

Le sentiment de culpabilité

Ce qu'il faut savoir!



Guide d'information pour
les membres de l'entourage

TEXTES & RECHERCHES

Denise GONEAU, intervenante

ISBN 978-2-9819266-5-4

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Ce qu'il faut savoir!

Guide pour les membres de l'entourage



Table des matières

Introduction	4
Qu'est-ce que la culpabilité?	5
Comment la reconnaît-on?	5
À quoi sert la culpabilité?	6
Les trois types de culpabilité les plus fréquents	7
Le syndrome du survivant	8
Victimes de la culpabilisation des autres	8
Certains comportements de défense adoptés par les gens qui ressentent de la culpabilité	9
Comment se libérer de la culpabilité?	10
Comment transformer ma culpabilité en responsabilité?	11
Des questions à se poser	11
La différence entre la culpabilité, le regret, le remords et la honte	12
Les différentes ressources en santé mentale	14
Notes	15

Introduction

En tant que membre de l'entourage d'une personne présentant un problème de santé mentale, il est important d'aller chercher de l'information sur ce que cela vous fait vivre afin de mieux l'accompagner au quotidien. Dès le moment où vous aurez une meilleure compréhension de la situation, de ce qui se joue dans la relation que vous entretenez et du comportement observé, il sera plus facile pour vous de mieux interagir. Vous apprendrez à développer des stratégies pour mieux vivre avec ce qui vous habite ainsi qu'avec la personne atteinte.

Qu'est-ce que la culpabilité?

La culpabilité est un sentiment désagréable, justifié ou non, qui est caractérisé par une tension, une anxiété et une agitation. C'est une impression d'être injuste, d'avoir commis une faute, d'avoir causé du tort à autrui, de désirer quelque chose d'interdit, de ne pas en faire assez, de ne pas être assez présent pour l'autre, etc. C'est un jugement que l'on porte sur soi-même qui nous donne la perception d'être incapable d'avancer. Ce sentiment est universel et peut être présent à tout âge.

Il existe une culpabilité dite objective, qui est le résultat d'un acte répréhensible. Ici la personne est responsable des gestes qu'elle a posés (crier sur quelqu'un, démontrer de l'agressivité, être la personne qui a transmis des gènes propices à développer une maladie, etc.). Il existe également une culpabilité subjective, qui n'est pas motivée par une réelle responsabilité, mais par quelque chose d'imaginaire (se sentir coupable d'être en santé, de vivre une vie de couple épanouie, etc.).

Comment la reconnaît-on?

On reconnaît la culpabilité lorsqu'on se met à ressasser sans cesse dans notre tête des situations qui se sont produites dans le passé et qu'on en exagère les effets négatifs. On la remarque également par la perte de confiance en notre propre jugement.

Ses effets à long terme peuvent être destructeurs. La perte de confiance en soi, le stress, la dévalorisation, la tristesse, l'épuisement et même la dépression peuvent devenir omniprésents.

À quoi sert la culpabilité?

Le sentiment de culpabilité peut être autant sain que toxique. Même si le fait de ressentir de la culpabilité n'est pas agréable, cela n'est pas négatif en soi. Elle sert véritablement à quelque chose. En plus de favoriser l'empathie, elle nous avertit si nous avons mal agi et transgressé nos valeurs ainsi que notre éthique personnelle. Elle permet de reconnaître qu'on a fait du mal à l'autre et ainsi de réparer les dégâts présents. Elle permet de s'améliorer, de se réajuster et représente un signe d'une bonne santé psychologique.

La culpabilité est dite toxique lorsqu'elle s'attaque à la joie de vivre de la personne et qu'elle nuit à son fonctionnement général. Elle est présente lorsque l'on exagère notre responsabilité vis-à-vis une situation, une personne ou nous-même. Elle est aussi toxique lorsque l'on n'a rien fait, mais qu'on se sent tout de même coupable.

Il est important de faire attention à la culpabilité, car elle peut nous amener à nous faire constamment sentir responsable du bien-être des autres en ne tenant pas compte de nos besoins et de nos propres limites. De plus, les gens qui éprouvent de la culpabilité peuvent être facilement manipulables car ils peuvent agir contre leur gré pour faire diminuer ce sentiment désagréable qui les envahit.

La culpabilité sert parfois, inconsciemment et sans malice, à se donner bonne conscience, à diminuer les conséquences des gestes posés ainsi qu'à tenter de contrôler la réaction de l'autre. C'est en se questionnant qu'on peut alors changer ces comportements inadéquats en responsabilisation saine.

