

La culpabilité : une étape dans votre développement personnel ?



Le sentiment de culpabilité ne figure pas comme une maladie dans le DSM 5* et, pourtant, il peut nous rendre malades à plusieurs égards. Pire, il n'y a aucun médicament d'ordonnance pour en diminuer les symptômes et encore moins pour en faire disparaître les causes. La culpabilité est un sentiment d'une toxicité telle que ceux et celles qui en prennent conscience plongent parfois dans la consommation de drogues ou carrément se suicident pour essayer de s'en débarrasser. Être ou ne pas être coupable peut devenir une question d'importance dans nos relations, car il n'est pas rare que ce sentiment persiste au-delà des interactions avec notre environnement. C'est un sentiment véhiculant un fort pourcentage de mauvaises interprétations face à des situations qui, bien souvent, sont teintées de jugements de valeur erronés.

D'abord, il faut préciser qu'il y a deux façons d'interpréter le sentiment de culpabilité. Celle directement associée à des faits et une autre du domaine du ressenti qui ressemble à une démonstration d'empathie face à la douleur psychologique de l'autre. Être coupable d'avoir volé quelque chose ou d'avoir fait mal à quelqu'un, preuve à l'appui, ce n'est pas la même chose que de se sentir coupable par association d'idées. Par exemple, si la fille de votre nièce se suicide et que vous lui avez parlé deux jours avant le drame sans vous rendre compte de sa détresse, il se peut que vous viviez un certain malaise. Se sentir coupable de ne pas avoir compris le message qui aurait pu éviter le drame est d'un autre registre. Il est difficile de voir clair dans notre façon d'être en société quand le réflexe est d'être coupable, sans logique de cause à effet. Les individus qui sont facilement coupables « d'exister » le sont parfois pour ceux et celles qui refusent carrément de l'être. Revivre constamment un sentiment de culpabilité dans le quotidien, c'est aussi assumer, pour certains, une baisse d'estime de soi, une honte ou une incapacité à trouver une solution à un problème complexe. Le sentiment de ne pas réussir à bien comprendre les causes d'un événement dramatique renforce le sentiment de culpabilité des bonnes âmes alors qu'elles ne devraient pas le faire.

Devenir responsables de notre évolution en assumant nos erreurs de jugement, nos mauvaises décisions ou notre manque d'attention est aussi difficile que d'accepter de se remettre en question et de faire face à des transformations importantes sur notre façon de voir la réalité. Comment négocier avec le paradoxe d'être sensible sans être

coupable ou ne plus être coupable de rien et être insensibilisé à la détresse des personnes qui nous entourent ?

À travers les étapes de notre développement personnel, confesser ouvertement ses erreurs ou ses difficultés de parcours est une façon de montrer que nous sommes dans un processus évolutif lié à une certaine fragilité psychologique. Par contre, revisiter ses actions, ses pensées et ses objectifs pour les remettre en question ne devrait pas accentuer ce sentiment d'être ou ne pas être coupable. Nos remises en question s'accompagnent souvent d'amendes honorables, parce qu'elles nous aident à situer les changements à effectuer dans une situation qui demande de ne plus répéter certaines actions ou certains comportements. La culpabilité utilisée comme valeur témoin dans notre transformation personnelle ne doit pas devenir punitive mais plutôt un aide-mémoire pour ne plus répéter les mêmes erreurs de jugement. Dans les faits, personne ne veut payer le prix d'une culpabilité qui nous persécute à vie. C'est donc dire qu'il faut bien comprendre à quoi correspond notre culpabilité. Vivre un sentiment de culpabilité à l'égard d'une situation problématique aide à comprendre plus aisément les limites de ses propres responsabilités relationnelles. Le sentiment de culpabilité fait partie inévitablement d'une étape dans notre développement personnel. Nous sommes tous et toutes responsables d'évoluer vers une conscience supérieure dans notre milieu de vie.

Faire image vous propose de faire l'exercice de mettre en images, avec le jeu 55 ICÔNES, vos réflexions sur la culpabilité et sur votre capacité à préciser les limites de vos responsabilités dans une relation d'aide. Racontez-nous une histoire avec une des images du jeu et donnez-vous l'occasion de mieux comprendre comment vous vivez, acceptez et manifestez votre culpabilité au quotidien et comment vous aimeriez qu'elle puisse se transformer. (PDF atelier du 10 novembre)

Michel Delage

Réf : **DSM 5** * : <https://fr.wikipedia.org/wiki/DSM-5>

- Le **DSM-5** est la cinquième édition du DSM (de l'anglais *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) ou *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* de l'Association Américaine de Psychiatrie