

Xavier Cornette de Saint Cyr

SURMONTER SA CULPABILITÉ

Libérez-vous
du poids
de votre mauvaise
conscience !



LEDUC 

Qui d'entre nous ne s'est pas senti coupable au moins une fois pour se retrouver ensuite confronté durablement à sa mauvaise conscience ?

Être coupable, c'est être ou se croire responsable d'une faute. Certaines fautes sont réelles et la culpabilité permet de les assumer et de les réparer. Mais, dans une journée, nous ressentons bien souvent des culpabilités imaginaires qui créent des regrets, de la honte, du mal-être et nous empoisonnent considérablement.

- Faut-il nécessairement avoir commis une faute pour se sentir coupable ?
- La culpabilité est-elle toujours négative ou peut-elle avoir une fonction utile ?
- Qu'est-ce qui la déclenche, comment se manifeste-t-elle et surtout, comment la faire taire quand elle n'a pas de fondement ?

Abandonnez les culpabilités inutiles !

Il est temps de remettre la culpabilité à sa juste place, car ses effets parfois disproportionnés peuvent gâcher notre vie par des ruminations, des peurs, des reproches perpétuels et de l'auto-sabotage.

Ce livre vous aide à assumer votre part de responsabilité – et non celle des autres – afin de cesser de vous sentir coupable de tout et de rien. Il vous permet également de mettre à distance ces culpabilités inutiles créées de toutes pièces pour retrouver, enfin, sécurité intérieure et sérénité.



Xavier Cornette de Saint Cyr est coach-thérapeute, formateur en intelligence relationnelle et écrivain. Formé au coaching professionnel et à différentes approches en psychothérapie, philosophie et développement personnel, il accompagne toute personne en quête de mieux-être. Il compte parmi ses dernières parutions : *Se libérer de la blessure d'abandon*, *S'affranchir de la dépendance affective* et *Je cultive la bienveillance*.



9 791028 531256

17,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3125-6

LEDUC 
editionsleduc.com

Rayon :
Développement personnel

SURMONTER SA CULPABILITÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron
Correction : Agnès de Livron Duhamel
Couverture et Maquette : Laurie Baum
Illustration de couverture : Adobe Stock

© 2024 Éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3125-6

Xavier Cornette de Saint Cyr

SURMONTER SA CULPABILITÉ

Libérez-vous du poids
de votre mauvaise conscience !

LEDUC 

Sommaire

| | |
|--|------------|
| Introduction | 9 |
| PARTIE 1 - LES DIFFÉRENTS VISAGES DE LA CULPABILITÉ | 13 |
| Chapitre 1 : Tous coupables ou culpabilisés ? | 15 |
| Chapitre 2 : À la source de la culpabilité | 43 |
| Chapitre 3 : De la culpabilité à la responsabilité | 77 |
| PARTIE 2 - MIEUX VIVRE AVEC LA CULPABILITÉ | 107 |
| Chapitre 4 : Quand la culpabilité s'immisce dans notre quotidien..... | 109 |
| Chapitre 5 : Mieux vivre avec (ou malgré) la culpabilité | 143 |
| Chapitre 6 : Arrêter les culpabilités qui ne servent à rien | 185 |
| Conclusion | 237 |
| L'auteur..... | 243 |
| Du même auteur, aux éditions Leduc..... | 245 |
| Remerciements | 247 |
| Table des matières | 249 |

Introduction

« Je suis désolé », « Je m'en veux », « Excuse-moi, c'est de ma faute ». Qui d'entre nous n'a pas dit cela au moins une fois ? Qui d'entre nous ne s'est pas sentis coupable ou confronté à sa mauvaise conscience au moins une fois ?

La culpabilité est un ressenti émotionnel, particulièrement fréquent, où on se juge soi-même, où on se reproche d'avoir fait quelque chose de mal ou de ne pas avoir fait quelque chose de bien. Être coupable, c'est avoir commis une infraction, c'est être ou se sentir responsable d'une faute. Sur notre échelle de valeurs, ou par rapport à une norme du milieu où nous évoluons, nous nous reprochons d'avoir commis une entorse à ce que nous estimons devoir être fait. D'où ce regard négatif que nous portons sur nous. Mais nous craignons tout autant le regard de l'autre. Y a-t-il eu une faute ? Est-ce que du tort a été fait à autrui ? Oui, peut-être mais pas nécessairement. Ce qui compte, même si parfois cela est irrationnel, c'est cette impression d'avoir enfreint une règle.

