* (ceci) que je *suis* obligatoirement (cela) ?
- Est-ce vrai ?
- Cela arrive-t-il très souvent ?
- Est-ce vraiment catastrophique ou horrible ?
- ....

Cinquièmement : L'EFT va vous être d'une grande aide. Prenez votre pensée irrationnelle, les réponses aux questions ci dessus et stimulez les points :

Exemple

« Si je refuse de lui rendre service, elle va m'en vouloir à mort, elle ne voudra plus jamais me revoir. »

Point karaté (PK) : Même si je refuse de lui rendre service alors elle va m'en vouloir à mort et elle ne voudra plus jamais me revoir, je m'aime et je m'accepte.

Dessus de la tête (DT) : « elle va m'en vouloir à mort, elle ne voudra plus jamais me revoir»

Début du sourcil (DS) : « c'est sûr à 80% »

Coin de l'œil (CO) : « j'en ai des preuves»

Sous l'œil (SO) : « il faut absolument que je rende service»

Sous le nez (SN) : « si je ne lui rends pas service, ça va être horrible»

Creux du menton (CM) : « Il faut rendre service, c'est un devoir»

Clavicule (CL) : « elle va m'en vouloir à mort»

Sous les seins (SS) : « elle ne voudra plus jamais me revoir»

Sous les bras (SB) : « elle va me rejeter»

Prenez le temps, notez vos réactions, pensées et émotions.

Puis vous pouvez stimuler les points en vous posant les questions ci-dessus :

Exemple :

Point karaté (PK) : Même si je crois encore que si je refuse de lui rendre service, elle va m'en vouloir à mort et qu'elle ne voudra plus jamais me revoir, je m'aime et je m'accepte.

Dessus de la tête (DT) : « Qu'est-ce qui me le prouve ?»

Début du sourcil (DS) : « Qu'est-ce qui me le prouve ? »

Coin de l'œil (CO) : « Qu'est-ce qui me le prouve ? »

Sous l'œil (SO) : « Qu'est-ce qui me le prouve ? »

Sous le nez (SN) : « Qu'est-ce qui me le prouve ? »

Creux du menton (CM) : « ET SI cette pensée n'était pas vrai ? »

Clavicule (CL) : « ET SI cette pensée n'était pas vrai ? »

Sous les seins (SS) : « ET SI cette pensée n'était pas vrai ? »

Sous les bras (SB) : « Qu'est-ce qui me le prouve ? »

Regardez, accueillez les pensées qui arrivent pendant que vous pratiquez l'EFT et refaites autant de rondes EFT que nécessaire.

## En guise de conclusion

Permettez-moi de vous citer un passage du livre d'Antony de Mello « *Quand la conscience s'éveille* ».

*« Cessez d'essayer de changer les autres. Nous gaspillons notre temps et notre énergie à essayer de changer les contingences, à essayer de transformer nos conjoints, nos supérieurs, nos amis, nos ennemis et tout le reste.*

*Nous n'avons pas à changer ce qui nous entoure. Les sentiments négatifs sont en nous. Il n'y a aucun être sur Terre qui soit capable de vous rendre malheureux. Il n'y a aucun événement qui ait le pouvoir de vous blesser ou de vous inquiéter. Ni les événements, ni les circonstances, ni les contingences, ni les gens ne possèdent ce pouvoir. Mais voilà, personne ne vous a jamais dit ce que je vous dis aujourd'hui ; on vous a même dit le contraire. C'est la raison pour laquelle vous vivez dans une telle confusion. C'est la raison pour laquelle vous êtes endormi. On ne vous a jamais dit ce que je vous dis aujourd'hui. On ne vous a jamais révélé cette chose si évidente.*

*... Les mystiques ne cessent de nous répéter que la réalité est parfaite. La réalité ne pose pas de problèmes. Les problèmes n'existent que dans le cerveau humain. »*

Je vous souhaite le meilleur,  
Je vous souhaite de pouvoir dire et ressentir, en conscience : « Je mérite le meilleur », car c'est la réalité.

De tout cœur,

Noëlle CASSAN

## Bibliographie :

« *Les manipulateurs sont parmi nous* » d'Isabelle Nazare-Aga

« *Au diable la culpabilité* » d'Yves-Alexandre Thalmann

« *L'art de culpabiliser* » de Robert Neuburger

