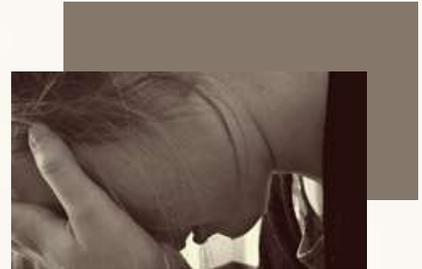




## A QUOI BON CE SENTIMENT DE CULPABILITÉ QUI NOUS POURRIT LA VIE !

**Ponctuel et de courte durée, il peut nous questionner et nous aider à rectifier notre trajectoire vers le meilleur.**

**En revanche, pour peu que ce sentiment commence à envahir doucement toute notre existence, il aura tôt fait d'en faire un enfer ! Complètement absent, il reflète des comportements antisociaux ou psychopathes...**



**Mais qu'est-ce qui se cache derrière ce cancer du cerveau qui freine tout épanouissement ? A-t-il vraiment sa raison d'être ? Nous aide-t-il à grandir ? Et surtout, comment s'en libérer ?**

C'est ce que je vous propose de voir ensemble dans cet article

### 1) SA PERTINENCE SUR LE PLAN SOCIAL ET JURIDIQUE

On est bien d'accord, une société sans règles et sans limites entraînerait rapidement le chaos le plus total.

Ainsi, les principes moraux sont utilisés pour déterminer ce qui est juste ou pas, pour éduquer, pour donner un sens de la justice, pour élaborer une base à notre bonne conscience. Leurs objectifs sont alors un certain bien-être social.

On voit déjà se profiler un premier problème : ce qui est considéré comme « bon » dans une culture ou une religion ne l'est pas dans une autre ! Ce qui était valable à une certaine époque ne l'est plus à une autre. Deux exemples parmi d'autres : la masturbation et l'IVG.

Les notions de bien et de mal sont donc volatiles et changeantes. Sans compter les différences de sensibilité d'une famille à l'autre, d'un individu à l'autre !

Sur le plan individuel, une personne peut se sentir coupable et ce que sa « faute » soit réelle ou imaginaire ! Ce qui va morfondre un individu va laisser un autre totalement indifférent.

## 2) CULPABILITÉ : ÉMOTION OU SENTIMENT ?



On parle souvent de sentiment de culpabilité. En fait si elle démarre par une émotion, elle a souvent tendance à perdurer dans le temps et à rester dans notre tête en lame de fond. C'est là qu'elle devient un sentiment. Une émotion est un ressenti puissant mais bref.

Notons également que la culpabilité fait rarement cavalier seul et qu'elle se couple allègrement à d'autres émotions comme la tristesse, la colère, la honte...

On a donc un stimulus (un événement, une situation) qui déclenche une émotion, qui entraîne une interprétation positive ou négative selon notre vécu, interprétation qui engendre d'autres émotions...et qui en s'installant nous laisse avec des sentiments.

De cette séquence on comprend déjà que si l'événement de base sert de déclencheur, il n'est pas en lui-même responsable de nos émotions ou sentiments. C'est l'interprétation qu'on va lui donner qui va donner le ton pour la suite. La naissance de la culpabilité ne dépend donc pas de la gravité de la situation rencontrée.

La culpabilité a donc ceci de particulier : elle poursuit, hante la personne qui en souffre et a la faculté de ressurgir à chaque évocation de l'élément déclencheur. C'est notre interprétation de l'événement qui lui permet de perdurer et non l'événement en lui-même.

On remarquera aussi que la culpabilité peut être consciente : on sait nommer sa présence et faire des liens avec l'un ou l'autre élément de notre histoire

Mais elle peut aussi conduire nos vies de manière inconsciente : si quelque chose de mineur nous dévaste, il y a de fortes chances pour que ça vienne faire écho à quelque chose de plus profond venant de notre enfance. Le lien est alors plus difficile à déceler.

## 3) CULPABILITÉ : SENTIMENT DE TOUTE-PUISSANCE DICTÉE PAR NOTRE EGO ?

La culpabilité, de par la souffrance qu'elle engendre vise à nous dédouaner de quelque chose. Elle nous donne l'illusion qu'on aurait pu contrôler le déroulement des événements. Elle donne l'impression qu'on aurait pu par notre seule présence changer le cours des choses.

Elle revient à considérer à posteriori qu'on aurait pu éviter que cela arrive.  
Dans le même ordre d'idée, elle nous conforte dans notre croyance de pouvoir rendre nos proches heureux !  
Elle cache ainsi un désir intense de contrôler les choses !



Exemple :

- *Se sentir responsable de l'humeur maussade de quelqu'un*
- *Croire que si on avait été présent au moment de la mort d'un proche, cela aurait changé la donne...*

Seul l'égo réagit en termes de bien ou de mal, notre cœur lui ne juge pas, il observe et cherche à comprendre.