Chaque groupement, famille, clan, club, village, entreprise, société, pays, est régi par tout un ensemble de normes, de règles et de comportements à faire ou à ne pas faire, à dire ou à ne pas dire, à penser ou à ne pas penser, etc. C'est donc un ensemble très vaste d'injonctions, d'interdictions et d'obligations diverses qui évoluent selon les lieux et selon les époques. Parmi les personnes composant ces groupements, certaines adhèrent totalement à ces normes, d'autres pas du tout, d'autres encore partiellement. À cela s'ajoutent les composantes individuelles de chacun : caractère, éducation, croyances, etc. Il en résulte que certains se sentent toujours coupables, d'autres jamais et pour la grande majorité d'entre nous, coupables à des degrés variables et avec une notion de responsabilité également variable.

Toujours est-il que la culpabilité crée de la mauvaise conscience et vient s'inviter dans notre vie quotidienne, y compris pour des actes paraissant insignifiants. Par exemple, vous suivez un régime pour perdre quelques kilos et venez de craquer pour une tablette de chocolat. Votre plaisir de dégustation est gâché par votre manque de résistance face à la tentation : « *Je n'aurais pas dû...* ». Vous vous sentez coupable d'avoir succombé. Ou encore, quelqu'un vous demande un renseignement dans la rue mais vous êtes pressé et répondez sans vous arrêter « Désolé, je n'ai pas le temps ». Un peu plus tard, vous vous en voulez de n'avoir pas été en accord avec votre souci de bienveillance. Le soir, pris par le travail, vous réalisez que vous n'avez pas appelé un ami à qui vous aviez promis de

le conseiller avant son entretien d'embauche. Il est maintenant trop tard. Vous vous sentez coupable de négligence vis-à-vis de cet ami. À bien y réfléchir, c'est incroyable finalement le nombre de fois où nous pouvons nous sentir coupables dans une journée ! Ces culpabilités créent du regret, de la honte, du mal-être et nous empoisonnent passablement.

Pour tout arranger ou plutôt, tout aggraver, nous lisons parfois que culpabiliser est mauvais pour notre santé psychique ou autre ou que ça ne sert à rien et nous voilà à culpabiliser de... culpabiliser ! En outre, la société est fluctuante et ce qui est était banal ou globalement admis hier ne l'est plus aujourd'hui, tandis que certains interdits de notre enfance sont à présent autorisés, voire encouragés et il peut arriver que nous ne sachions plus trop où sont les limites.

Devons-nous en vouloir à cette société dont les pensées ou les mœurs évoluent trop vite pour nous ? Ou à notre éducation, religieuse notamment, dont nous avons l'impression qu'elle nous a enrobés d'interdits culpabilisants ? Ou en vouloir à nos parents de nous avoir donné une éducation que nous jugeons trop laxiste et sans repère ou bien trop austère et limitante ? Ou à nous-même d'avoir voulu minimiser ou banaliser un conflit de notre passé qui manifeste aujourd'hui les conséquences de ce déni ? Et puis, plus généralement, faut-il en vouloir à quelqu'un ou à quelque chose ? D'autant plus que peut se surajouter de se sentir coupable d'en vouloir à ce quelqu'un ou à ce quelque chose. On risque alors de ne plus parvenir à sortir de cette culpabilité qui, comme une pieuvre aux trop

nombreux tentacules, finit par nous attraper et nous enfermer dans une vision maladivement culpabilisante. Alors, que faire et comment faire pour assumer ses responsabilités et ne pas se sentir coupable de tout ou de rien ?

C'est l'objet de ce livre. Essayer d'y voir plus clair puisque nous culpabilisons tous mais pas de la même manière, pas pour les mêmes raisons, ni avec la même intensité. Les actes à l'origine de la culpabilité sont parfois dramatiques, parfois superficiels et la faute reprochée est parfois indéniable ou parfois imaginaire. Il va donc falloir comprendre ce qu'est la culpabilité et ce qu'elle n'est pas et d'où elle vient tout en comprenant les liens subtils qui se tissent entre culpabilité, responsabilité et réparation.

Nous verrons ensuite que rien n'est linéaire ni manichéen et que la culpabilité, si elle nous apporte des inconvénients, nous offre aussi des bénéfices. Nous terminerons avec deux points importants : tout d'abord, que faire de la culpabilité qui apparaît alors qu'aucune faute n'a été commise ? Même imaginaire, la faute n'en est pas moins redoutable et parfois destructrice. Ensuite, et pour une vie épanouie, comment accepter qu'une part de culpabilité fasse finalement partie de notre vie mais en apprenant à la tenir à distance et parfois, à la supprimer.

Parcours dense qui nous permettra de trouver le meilleur équilibre.

PARTIE 1

.....

Les différents visages de la culpabilité

CHAPITRE 1

Tous coupables ou culpabilisés ?

Ne pas se repentir d'une faute en est une autre.

Proverbe persan

Qui n'a pas honte de sa faute est deux fois coupable.

