

Le sentiment de culpabilité

« La culpabilité se hâte toujours vers son double complémentaire, le châtiment : c'est là seulement qu'elle trouve l'apaisement » - Lawrence Durrell

« Culpabilité et peur sont les deux ennemis du présent » Christian Godefroy Bardili

« C'est l'intention qui fait la culpabilité et le délit » Aristote

« La culpabilité, il n'y a que ça de vrai. Arrangez-vous pour que les autres se sentent toujours un peu coupables à votre égard, et vous obtiendrez tout ce que vous voulez » Blandine Le Callet

« La femme infidèle a des remords ; la femme fidèle a des regrets » (proverbe japonais)

Honte et culpabilité

La honte est une *émotion sociale* qui survient dans des circonstances précises, lorsque nous ne sommes pas en conformité avec l'attente des autres et que nous nous dévalorisons (être mal habillé dans une soirée chic ou vice-versa, se sentir inculte dans une réunion d'intellectuels, etc.). Nous avons honte de ce que nous sommes ou de ce que nous montrons. On peut également avoir honte de quelqu'un d'autre (« j'ai honte de mon père qui se montre souvent grossier en public »).

Le remords est une *émotion personnelle* qui concerne quelque chose de précis que l'on a fait, qui a causé du tort à quelqu'un et que l'on regrette. C'est souffrir d'avoir été ce que l'on n'est pas. Mais, paradoxalement, le remords peut être un sentiment positif car il nous révèle qu'au fond nous ne sommes pas ce que nous avons fait. Éprouver du remords peut participer d'une meilleure connaissance de soi. Lorsque nous souhaitons réparer la faute pour laquelle nous éprouvons du remords, on parle de **repentir**.

La culpabilité est une *émotion personnelle* qui n'implique pas forcément les autres et qui concerne plus nos actes que notre personne.

Il faut faire la distinction entre :

- La **culpabilité**, objective, caractérisée par la réalisation d'un acte répréhensible ayant fait du tort à quelqu'un.
- Le **sentiment de culpabilité** qui est subjectif et indépendant du fait d'être ou non coupable. Certaines personnes ne ressentent jamais de culpabilité, par exemple un psychopathe réagissant selon ses propres lois : il jugera plus sévèrement une personne qui trahit sa parole qu'une autre qui tuera deux policiers lors d'un braquage.

Le sentiment de culpabilité pourra être de trois natures différentes :

1) Le sentiment de culpabilité « naturel »

C'est le sentiment que l'on peut éprouver après une action :

- 1) En contradiction avec nos croyances/valeurs
- 2) Que nous avons le choix d'éviter

Comte-Sponville « *Etre coupable, c'est être responsable d'une faute qu'on a accomplie non seulement volontairement mais délibérément, c'est-à-dire en sachant qu'elle était une faute* »

Exemple : *Martine voulait absolument aller à son cours de gym tout en sachant que cela risquait de la mettre en retard pour assister au premier récital de flute de sa fille âgée de 7ans. En effet, elle arrive très en retard, et n'assiste qu'au 3 dernières notes jouées par Lily. Martine regrette amèrement d'être allée à son cours et se sent très coupable en pensant que sa fille doit être déçue de ne pas l'avoir vue dans le public. En voyant sa mère, Lily se met d'ailleurs à pleurer.*

Exemple : *Mon ami est arrivé très en retard à notre rendez-vous au restaurant alors qu'il sait que j'ai très peu de temps pour déjeuner, je lui ai fait des reproches cinglants car j'étais très en colère. Il a été profondément blessé et je suis envahi par la culpabilité, les mots ayant dépassé ma pensée.*

La culpabilité est constituée de plusieurs émotions : la **colère** d'avoir outrepassé ses principes (blesser injustement quelqu'un) alors qu'il y avait le choix d'agir différemment, et la **tristesse** d'avoir causé du tort à quelqu'un. Elle nous fait prendre conscience de la contradiction entre nos valeurs et nos actes (par exemple prendre l'avion quand on est un fervent écologiste, manger du gibier quand on est profondément contre la chasse, etc.).

