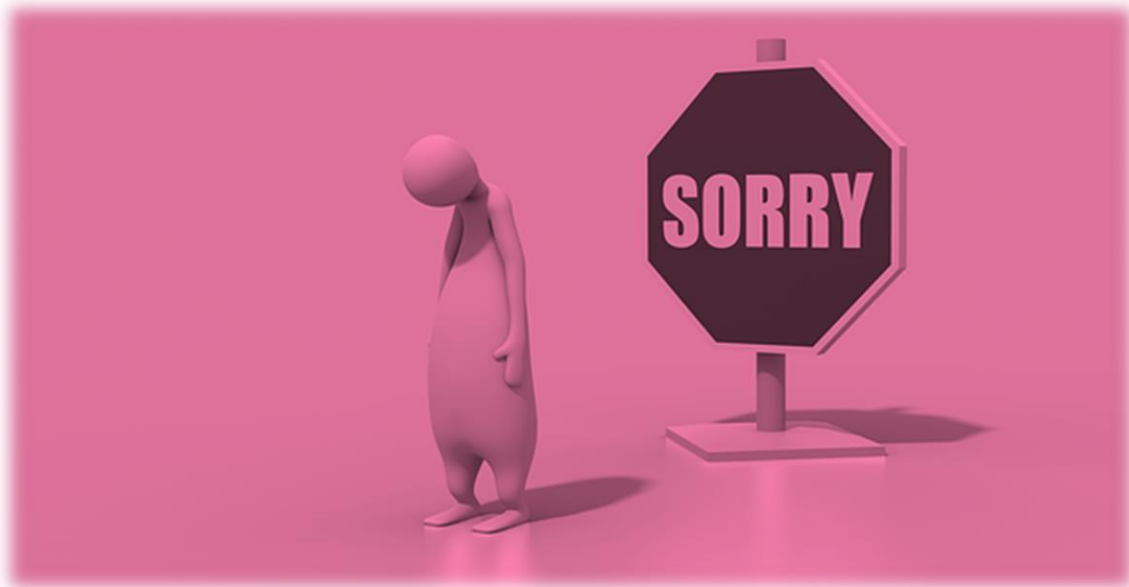


« Ce doit être de ma faute... »
SE SENTIR COUPABLE, À TORT OU À RAISON ?

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



La culpabilité est un sentiment qui se tisse dans un mélange d'émotions.

Le sentiment de culpabilité résonne comme un signal d'alarme : nous avons ou nous allons poser un acte ou une parole qui a, ou aura, une incidence négative sur nous-mêmes et souvent sur ceux qui nous entourent.

Ce sentiment est là pour nous maintenir en état de veille, de vigilance, de mise en garde. Il protège une valeur profondément humaine, celle de prendre soin de Soi et des autres. Cette valeur est une nécessité inscrite en nous, car elle est la condition indispensable à la pérennité de ce qui est humain dans l'homme. Lorsque la culpabilité est là, il est important de pouvoir l'entendre, l'écouter et la décoder pour apprendre de nous-mêmes, apprendre de nos relations aux autres, et se sentir plus en lien avec le monde qui nous entoure.

LA CULPABILITE : C'EST BIEN !

Oui. En tant que gardienne de notre condition humaine, c'est un très beau sentiment ! Éprouver et avoir conscience de sa part de responsabilité sur les émotions et le bien-être des autres est un atout relationnel fondamental, qui

nous rend plus doux, plus sensibles et surtout plus empathiques.

L'empathie est notre capacité à pouvoir ressentir ce que l'autre peut ressentir. Se sentir coupable, nous pousse à être attentif, à l'écoute et à décoder les émotions des autres.

Se sentir coupable c'est apprendre à vivre ensemble, apprendre à tourner notre regard vers

les émotions et les besoins de l'autre... pour en prendre soin.

Si je me sens coupable d'avoir dit ou fait quelque chose qui a provoqué de la peine chez l'autre, si je suis capable de ressentir cette peine et d'en saisir les causes, alors il y a de fortes chances pour que la fois prochaine, je modifie mon comportement envers cette personne.

La culpabilité est une émotion universelle qui est sans doute à la base de la compassion et au cœur même des fondements de notre humanité.

LA CULPABILITE : PAS FACILE A GERER !

Non, en effet... c'est un sentiment complexe qui peut devenir insupportable et nous amener à tenter de le fuir, de le faire taire, ou de le rejeter sur l'autre.

Et pour cause... Chercher à comprendre les raisons de notre sentiment de culpabilité nous oblige à engager nos capacités de discernements afin d'appuyer ce sentiment sur des preuves factuelles. Dans notre réflexion, nous tentons de distinguer ce qui est « bien » de ce qui est « mal ». Ce que nous avons fait, ce que nous aurions dû faire, ce que nous devrions faire maintenant... Nous cherchons à juger de la justification morale de ce sentiment de culpabilité.

Ce qui peut nous apparaître comme un comportement anodin ou une remarque banale, va entraîner une réaction émotionnelle très forte chez l'autre, et pourtant nous n'avons, en toute conscience, rien fait de mal...

La culpabilité n'est pas simple à débrouiller, car elle est souvent porteuse de conflits ou de dilemmes entre nos propres valeurs, ou entre notre loi morale et celle des autres. Par exemple, l'honnêteté, la franchise, la transparence peuvent être des valeurs très importantes pour nous, et pourtant ce jour-là, pour protéger cette personne-là, nous avons dû mentir... L'honnête est rentré en conflit avec la bienveillance. Un dilemme qui peut être très culpabilisant...