Les trois sortes de culpabilité les plus fréquentes

Il existe plusieurs sortes de culpabilité, mais trois sortes sont souvent présentes chez les gens :

- La petite voix intérieure
- Le juge intérieur
- La culpabilité de se choisir

La petite voix intérieure

Cette petite voix est le discours intérieur qui nous critique et nous harcèle. Suite à certaines réflexions, la culpabilité d'avoir dit ou fait quelque chose apparaît : « Pourquoi suis-je aller dire cela à mon amie? », « As-tu vu comment tu a eu l'air ridicule? »

Le juge intérieur

Ce juge s'occupe de faire respecter les lois, c'est-à-dire l'ensemble des règles, des valeurs et des standards personnels qui nous permettent de sentir qu'on est une bonne personne. Chacun d'entre nous a des façons de faire qu'on s'accorde et d'autres qu'on s'interdit. Dès qu'une loi n'est pas respectée, le juge envoie un sentiment de culpabilité.

La culpabilité de se choisir

C'est le moment où l'on décide de se prioriser. Afin de passer de « je privilégie les autres » à « je me privilégie », on passe par un moment de culpabilité. Il faut tolérer cette culpabilité, tout en s'occupant de soi, pour qu'un jour elle disparaisse. Se prioriser ne veut pas dire qu'on se fiche des autres, mais bien qu'on décide de prendre soin de soi.

Le syndrome du survivant

Face à la souffrance de nos proches, que ce soit notre conjoint, notre enfant ou notre parent, nous pouvons ressentir une certaine culpabilité. On parle ici du syndrome du survivant. L'impuissance ressentie face à une personne malade, peut nous empêcher d'être heureux. C'est la culpabilité d'aller bien, d'avoir des moments de bonheur, d'avoir un emploi qu'on aime... En fin de compte, c'est le malaise ressenti de pouvoir obtenir ce que l'autre n'a pas ou ne peut pas avoir.

Cette culpabilité peut amener certaines personnes à s'autosaboter et à mettre en difficulté des éléments de leur vie en s'enlevant le droit de posséder ce que l'autre n'a pas. Il peut s'en suivre une confusion au niveau des sentiments, entre amour et haine ainsi que protection et agressivité puisque la personne atteinte peut parfois utiliser sa souffrance pour entretenir la culpabilité présente.

Victimes de la culpabilisation des autres

Même si nous n'avons pas besoin du jugement extérieur pour ressentir de la culpabilité, il est fréquent qu'elle soit renforcée lorsque les autres nous accusent.

Ne prenez pas les accusations au premier degré. Avant tout, tentez de comprendre les raisons de ces accusations. Mentionnez à la personne que même si vous vous êtes trompé, vous avez fait de votre mieux.

Certains comportements de défense adoptés par les gens qui ressentent de la culpabilité

- Un jugement et une culpabilisation des autres
- Une incapacité à supporter les reproches
- Un perfectionnisme
- Une hyper responsabilité
- Une incapacité à dire non
- Une prise en charge des autres
- Des excuses continuelles
- Un évitement des moments de bonheur
- De l'autosabotage
- Une difficulté marquée à ressentir ses besoins et ses limites
- Etc.

Comment se libérer de la culpabilité?

Afin de se libérer du sentiment de culpabilité, il est nécessaire avant tout d'identifier les facteurs qui vous amènent à le ressentir. Allez explorer ce qu'il cache vraiment.

Par la suite, vous acceptez et comprenez vos émotions ainsi que la situation. Apprenez à tolérer une certaine part de culpabilité. Pardonnez-vous et pratiquez-vous à vivre avec ce qui s'est passé sans être rongé constamment par les remords.

Le fait de revivre sans cesse les situations qui vous ont amené à vivre de la culpabilité ne vous apportera rien de bon. Tentez de trouver un sens constructif à tout cela. Prenez une distance critique face à la situation culpabilisante.

Éloignez-vous des personnes qui ne cessent de vous faire sentir coupable. Personne n'a le droit de s'attaquer à votre estime personnelle.

Si vous avez blessé une personne, vous pouvez soulager votre culpabilité en lui présentant des excuses sincères. Cela vous permettra de retrouver votre paix intérieure. Des excuses efficaces comportent certains éléments essentiels : la raison des excuses, l'écoute active de ce que l'autre a ressenti, l'expression d'empathie face au vécu de l'autre, la responsabilisation de son propre comportement et une proposition de réparation. La reconnaissance des fautes et la demande de pardon est alors importante.