Le sentiment normal de culpabilité est ponctuel et en lien avec une situation précise. Sa fonction est d'attirer notre attention sur un comportement qui ne nous ressemble pas et qui demande réparation.

Cette forme de culpabilité peut-elle être positive ?

Oui, à deux conditions :

1. Qu'elle soit provoquée par une **faute réelle** allant à l'encontre de nos convictions alors qu'il y avait le choix de faire autrement.
2. Qu'elle nous amène à modifier notre comportement et à transformer notre sentiment de culpabilité en sentiment de responsabilité.

Les comportements induits par la culpabilité sont dictés en général par la *dissonance cognitive*, à savoir la gêne que l'on éprouve lorsque ces comportements sont en contradiction avec nos principes. Ils ne seront donc pas spontanés et authentiques mais destinés à réduire cette dissonance, de manière inconsciente ou consciente. Par exemple :

- Le déni de la faute ou la mauvaise foi
- Le rejet de la faute sur l'autre
- L'auto flagellation, l'auto agressivité

Le comportement peut également être positif, par exemple dans la réparation

Comment sortir de la « vraie » culpabilité ? De la culpabilité à la responsabilité

Pour sortir de la culpabilité, il est nécessaire dans un premier temps d'identifier sa nature exacte et sa cause. Dans un deuxième temps, nous devons reconnaître notre rôle dans les faits ayant provoqué ce sentiment, ce qui va permettre de **transformer sa culpabilité en responsabilité** en considérant nos "fautes" comme des erreurs (FAIRE) et non pas comme la manifestation inéluctable de notre nature profonde (ETRE). Une erreur acceptée devient alors une source d'évolution pour la personne.

Une fois converti en « sentiment de responsabilité », ce sentiment va nous servir de guide pour respecter le cadre de nos croyances, soit à titre préventif en nous empêchant de

commettre des actions susceptibles de le provoquer, soit à titre curatif pour aller vers la réparation.

2) Le sentiment de culpabilité ambivalent

Suite à une rupture sentimentale, ma sœur est très déprimée depuis plusieurs semaines et m'a demandé à venir en vacances avec nous, mon compagnon et moi-même. Je la sais très fragile et j'aime beaucoup ma sœur ; je trouve difficile de refuser sa demande car elle serait très déçue. D'un autre côté, l'inviter à partager nos vacances serait un gros sacrifice car nous attendons avec impatience ce voyage en amoureux depuis des mois. Au final, je vais refuser mais je me sens très coupable.

Cette forme de culpabilité nous enferme dans le piège de la bonne conscience. Elle nous fait assumer nos actes à contrecœur, on sait ce que l'on veut mais on le regrette et on a du mal à l'assumer.

Ce sentiment de culpabilité comprend de la colère contre nous mais aussi contre l'autre qui nous oblige à vivre cette situation. Il comprend aussi de la peur : peur de la réaction de l'autre envers notre décision et peur des conséquences de notre décision ; tristesse également à l'idée de décevoir. Quel est le rôle de ce sentiment ?

a) **Eviter d'assumer ses actes** : En nous sentant coupable, nous atténuons notre responsabilité dans le choix que nous faisons. Notre action nous paraît plus acceptable car nous agissons à regret.

b) **Contrôler la réaction de l'autre** : Si nous laissons voir à l'autre que nous nous sentons coupable (par exemple de ne pas pouvoir l'emmener en vacances), il nous en voudra moins que si cela nous laissait indifférent.

3) Le sentiment de culpabilité pathologique

La personne ressent de la culpabilité pour quelque chose dont elle n'est aucunement coupable (par exemple partir en vacances alors que son meilleur ami a des soucis financiers).