Seul l'égo pense qu'en vous flagellant vous allez grandir, le cœur pense que c'est par l'amour que vous pourrez évoluer

Besoin d'une preuve ?

*Allez : vous venez de vous enfiler une tablette de chocolat alors que vous vous étiez promis de faire attention...*

L'égo dira « *c'est mal* » et vous mettra en colère contre vous-même.

Le cœur dira « *ok, c'est fait, sois bienveillant et regarde au fond de toi le besoin qui t'animait derrière ce besoin de manger* »

Vous avez déjà entendu parler du syndrome « *foutu pour foutu* » ?

Non pas « *foutu pour foutu on s'en bat les couilles* » pour paraphraser Sophie Girard auteure de « *La femme parfaite une connasse* » 😊

Mais *foutu pour foutu*, on en rajoute une couche et seule la colère envers vous-même peut générer cela : « *de toute façon j'ai tout foutu en l'air, alors autant me punir et bouffer une deuxième tablette de chocolat* » !

Bref la culpabilité issue de votre ego n'aura servi qu'à aggraver la situation

#### 4) CULPABILITÉ : REFUS DU PASSÉ ET ILLUSION DE POUVOIR LE RÉÉCRIRE ?

« Si seulement... », « Si j'avais su... », « j'aurais dû... »  
Qui n'a jamais utilisé ce type de phrases ?

Ces questionnements inutiles montrent simplement que vous n'acceptez pas ce qui est passé (ce qui s'est passé) et que vous aimeriez réécrire l'histoire dans une autre version.



Mais le passé est le passé, on ne peut plus faire marche arrière et avec des « si » on n'avance pas !

#### 5) CULPABILITÉ ET PERFECTIONNISME : UN DUO FRÉQUENT ?



Ah oui ! Excellent duo même !

La base du perfectionnisme c'est que ce que vous faites n'est jamais assez bon !

Vous vous en demandez trop ! Vous vous comparez qu'avec ceux qui sont encore meilleurs que vous.

Vous vous sentez responsable du bon fonctionnement de votre entreprise, de votre maison, de votre famille...vous cherchez à atteindre un but imaginaire.

Sachant que la perfection n'existe pas et qu'il y aura toujours moins bons et meilleurs que vous, dans de telles conditions, vivre dans la culpabilité va être un véritable art de vivre !

Vous voilà donc coupable de ne pas être une mère/ un père parfait(e), de ne pas être constamment au TOP 100% du temps, de ne pas avoir une maison parfaitement rangée, ...

La souche vient souvent de l'enfance où vous vouliez satisfaire à toutes demandes de vos parents sans jamais y arriver car un jugement de valeur tombait sur bon nombre de vos actions.

#### 6) CULPABILITÉ : REFLET D'UNE MAUVAISE ESTIME DE SOI ?

La réponse est évidente, quelqu'un qui a de l'amour et de la bienveillance envers son être ne va pas s'empoisonner l'existence avec une culpabilité morbide.

Par contre la personne perpétuellement en quête d'amour et de reconnaissance extérieure aura tendance à se culpabiliser à chaque réaction d'autrui perçue comme un rejet ( bien souvent imaginaire d'ailleurs)

## 7) CULPABILITÉ : UNE PUNITION EN SOI ?

La culpabilité va nous punir en interdisant l'accès au bien-être et au plaisir.

Vécue comme une punition suffisante en elle-même, elle peut donner l'illusion d'un retour à la bonne conscience sans qu'on mette quoi que ce soit d'autre en oeuvre.

L'auto-flagellation empêche ainsi d'avancer ou de réparer éventuellement quelque chose.

## 8) CULPABILITÉ : LE NID IDÉAL POUR L'ÉCLOSION DE MALADIES ?



Voyons maintenant d'autres conséquences liées à des sentiments de culpabilité excessifs.

Nous l'avons bien compris, ils freinent grandement nos possibilités d'épanouissement et nous empêchent de jouir de la vie. Mais quoi d'autre ?

Certains, pour se punir auront l'art de faire foirer tout ce qu'ils entament et de faire de leur vie un échec permanent. Non pas qu'ils sont cons, mais simplement ils se sabotent comme s'ils s'étaient infligé une condamnation à perpétuité.

La culpabilité est aussi un excellent foyer pour les maladies physiologiques : sa toxicité aura tôt fait de contaminer nos cellules et de donner lieu à des pathologies diverses, à des somatisations variées. Regardez où vous avez mal et quelle fonction a cette partie ...et faites des liens ...Votre corps vous parle !

Enfin, elle se reliera facilement à d'autres troubles mentaux : dépression, TOC, angoisses... Se sentir coupable de tout et de rien de manière chronique est un bon vecteur pour entrer en dépression. Dépression qui elle-même va engendrer de la culpabilité d'être dans cet état-là, la punition ultime étant le suicide.