Il nous est tous arrivé un jour de faire une promesse sans être capable de la respecter et cela a évidemment entraîné de la culpabilité. Assurez-vous d'être certain de tenir vos engagements lorsque vous donnez votre parole.

N'oubliez pas que le fait que l'autre personne ait mal ne signifie pas que vous êtes coupable de la situation. Tout ce qui arrive n'est pas nécessairement de votre faute.

Comment transformer ma culpabilité en responsabilité?

Lorsqu'on parle de responsabilité, il est question de l'habileté à répondre convenablement à une situation, d'assumer ses actes.

Cette responsabilité permet de reprendre du pouvoir sur soi, d'être dans l'action et d'amener un changement à la situation. C'est surpasser l'impuissance engendrée par la culpabilité. C'est mettre des mots sur ce qu'on vit et ressent. C'est ne pas vouloir se cacher et reconnaître que l'on peut avoir mal agi. C'est rechercher des solutions pour réparer ce qui a été fait.

Des questions à se poser

- Je me sens coupable de quoi?
- Pour quelle raison je me sens coupable?
- Ai-je pris mes responsabilités?
- Ai-je jait de mon mieux?
- Où commence et s'arrête ma responsabilité ou celle de l'autre?
- Que dois-je faire pour ne plus ressentir de culpabilité?
- En quoi cela changera-t-il la situation?
- De quelle façon puis-je changer ma culpabilité en responsabilité?

La différence entre la culpabilité, le regret, le remords et la honte

La culpabilité, c'est le sentiment d'être coupable. C'est l'impression d'avoir fait quelque chose de mal. Elle est vécue face aux autres et face au jugement des autres.

Le regret s'accompagne d'un sentiment de tristesse qui nous demande de revenir dans le passé. Il peut se limiter à une simple pensée d'avoir fait ou pas quelque chose ou à la perte et l'absence de quelqu'un.

Le remords est une expression émotionnelle du regret. Il est lié à une très grande souffrance, à une douleur morale. La personne qui le vit souhaite effacer le passé pour se repentir.

La honte est un sentiment à l'égard de soi-même. On peut ressentir de la honte face à ce que nous pensons, faisons, disons ou même face à ce que nous ressentons. On fait tout pour cacher le comportement ou la pensée que nous n'assumons pas.

***De l'intervention et du soutien pour les membres de
l'entourage qui ressentent de la culpabilité face à un proche
vivant avec une problématique en santé mentale sont offerts à
La lueur du phare de Lanaudière. Pour plus d'information,
visitez notre site internet (www.lueurduphare.org)
ou téléphonez au 1 800 465-4544.***

Différentes ressources en santé mentale

Avant de craquer.com	1 855 272-7837
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Info-santé / Info-social	811
Services de crise de Lanaudière	1 800 436-0966
Hébergement d'urgence Lanaudière	450 753-7735
Centre de prévention du suicide de Lanaudière	1 866 277-3553
Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière	
• Joliette	450 755-6655
• Terrebonne	450 492-7444
• Charlemagne	450 657-0071
Revivre	1 866 738-4873
Société québécoise de la schizophrénie	1 866 888-2323
Centre de référence du Grand Montréal	514 527-1375

Groupes d'entraide en santé mentale

La Bonne étoile (Joliette)	450 759-8853
Le Tournesol de la Rive Nord (Repentigny)	450 657-1608
Le Croissant de lune (St-Gabriel de Brandon)	450 835-7222
L'Envol (Berthier)	450 836-4999
Le Vaisseau d'or Des Moulins (Terrebonne)	450 964-2418
Mi-Zé-Vie (St-Michel-des-sts)	450 833-6040
La Rescousse amicale (Rawdon)	450 834-3151
La Rescousse Montcalm (St-Esprit)	450 839-7050

Notes



SECTEUR NORD
676 boulevard Manseau
Joliette (Québec)
J6E 3E6

SECTEUR SUD
50 rue Thouin
Pavillon Lions, Local 213
Repentigny (Québec)
J6A 4J4

1 800 465-4544

Télécopieur : 450 752-6468
Courriel : lueurduphare@videotron.ca
Site internet : www.lueurduphare.org
Facebook : La lueur du phare de Lanaudière