Exemple : *Julie se remémore un souvenir très désagréable, le jour où ses parents lui avaient confié la garde de son petit frère pour aller dîner chez des amis. Elle avait 8 ans et Jérôme 2 ans. Prenant son rôle très au sérieux, elle avait fait manger son petit frère et lui avait donné son bain. Sauf qu'elle avait oublié d'enlever la bonde de la baignoire et mal fermé le robinet... ce qui provoqua une petite inondation dans toute la salle de bain.*

En revisitant ce souvenir traumatisant, Julie se revoit le matin dans la cuisine, sa mère est furieuse, elle hurle qu'on ne peut même pas lui faire confiance une seule soirée, qu'elle se prépare un bel avenir de bonne à rien. La petite fille pleure, désespérée, elle se sent vraiment mauvaise et la mésestime d'elle-même s'en trouve renforcée.

En réactivant ces souvenirs, Julie prend conscience de la situation réelle, celle de parents qui laissaient des enfants livrés à eux-mêmes... Elle donne un nouveau sens à l'événement et rebondit ensuite en cascade sur des souvenirs de même nature mettant en évidence son sentiment actuel de culpabilité.

Une culpabilité pathologique entraîne le sentiment de se sentir toujours responsable de la déception ou de la colère des autres. Elle repose sur des raisons qui n'en sont pas. Il s'agit en

fait d'une fausse croyance fruit de son imaginaire (« *Mon patron ne m'a pas dit bonjour ce matin, il doit encore m'en vouloir pour ma bétise d'hier* »).

Un état affectif permanent - Dans ce cas, la culpabilité n'est plus un signal mais un état affectif permanent (24h sur 24). La culpabilité devient une façon de voir la vie. La personne s'estime fautive à tort et vit des culpabilités surdimensionnées par rapport aux situations vécues, même lors d'une non-implication dans l'événement. En réalité, la personne se sent coupable d'exister. Comme pour l'anxiété, la personne n'est bien-sûr pas consciente en permanence de ce sentiment pathologique ; il n'apparaît qu'en cas de situation favorisante car son intensité augmente alors.

Cette « forme » de culpabilité est lourde à porter car, étant subjective, on ne peut pas l'éviter. Elle peut entraîner un état dépressif qui, à son tour, augmentera le sentiment de culpabilité. Ce sentiment étant très douloureux dans ses manifestations intenses (à l'instar de l'anxiété), la personne fera tout pour ne pas le provoquer, avec les conséquences suivantes sur le comportement :

Manque d'initiative - Un sentiment de culpabilité pathologique provoque un manque de confiance en soi permanent et donc d'initiative, à cause du conflit permanent entre les désirs et la peur d'échouer. La personne anticipe l'échec et le sentiment de culpabilité qui va en résulter « *Si je lui propose d'aller au restaurant chinois et qu'ensuite il est malade, ce sera de ma faute* », « *Si je sors avec mon amie en laissant seul à la maison mon mari alcoolique, il va boire et je serai responsable de son ivresse* ». Ce raisonnement est fallacieux mais la projection anxieuse nous empêche d'agir.

Manque de désirs propres – « *Je préfère être déçu que de décevoir l'autre* ». Un sentiment de culpabilité permanent entraîne souvent de renoncer à ses propres désirs en faveur des désirs des autres. Par exemple, si un film dont nous attendons la sortie depuis longtemps risque de ne pas plaire à l'autre, nous préférons renoncer au film que d'entendre « *ton film était bien ennuyeux* ».

Le sentiment de culpabilité pathologique empêche notre personnalité de s'exprimer pleinement, c'est-à-dire dans le respect de notre volonté et de nos désirs. Nos actions sont alors motivées par la crainte de ressentir ce sentiment douloureux et non pas dans celui d'accomplir une action conforme à notre ressenti et à nos valeurs.

Comment se libérer du sentiment de culpabilité pathologique ?

1) **Prendre conscience de son problème** et évaluer son importance, en fonction notamment de la fréquence et de la durée d'apparition du sentiment de culpabilité. Il faut ensuite **accepter** la réalité, à savoir la nature pathologique de ce sentiment qui ne traduit souvent aucune culpabilité réelle. Tant que nous ne reconnaissons pas la nature pathologique de ce sentiment, nous serons en permanence en lutte contre nous-mêmes, donc impuissants à changer les choses.