Last but not least : les addictions peuvent aussi trouver leur bonheur chez les personnes sensibles à la culpabilité. Elles seront alors à la fois une tentative d'apaisement en anesthésiant les pensées qui vous rongent mais aussi une manière de se détruire puisqu'on ne « vaut rien ».

## 9) CULPABILITÉ ET CULPABILISATION

Voilà un autre duo prometteur : plus vous êtes de nature empathique et plus vous avez tendance à vous culpabiliser rapidement, plus vous risquez d'être la proie de manipulateurs ou de personnes qui raffolent culpabiliser les autres.

Culpabiliser l'autre peut être habilement employé pour se libérer d'une responsabilité et réaffirmer sa supériorité dans une situation donnée. C'est une manière de se dédouaner en rejetant la faute sur autrui.

Or à quoi bon culpabiliser quelqu'un a posteriori alors que la personne ne peut plus rien y faire ?

Pour celui qui pratique la culpabilisation, c'est aussi un moyen de cacher ses véritables émotions (comme de la tristesse ou de la peur) vécues comme de la faiblesse. Ces émotions sont alors déviées en agressivité tournée vers l'autre.

Ce sont généralement des personnes peu adeptes à l'introspection qui la pratiquent.

A l'inverse, la personne qui se sent vite coupable a tendance à se remettre trop en question.

Les abuseurs et pervers narcissiques sont maîtres dans l'art d'appuyer sur le bouton « culpabilité »

Rappelons-nous que nous sommes responsables des interprétations que nous faisons des événements mais nous ne sommes pas responsables de l'interprétation que fait autrui de nos actes et de nos paroles.

## 10) SORTIR DE LA CULPABILITÉ ASSASSINE !

Les meilleures pistes :

- Commencer par arrêter de vous sentir coupable de vous sentir coupable sinon c'est une chaîne sans fin :-)
- Apprendre à mettre son esprit en mode responsabilité plutôt qu'en mode coupable
- Accepter qu'on n'ait pas le contrôle sur toutes les choses de la vie et que beaucoup d'éléments sont hors de notre portée. C'est la voie royale pour lâcher prise et arrêter d'agir en fonction d'un pouvoir illusoire qu'on aurait. En bref : accepter qu'on ne soit pas tout puissant !
- Accepter l'incertitude des événements à venir, on n'est pas seul responsable du fonctionnement du monde.



- Accepter la part d'insécurité, d'injuste et d'inexplicable que comprend la vie. Tout n'est pas de votre ressort !
- Accueillir et analyser votre culpabilité :

A chaque fois que vous vous sentez coupable, demandez-vous ce que vous auriez dû faire et si cela dépendait uniquement de vous. Si la réponse est oui, deux options : changer ce que vous pouvez encore changer (si c'est possible) ou faire autrement la prochaine fois qu'une situation similaire se produit. Après ça, foutez-vous la paix !

- Apprendre à libérer votre esprit des interprétations faussées d'autrui et rendez à chacun la responsabilité qu'il a des choses.
- Ne laissez pas les autres vous faire porter le poids de leurs problèmes.
- Accepter que vous ne soyez pas responsable du bonheur des autres.
- Au lieu de vous pourrir la vie avec « *Qu'est-ce que j'ai fait de mal ?* », avancez en vous demandant « *Qu'est-ce que je pourrais faire de bien pour me sentir mieux et plus tranquille ?* »
- Plus qu'une faute réelle rappelez-vous que derrière la culpabilité c'est souvent un refus de ce qui s'est passé qui se cache !
- Si la culpabilité doit servir à vous questionner, c'est bien sur vos besoins et non sur vos fautes. Écoutez vos différentes voix intérieures et le débat qu'elles mènent entre elles. Écoutez-les sans jugement, sans critique. Ensuite puisez-y la force de voir comment vous pouvez apaiser les choses et corriger la trajectoire.

## CONCLUSION :

Ne laissez pas la culpabilité vous gêner l'existence, orientez-vous « solutions » plutôt que de vous orienter « accusation ». Vous ne pouvez pas changer le passé, vous ne pouvez pas changer l'autre ni le monde. Alors soyez responsable de votre bout d'écharpe en faisant de votre mieux et laissez les autres être responsables de leur bout d'écharpe. La compréhension vous fera bien plus avancer que la flagellation.

*Florence Bierlaire*

Psychothérapeute (Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne- ANC)

Sexologie clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris -Tabacologue

GSM : +32 472 72 74 86

[Florence.bierlaire@toutestpossible.be](mailto:Florence.bierlaire@toutestpossible.be)

[www.toutestpossible.be](http://www.toutestpossible.be)