Finalement, ce qui peut nous aider au mieux dans ces moments-là serait déjà d'avoir une bonne connaissance de Soi, une bonne visibilité de ses valeurs, de ses limites, de ses besoins, de ses atouts et de ses vulnérabilités.

Cette connaissance de Soi nous permet d'éviter un piège important : ne pas confondre responsabilité et culpabilité ! Avoir une part de responsabilité sur ce que vit l'autre est différent de s'en sentir coupable. Or, trop souvent, nous nous rendons coupables là où l'autre et le contexte ont également leur part de responsabilité à jouer.

LORSQUE LA CULPABILITE NOUS RONGE... RESPONSABILITE OU CULPABILITE ?

La culpabilité devient nocive voire toxique pour notre équilibre lorsque nous parvenons mal à juger notre part de responsabilité dans ce que vit l'autre. Ce défaut de jugement revient à penser que nous sommes entièrement responsables des états psychologiques des autres. C'est prendre pour soi, les émotions des autres en occultant, à la fois la part de responsabilité de l'autre, mais également ce qui incombe à la situation, au contexte, à l'environnement.

Il en est de même, à l'inverse. Culpabiliser entièrement l'autre de notre état émotionnel, nous déresponsabilise et nous empêche de comprendre notre situation de manière entière et globale.

Ces biais de jugement s'enracinent fréquemment dans un manque de connaissance de Soi qui fragilise l'estime de Soi.

S'autoriser à ne pas être parfait, accepter ses erreurs, accueillir ses fragilités, voilà ce que la culpabilité, ou plus exactement le jugement de notre part de responsabilité sur l'autre, nous invitent à entreprendre.

Pas si simple. Et d'autant plus difficile si nous vivons dans des attentes et des niveaux d'exigences très élevées par rapport à nous-mêmes. Face à nos limites de compétence, à la moindre sensation d'échec ou de défaillance, une petite voix moqueuse et très culpabilisante peut se faire

entendre en nous et devenir étouffante au quotidien.

Il est alors essentiel de faire un état des lieux, de redonner de l'espace en Soi, de se reconnecter à ses ressources pour remettre du sens dans nos jugements trop sévères.

ET POURQUOI, LES PARENTS SE SENTENT-ILS TOUJOURS COUPABLES ?

« Si je suis trop autoritaire, je vais brider sa personnalité... mais si je suis trop laxiste, je risque d'en faire un enfant roi... Si je ne peux pas accéder à ses demandes, je vais forcément le faire souffrir... si je travaille trop, il va se sentir abandonné... et si nous divorçons, il va être marqué à vie de cette blessure profonde... »

PARENTS, TOUS COUPABLES ?

Accompagner un enfant est sans doute l'une des plus grandes responsabilités qu'il nous soit un jour donné dans notre vie, alors bien souvent nous doutons et nous nous culpabilisons. Il est tellement légitime de souhaiter être un bon parent !

Mais parfois, ce sentiment devient envahissant dans la relation parents-enfants, car finalement nous voulons trop bien faire. Nous sommes souvent à la recherche du parent parfait...

Le parent parfait sait parfaitement être à l'écoute et bienveillant tout en sachant maintenir un cadre où les limites soient justement posées... Il sait être dans une grande disponibilité tout en respectant l'intimité de son enfant... Il sait être le réceptacle de toutes les émotions sans jamais se faire emporter par les siennes... Il sait respecter le rythme de son enfant tout en étant suffisamment stimulant pour ses apprentissages...

PAUSE !

Le tableau du parent parfait nous pourrions le dessiner, mais non seulement il est impossible à

atteindre dans la réalité et de plus il en deviendrait parfaitement imparfait pour nos enfants !

L'enfant a d'abord besoin de sentir les imperfections, de ressentir les failles, le relief et les limites, de se représenter son parent comme humain donc fondamentalement imparfait !

Notre sentiment de culpabilité parentale est le signe que nous nous en sentons responsables et que nous sommes profondément empathiques et viscéralement connectés à notre mission de parent. Ce sentiment nous permet de ressentir sa peine, sa colère, ses peurs...

Mais gardons en tête que l'image du parent parfait est un imposteur qui peut venir nous brouiller dans notre propre construction du parent. Et surtout, gardons en tête que nous ne sommes et ne serons jamais en totalité responsable de son développement. La toute-puissance parentale n'existe pas et heureusement ! Ce qu'il est, lui, dans son tempérament, dans son potentiel, ses fragilités et ses ressources ont une part immense à jouer également. Son chemin, son histoire, ses rencontres ont eux aussi leur inscription dans ce qu'il est et sera plus tard.

Être parent est un chemin identitaire, nous faisons et nous ferons des erreurs, nous apprendrons de leurs besoins et des nôtres, de nos ressources et des leurs.

Nous tenterons de rester au plus juste de notre culture et des valeurs fondamentales que nous souhaitons lui transmettre, pour nous construire, non pas dans l'identité d'un parent parfait, mais dans celle du parent qui nous ressemble le plus.

Sortir de la culpabilité passe par la connaissance de soi, et par la reconnaissance de nos véritables désirs, de nos ressources, de nos fragilités et de nos erreurs. Poser un « juste » regard sur soi-même pour ne pas s'incriminer trop sévèrement demande d'abord d'être suffisamment bienveillant envers soi-même.

LA CULPABILITE, OUI, MAIS JUSTEMENT DOSEE !