Pour « débusquer » un sentiment de culpabilité potentiel, il est important de s'interroger sur les facteurs qui motivent nos actions. par exemple, lorsque nous cédonc au caprice d'un enfant qui réclame un nouveau jouet, quelle est réellement notre motivation ? Penser que ce jouet contribuera à son bonheur ou qu'il favorisera son éveil ? Ou bien craindre d'être un mauvais parent ? Ou encore avoir peur d'être responsable de sa contrariété ? Lorsque nous connaissons les raisons qui sous-tendent nos décisions, il est plus facile d'agir en **conscience éclairée** et éviter ainsi de perpétuer le sentiment de culpabilité éventuel.

2) Essayer d'identifier la source de sa culpabilité pathologique : Parents injustes, éducation sévère et attentes exigeantes (« Sois parfait ! », « Dépêche-toi ! », « Sois fort ! », « à cause de toi, ... », « Pense à ceux qui... », perfectionnisme, traumatisme ? Pour les perfectionnistes, admettre que l'imperfection est dans notre nature, peut marquer le début d'un changement favorable à son épanouissement.

3) Déprogrammer la survenance du sentiment de culpabilité : Prendre conscience du caractère automatique des fausses croyances à l'origine du sentiment de culpabilité et entreprendre une déprogrammation, c'est-à-dire identifier, critiquer et invalider le bienfondé du sentiment de culpabilité à chaque fois qu'il se produit. *« Ce n'est pas parce que je suis sortie hier soir avec une amie qu'il s'est enivré seul, il guettait seulement la première occasion, je ne dois pas ressentir ce sentiment de culpabilité car je ne suis pas responsable de son comportement »*

Et surtout : Devant une situation entraînant un sentiment de culpabilité, se poser systématiquement la question : A qui ça appartient ? Par exemple, si votre patron vous traite de bon(ne) à rien, cela lui appartient, ce n'est pas à vous de vous justifier mais à lui de vous démontrer qu'il a raison (critique précise et factuelle).

Les différentes sources du sentiment de culpabilité

Environnement, religion ou éducation, le sentiment de culpabilité trouve sa source dans tout ce qui façonne notre personnalité. La peur de ne pas être un bon chrétien, une bonne mère, un bon élément au travail nous conduisent à accepter des situations qui nous sont pénibles.

Le sentiment de culpabilité pathologique se manifeste par des comportements répétitifs (comme nous l'avons vu, éprouver parfois de la culpabilité « saine » est tout-à-fait normal)

Comment savoir si une personne souffre d'un sentiment de culpabilité pathologique ?

Il est rare que les gens « malades de la culpabilité » aient réellement conscience que cet état les habite en permanence. Certains indices peuvent être repérés dans les comportements suivants lorsqu'ils sont installés et récurrents :

- Le sujet éprouve des difficultés à s'octroyer du plaisir, à prendre des vacances, des loisirs, à « perdre son temps ». Il se complait dans les corvées qui lui donnent bonne conscience.
- Il choisit un conjoint ou un métier qui ne lui convient pas et qui, souvent, lui a été imposé. Si le bonheur croise sa route, il le transforme en malheur car il ne le mérite pas et cela l'angoisse.
- Il se croit en permanence responsable des conflits ou des erreurs de ses proches (« *si mon fils a des mauvais résultats scolaires, c'est que je ne sais pas le motiver* ») . Les mots d'affection ou les compliments le mettent mal à l'aise.
- Si ses parents lui ont appris que la vie n'est que devoirs et sacrifice, il se sent coupable chaque fois qu'il trouve plaisir à quelque chose.
- Il est parfois paralysé dans ses capacités d'agir, tant la peur de l'échec et donc de ressentir de la culpabilité est forte.
- Il pense que les autres ne l'aiment pas et que le monde est dangereux.
- Il est prêt à toutes les concessions pour éviter les conflits ou les réflexions qui réveillent sa culpabilité.
- Il offre des cadeaux ou rend des services pour se faire pardonner ses fautes imaginaires.

- **Il devient agressif dès qu'on le met en cause** mais il critique facilement les autres en projetant inconsciemment ses propres fautes sur eux. Cette agressivité est vraiment caractéristique des gens qui se sentent coupables.

