D'où vient *la culpabilité* ?

GROSSESSE **Chacun de nous peut se sentir coupable, particulièrement en devenant parent, à de maintes occasions et à propos de nombreux sujets. Qu'est-ce que la culpabilité ? Qu'est-ce qui nous fait culpabiliser : est-ce les autres ou est-ce en nous ?**

Pour répondre à ces questions, nous avons rencontré Sandrine Denzel. Elle anime des groupes de parents qui réfléchissent autour du parentage et utilise des supports comme ceux de Faber et Mazlich[1]. Elle voit souvent les parents faire face à de la culpabilité et elle les accompagne dans leurs réflexions.

Grandir Autrement : Comment peut-on définir la culpabilité ?

Sandrine Denzel : D'après le dictionnaire, la culpabilité, c'est le fait d'être coupable. Une personne coupable est à l'origine d'une faute ou d'un mal, elle doit être blâmée, condamnée. La culpabilité est donc le sentiment d'avoir commis une faute, une erreur, d'être à l'origine d'un mal. Si je me sens coupable, c'est que je pense avoir commis une faute – ou en être à l'origine –, avoir mal fait.

Mais si on pense avoir « mal » fait, ou avoir commis une faute, c'est que quelque chose représente le « bien ». Sur quel référentiel se base-t-on ?

Nous nous basons sur notre propre système de valeurs, de croyances, d'attentes sur nous-même et les autres. Nous avons forgé ce système au fur et à mesure de nos expériences de vie, de notre histoire personnelle. De chaque événement qui se produit dans notre vie, nous tirons plus ou moins consciemment une « leçon », un enseignement, qui nous servira par la suite. Tout cela constitue notre vision du monde, qui est unique et personnelle. Il n'existe pas deux personnes au monde qui vivent exactement la même vie, même les jumeaux, et chacun aura sa vision très spécifique.

Et inversement, nous ne voyons le monde qu'à travers notre vision du monde personnelle. Chaque chose que nous voyons, entendons, sentons est analysée à travers ce filtre très personnel. Chaque individu a donc son ressenti personnel sur un événement. Par conséquent, si deux personnes vivent le même, elles pourront l'éprouver de façon très différente. Ce qui fait qu'on ne peut pas se mettre à la place de quelqu'un d'autre, mais que l'on peut juste imaginer ce que cette autre personne ressent ou pense.

Donc le « bien » ou le « mal », comme position figée, n'existent pas ?

Tout à fait. Cela veut dire qu'il n'y a pas de réalité « objective », de « bien » ou de « mal » en soi. Chacun a vécu sa propre vie, en a tiré ses propres conclusions. Comme dit un proverbe suisse : *"Quand on voit ce qu'on voit et qu'on entend ce qu'on entend, on se dit qu'on a bien raison de penser ce qu'on pense !"* Et c'est tout à fait vrai ! Chacun voit la vie à sa façon et il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon de voir : il y a juste un chemin de vie personnel qui nous a amené là où nous sommes, avec notre vision du monde.

Quand peut-on alors se sentir coupable ?

La culpabilité surgit quand notre comportement vient déroger à l'une de nos propres règles. Si l'on commet une faute ou un mal, c'est par rapport à une règle. Donc, si je suis coupable, c'est que j'ai commis une faute par rapport à une règle que j'ai intégrée profondément, une valeur, une croyance que j'ai. En effet, si je n'ai pas intégré la règle comme mienne, je ne vais pas me sentir coupable.

Par exemple, si je suis intimement persuadée que conduire à 135 km/h n'est pas risqué, pourquoi me sentirais-je coupable de le faire ? Je trouverais juste agaçant qu'il y ait des radars sur la route pour contrôler ma vitesse de temps à autre.

Alors, si la culpabilité n'existe que par rapport à son propre référentiel, comment une personne peut-elle en faire culpabiliser une autre ?

Culpabiliser quelqu'un, c'est le rendre conscient de sa faute, de son erreur. Mais cela veut aussi dire, qu'en fait, je ne peux pas culpabiliser quelqu'un d'autre ; je ne peux que lui donner une information qui va lui faire prendre conscience que son comportement est en contradiction avec une de mes règles à moi.

Portrait de Sandrine Denzel

Sandrine Denzel organise et anime des réunions sur la parentalité sous forme de groupes de parole, ainsi que des ateliers d'approfondissement sur des techniques de communication afin de s'entraîner et de comprendre ce qui se joue en soi et, ainsi, prendre du recul.
Tel. : 06 13 17 36 51
http://www.lesateliersdesandrine.fr

Hélène Gobert

La culpabilité surgit de nous-même, quand notre comportement vient déroger à l'une de nos propres règles.

Auriez-vous un exemple concret ?

Prenons la situation d'un papa très travailleur qui offre peu de temps à ses enfants. Mais il s'amuse beaucoup avec eux durant les rares moments qu'ils passent ensemble, font quelques sorties éducatives, etc. Un jour, ce papa rencontre un ami qui lui dit *"Tu ne vois tes enfants que le samedi ? Franchement, tu ne t'en occupes pas beaucoup ! Les enfants ont besoin d'un père !"*

Si ce papa a comme valeur/croyance qu'un père doit passer du temps avec ses enfants, il risque fort effectivement de recevoir de plein fouet cette phrase comme un reproche et se sentira coupable.

Par contre, si ce papa a comme valeur qu'un père doit consacrer du temps de qualité à ses enfants et que son travail est une valeur importante pour lui, alors il recevra simplement cette phrase comme un avis et ne se sentira pas coupable.

Dans le deuxième cas, cela peut lui permettre de se questionner sur ses choix de vie, pour savoir s'ils lui conviennent effectivement, de mieux observer ses enfants pour voir s'ils souffrent de ses absences. Cela lui met un doute, mais un doute positif qui lui permet de réfléchir à sa vie.

Dans le premier cas, le papa n'avait sans doute pas conscience du choix qu'il avait fait – privilégier son travail par rapport à sa famille. Ces mots vont alors l'aider à prendre conscience de ce choix, qui pouvait être inconscient et non assumé, donc mal vécu. Ou bien, alors, il aura fait ce choix consciemment mais en ayant le sentiment de "mal faire" à la base et les mots ne feront alors que renforcer le sentiment qu'il avait déjà en lui.

Comment vivre avec un sentiment de culpabilité ?

On peut commencer par se poser des questions sur nos choix de vie, puis décider soit de les assumer, soit d'en changer. Subir une chose est difficile ; vivre la même chose comme un choix conscient et assumé en est une autre. Il est important également de prendre conscience des valeurs qui sont importantes pour nous, puis de faire des choix en cohérence avec ces valeurs. La citation de Marc Aurèle[2] permet de prendre de la distance : *"Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être, mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre."*

PROPOS RECUEILLIS PAR MARTINE VERGNOL

1 - Cf "L'éducation non violente", *Grandir Autrement* HS n° 1.

2 - Empereur romain et philosophe.

La culpabilité est un sentiment naturel qui n'est pas à fuir. Elle nous fait comprendre que ce que l'on vit est contraire à l'une de nos valeurs. À chacun alors de réfléchir sur ses propres valeurs !