Proverbe latin

Un attachement à des normes morales

Les transgressions culpabilisantes

Sentiment complexe, la culpabilité mélange un peu de honte (mais s'en distingue), un peu de regret et beaucoup de mauvaise conscience. Elle trouve sa cause dans la transgression d'une norme, d'une règle, souvent morale mais pouvant aussi être

juridique, et qui guide nos comportements en déterminant ce qui est bien et ce qui ne l'est pas. Cette frontière du bien et du mal peut être clairement définie dans et par un groupe social ou en fonction de notre éthique personnelle. Son objectif est de permettre la cohésion sociale du groupe. Elle est très souvent exprimée en termes d'obligations (tu dois, il faut) et d'interdictions (tu ne dois pas, il ne faut pas).

Le devoir moral, c'est donc ce que l'on doit faire pour que la société fonctionne en harmonie. Par exemple, être courtois et aimable, aider son prochain en difficulté, tenir ses promesses, tolérer des opinions différentes, etc. L'interdiction morale, c'est l'inverse : c'est tout ce que l'on ne doit pas faire afin d'empêcher des comportements nuisibles au groupe social. Par exemple, ne pas faire aux autres ce que l'on n'aimerait pas qu'ils nous fassent comme ne pas tuer, ne pas voler, ne pas mentir, etc.

Par conséquent, quand nous transgressons l'une de ces normes morales, que ce soit un devoir ou une interdiction, et dès lors que nous estimons que ces normes ont leur légitimité, nous ressentons de la culpabilité.

Nous éprouvons alors du regret, c'est-à-dire une réaction émotionnelle liée à une action que nous avons commise et que nous aurions souhaité désormais ne pas avoir faite. Mais nous pouvons aussi ressentir la même émotion face à notre inaction alors que nous estimons à présent que nous aurions dû agir. Ce qui s'est passé aurait été beaucoup mieux si nous avions décidé autrement, si nous avions pris une option différente.

Toujours est-il que le regret donne une sensation d'impuissance douloureuse accentuée par la certitude qu'il n'est pas possible de revenir en arrière.

Il arrive que la culpabilité soit proche du remords. On pourrait dire que le remords, c'est du regret avec une dimension morale et sociale. Le sentiment qui l'accompagne est douloureux et peut s'étendre dans la durée. La douleur peut même devenir telle et être vécue si fortement et si longuement que l'on estime alors qu'elle suffit à punir de son acte celui qui la ressent.

La culpabilité, ce n'est pas la honte mais celle-ci peut s'inviter. Elle désigne la sensation de ne pas être à la hauteur, la crainte de ce qui nuit à notre image personnelle, la peur du jugement d'autrui sur soi et qui débouche sur la peur du rejet social. (« *Qu'est-ce qu'il va penser de moi ?* »). Elle génère un sentiment d'indignité. C'est l'exact contraire de la fierté. Nous pouvons même avoir honte d'un proche. Ce n'est pas pour lui que nous nous inquiétons mais bien plutôt pour l'image que les autres pourraient avoir de nous du fait du comportement de ce proche.

La culpabilité, quant à elle, c'est le sentiment d'être fautif, d'avoir fait quelque chose de mal et, comme nous venons de le voir, de contraire à des valeurs. Il y a donc une différence entre les deux. Souvent, quand nous avons honte, nous nous sentons aussi coupables, alors que nous pouvons nous sentir coupables sans pour autant avoir honte.

La culpabilité existe donc parce que nous avons conscience de ce qui est bien et de ce qui est mal et par conséquent de normes que nous acceptons parce que considérées comme légitimes. Nous sentant responsables de leur transgression, nous nous sentons dès lors coupables. *A contrario*, quand nous estimons que nous n'avons pas à endosser la responsabilité de ce qui s'est passé de négatif, nous ne nous sentons pas coupables. Nous estimons alors qu'il n'y a pas eu de faute ou bien qu'elle ne nous incombe pas ou nous pouvons même accuser un événement extérieur ou une personne autre. La fameuse formule « responsable mais pas coupable » signifie que la décision prise est considérée comme ayant été juste à l'intérieur d'un contexte déterminé et sans que quelque chose d'illégal ait été fait. Cela peut aller loin puisque l'on peut considérer qu'il n'y a aucune culpabilité du seul fait que la décision soit considérée comme juste et légale, même si la conséquence est négative.

Dans cette perspective, c'est le jugement porté sur ce qui a été fait et non pas sur ce qu'il en est résulté qui empêche la culpabilité d'apparaître. Perspective singulière puisque le fait de causer du tort est un élément indispensable ; en effet, si ce que nous avons fait a été bénéfique (ou neutre) à autrui, aucune culpabilité n'est ressentie. En fait, cette interprétation n'est possible que si aucune négligence n'a été commise et si la conséquence négative n'était en aucune façon prévisible au moment où la décision a été prise.