Les six crimes imaginaires qui fondent et nourrissent le sentiment de culpabilité

Le sentiment de culpabilité pathologique se construit très tôt dans la vie sur un ou plusieurs **crimes imaginaires**. Ces crimes, qu'il n'a pas commis, sont souvent fondés sur des auto-accusations erronées et des messages destructeurs provenant de ses parents. Il se punit comme si ces crimes étaient réels.

1) Surpasser les membres de sa famille

Le patient se sent coupable de dépasser un de ses proches, par exemple s'il est heureux alors que sa mère était dépressive, en bonne santé si un membre de sa famille est malade, devenu cadre supérieur alors que son père était ouvrier.

Exemple de Jean-Pierre qui, ado, culpabilisait quand il sortait s'amuser alors que sa mère était clouée au lit par la maladie.

Ce crime repose sur deux convictions inconscientes et erronées :

- Si les gens que j'aime souffrent, je dois souffrir aussi.
- Si j'atteins mes buts, j'humilie mes proches qui, eux, n'y sont pas parvenus.

Le sentiment de culpabilité dépend de la réaction de sa famille.

Attitude culpabilisante : « Tu as bien de la chance d'aller t'amuser, moi je ne peux pas le faire à cause de mes jambes », « De mon temps on ne pensait pas à faire des études, on travaillait dès que possible pour aider ses parents », « nous nous sacrifions pour que tu deviennes quelqu'un ».

Attitude déculpabilisante : « Ce n'est pas parce que tu vas te priver de sortir que mes jambes vont mieux fonctionner, va t'amuser », « nous sommes heureux de pouvoir t'aider à faire des études, à notre époque c'était plus difficile », etc.

2) Être un fardeau

S'il avait été plus intelligent, en meilleure santé ou plus discipliné, ses parents auraient été plus heureux. S'il a été un enfant débordant d'activité, il pense avoir fatigué sa mère qui aimait le calme. Il aurait aimé ressembler à son frère qui, lui, était un enfant tranquille et satisfaisait sa mère.

La personnalité d'un enfant ne dépend pas de sa bonne volonté, il n'en est pas responsable, même si ses parents le trouvaient difficile à élever. Si son père et sa mère ont divorcé, ce n'est pas non plus sa faute, croyance pourtant très répandue.

3) Voler l'amour de ses parents

Ce crime imaginaire est celui dont s'accuse une personne qui était le/la préféré(e) de ses parents ou si l'un des parents le/la préférait à son conjoint. La culpabilité ici risque d'être forte, car liée au plaisir (susciter la jalousie des autres).

4. Abandonner ses parents

Ce crime imaginaire est le fait de devenir indépendant, d'avoir ses propres opinions et de se séparer de ses parents, physiquement et émotionnellement. Certains parents, en se plaignant et en jouant aux martyrs, font comprendre à leur enfant qu'en devenant indépendant il fait

preuve de cruauté. Ils s'attendent à ce qu'il prenne soin d'eux et ne les quitte jamais.

5) Trahir les siens

Une personne se sent coupable de ce crime si elle a déçu les espoirs et les attentes de ses parents. Elle a enfreint les règles familiales en ayant des opinions politiques ou religieuses différentes ou en choisissant un métier à l'opposé de celui qu'auraient espéré ses parents. Ceux-ci sont déçus de ce qu'est devenu leur enfant réel par rapport à l'enfant dont ils rêvaient. Une autre manière de trahir les siens est de leurs faire des critiques, notamment s'ils refusent de remettre en question leur perfection ou de parler de leurs erreurs.

Même devenu adulte, l'enfant n'ose pas admettre les défauts de ses parents, casser leur image idéalisée. Par exemple, la mère abusive qui critiquait systématiquement et avec mépris les conquêtes de son fils unique, aussi les parents aux fortes convictions envers l'union libre, le divorce, l'homosexualité, les étrangers... Ambivalence entre l'amour de ses parents et la haine de leurs convictions.

Commencer une relation d'aide ou une thérapie semble pour certains une trahison à l'égard de leurs parents : ils ont du mal à reconnaître que le comportement de leurs parents ont eu des conséquences péjoratives sur leur vie.

6) Se sentir fondamentalement mauvais

Certains parents voudraient que leur enfant soit parfait, avant même qu'il ait grandi. Un enfant de trois ans qui laisse tomber une assiette s'entend dire qu'il est méchant, alors qu'il est seulement maladroit. Lorsque ces remarques dévalorisantes sont répétées durant des années, l'enfant en conclut qu'il est réellement et foncièrement mauvais. Plus un enfant est négligé affectivement, mal traité physiquement, voire abusé sexuellement, plus il est convaincu qu'il n'est pas aimé parce qu'il n'est pas digne de l'être. Un enfant serait terrifié d'admettre que ses parents sont psychologiquement perturbés ou pervers, il prend donc tout le blâme sur lui.

Cette conviction qu'il est fondamentalement mauvais n'est pas transmise uniquement par les parents : les frères et sœurs, les professeurs, la société dans son ensemble, jouent aussi un rôle.

Exemple : *Marianne, élevée par sa grand-mère, ne voyait sa maman qu'une seule fois par an, à Noël. Quand elle demandait pourquoi, sa mère lui répondait qu'elle n'avait pas pu la garder car elle était trop « vilaine ». La vérité était que la maman avait refait sa vie avec un homme qui ne voulait pas de sa fille et qu'elle avait sacrifié cette dernière. Des excuses tardives de la maman a arrangé bien des choses (« tu n'étais pas vilaine, au contraire, c'est moi qui a été plus une épouse qu'une mère »)*

Le processus qui permet de devenir conscient de ces fausses culpabilités jusqu'alors inconscientes, est complexe et demande du temps. Ce n'est qu'en comprenant peu à peu ce qui lui est arrivé étant enfant, qu'il/elle pourra comprendre aussi ses crimes imaginaires et, par conséquent, s'en absoudre.

Au fur et à mesure que se relâchera l'emprise de ses sentiments de culpabilité, les conduites d'échec, d'autopunition, de sabotage du succès et d'inaptitude au bonheur régresseront d'autant. Si l'on ne doit pas s'attendre à une transformation rapide ou facile, il doit cependant être assuré qu'avec le temps, le changement s'opèrera.

Se libérer de la " fausse " culpabilité est un processus de longue haleine, mais la récompense est grande, puisqu'il s'agit de la liberté d'être soi-même.

Culpabilité et psychanalyse

par Bénédicte Pinçon, Psychologue

Le sentiment de culpabilité est l'impression de ne pas être juste, d'avoir transgressé un interdit, de nourrir un désir défendu, d'avoir eu un comportement coupable face à telle personne ou telle situation. Il en naît une forte angoisse et une tendance à l'autoaccusation. La culpabilité peut être ressentie à tort ou à raison, mais rend compte du sentiment de responsabilité, car se sentir coupable c'est aussi se sentir personnellement responsable d'un événement/ acte/ situation fâcheux. Ce sentiment peut concerner une situation portant atteinte à un groupe (famille, collègues) ou à une personne.

Exemple : *« Je n'ai pas fini le compte rendu de la réunion de ce matin, tous mes collègues doivent m'attendre pour y ajouter leurs remarques, cela retarde l'avancée de notre travail ».*

« Je voulais absolument aller à mon cours de gym, mais du coup, je vais arriver en retard au récital de ma fille ».

Le sentiment de culpabilité est un sentiment nécessaire puisqu'il est le signe de notre implication affective envers autrui. La culpabilité nous indique les moments où nous avons pu faire preuve d'injustice ou de manque d'empathie envers autrui.

Pourtant, la culpabilité est un sentiment peu agréable qui, dans ses aspects pathologiques, peut être soit absent soit omniprésent. En effet, il y a des personnes qui ne se sentent jamais coupables de rien, et d'autres coupables de tout.

Selon Freud, la culpabilité tient son origine dans le désir œdipien théorisé à partir du mythe grec d'Œdipe roi. Le petit enfant (4, 5ans) serait un petit Œdipe, désirant (inconsciemment) se débarrasser de son père (le tuer) pour pouvoir vivre inconditionnellement son amour pour sa mère, et la garder pour lui tout seul. Pour la petite fille, le schéma est identique si ce n'est que c'est la mère qu'elle veut écarter de sa relation au père. Ce désir « incestueux » propre au développement de l'enfant donne naissance au premier sentiment de culpabilité d'avoir voulu évincé le parent rival. Bien sûr, ces désirs sont inconscients, mais laisseraient une trace telle qu'ils seraient le prototype de tout sentiment de culpabilité ultérieur.

Ainsi, le sentiment de culpabilité naît d'un désir inconscient de nuire à autrui. Ce sentiment est humain et utile, comme évoqué précédemment, il est le signe que nous sommes des êtres responsables, et indique que nous prenons autrui en considération.

Néanmoins, la culpabilité peut devenir particulièrement envahissante. Certaines personnes se sentent constamment coupables de tout. Il est alors important pour ces personnes de savoir d'une part de quoi elles se sentent coupables (les raisons sont parfois diffuses et difficiles à identifier), et d'autre part de savoir si leur sentiment de culpabilité est justifié ou non.

Si le sentiment de culpabilité est justifié, il va falloir trouver un moyen de « réparer » la faute dont on se sent responsable :

Exemple : *« Martine voulait absolument aller à son cours de gym tout en sachant que cela la mettrait en retard pour assister au premier récital de flute de sa fille Lily âgée de 7ans. Elle*

arrive donc en retard, et n'assiste qu'au 3 dernières notes de flute jouée par sa fille, Martine regrette amèrement d'être allée au cours de gym, et se sent très coupable en pensant que sa fille doit être déçue de ne pas l'avoir vu dans le public. En voyant sa mère, Lily se met d'ailleurs à pleurer et lui dit qu'elle a mal joué du fait de son absence.

Alors, le plus simple à faire pour Martine est de présenter ses excuses à sa fille Lily.

Certaines personnes se sentent coupable de tout, et même de ce dont elles ne sont pas responsables :

Jean- Luc apprend qu'un de ses collègues, avec qui il a peu de contact, s'est fait licencier. Il va alors aller le voir pour lui dire qu'il est désolé pour lui, et que s'il a besoin de quoi que ce soit, il peut compter sur lui. Jean-Luc va d'ailleurs remuer ciel et terre pour aider ce collègue à retrouver du travail. Il va parcourir les offres d'emplois, répondre à de nombreuses annonces, et ceci au détriment de son propre travail.

Dans ce cas, on peut se demander de quoi Jean- Luc se sent coupable ? De garder son emploi contrairement à ce collègue ? D'être heureux de ne pas être celui qui perd son emploi ?

Car la culpabilité vient aussi d'une certaine forme d'ambivalence : d'un côté Jean-Luc est rassuré et heureux de garder son emploi, de l'autre côté, il comprend les difficultés de son collègue.

De même, durant le complexe d'Œdipe, l'enfant désire éloigner le parent rival, mais il sait aussi que lui et son parent « favori » ont besoin de ce parent rival.

La culpabilité se nourrit d'un trop grand conflit entre désir d'omnipotence (pouvoir répondre à toutes les exigences) et la réalité qui fait que nous sommes impuissants face à certaines situations.

Jean-Luc n'est pas responsable du renvoi de son collègue, et se sent coupable de sa propre réussite, de fait il tente de se rendre utile pour lutter contre ce sentiment de culpabilité quelque peu inadapté. Dans les cas où le sentiment de culpabilité est envahissant, il est important de se questionner sur sa part de responsabilité à partir d'éléments concrets.

Bibliographie

- *Apprivoiser sa culpabilité*, Catherine Aimelet-Périssol & Aurore Aimelet, Ad. Albin-Michel, mars 2013
- *Pour en finir avec le jugement des autres et la culpabilité*, Marthe Saint-Laurent, 2018
- *La culpabilité, l'émotion qui tue : Comment s'en libérer ...*, Gilles Gandhi, 2013