Une prise de conscience

Affinons encore. Quand nous évoquons des normes considérées comme légitimes, c'est parce qu'elles font référence à un système de valeurs qui nous est propre, ou bien propre à notre famille, à notre clan, à la société, etc. Cependant, ce système de valeur qui est pris comme référence est aussi ce qui rend l'appréciation parfois difficile. Entre la culpabilité que nous devrions ressentir et celle que nous ressentons réellement, des différences peuvent exister. Par exemple, mentir est considéré comme une action négative. Il ne faut pas mentir, tel est l'impératif que nous connaissons. Certains considèrent que c'est un impératif absolu : en aucun cas, il ne faut mentir. À mentir régulièrement, on finit par créer de la suspicion sur tout ce qui est dit et on en vient à ne pas croire même ce qui pourrait être dit de vrai. C'est le problème de celui qui faisait croire faussement qu'il y avait un loup et ne fut pas cru ni donc secouru le jour où, pour de vrai, il fut attaqué par un loup.

Pour autant, si grâce au mensonge, il est possible de sauver d'un châtement une personne que nous estimons innocente, le mensonge n'a-t-il pas à ce moment-là une valeur autre ? Doit-il nécessairement être repoussé ? Dans cette situation, le mensonge n'entraîne nullement un sentiment de culpabilité, et tout au contraire, il se pare de vertu puisqu'il a empêché la condamnation d'un innocent.

On peut alors considérer que ce n'est pas l'acte en lui-même – et ici le fait de mentir – qui crée la culpabilité mais la

conséquence de cet acte et plus précisément encore, la prise de conscience de cette conséquence. La question centrale est : qu'est-ce que l'acte (qu'il s'agisse de mensonge ou de tout autre chose) va engendrer comme conséquence ? C'est là le point essentiel. Si c'est une conséquence négative pour autrui (ou que l'on considère comme négative), alors nous pouvons nous sentir coupables. Si en revanche cet acte a été bénéfique pour autrui ou lui a évité une conséquence négative, alors nous n'avons pas à nous sentir coupables. Précisons que cet arbitrage entre le bien et le mal s'opère en fonction de la conscience de chacun. Toutefois, comme nous le verrons plus loin, une culpabilité peut exister même s'il n'y a eu aucune conséquence, voire aucun acte.

Pour le psychologue Tobie Nathan¹, la culpabilité est d'abord fonction d'un tiers ; elle exige de se confronter à autrui et à l'environnement extérieur. C'est à partir de là qu'apparaît le sentiment de faute. Cela est vrai dans la majorité des cas mais remarquons cependant que la conséquence peut être négative également pour soi-même. Par exemple : je n'ai pas assez travaillé et j'ai raté mon examen. La conséquence négative ne concerne que moi. Je m'en veux et me sens coupable de ma paresse.

Il peut en outre exister un hiatus entre deux types de culpabilité. Par exemple, se sentir coupable moralement à cause

1. Cf « La culpabilité, une affaire de culture » <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Estime-de-soi/Articles-et-Dossiers/Cessez-de-culpabiliser-pour-rien/La-culpabilite-une-affaire-de-culture>

des conséquences négatives pour autrui de l'acte fait mais être innocenté juridiquement – et donc ne pas être reconnu coupable pour la justice – si, en fonction du contexte, il n'était pas possible d'envisager les conséquences négatives de cet acte fait légalement (ou si la justice s'est montrée délibérément laxiste). Une intention de nuire n'existait nullement. L'inverse peut aussi exister : être reconnu coupable par un tribunal alors que l'accusé se sent innocent et donc hors culpabilité dans son système de valeur et, conséquemment, dans son mode d'appréciation de l'acte reproché.

Il ressort de cela que la culpabilité est bien en lien avec un système de valeur et avec la transgression de celui-ci mais ne saurait se résumer à cette seule transgression. Elle découle de l'interprétation que l'on fait des conséquences de cette transgression, selon que l'on les juge négatives ou dommageables ou non.

Dès lors, la culpabilité montre son utilité en ce qu'elle possède une dimension sociale forte : c'est parce que nous redoutons de la ressentir que nous allons respecter les normes et donc le système de valeurs du groupe auquel nous appartenons ou, tout au moins, au sein duquel nous évoluons. En revanche, elle devient fortement problématique quand nous la ressentons trop souvent, trop fortement ou de façon inappropriée. Inappropriée, ce peut être, par exemple, une action que nous estimons fautive alors qu'elle ne l'est pas ou encore parce que nous endossons la responsabilité d'un acte sur lequel nous n'avions aucune prise ou qui a été accompli par quelqu'un

d'autre. Dans ces cas-là, la culpabilité est problématique car elle nous enferme, nous empoisonne et altère nos réflexions, nos comportements, nos décisions, nos relations.

Les deux visages de la culpabilité

Une culpabilité saine

Il est d'usage de porter une sorte de jugement moral sur la culpabilité et de la considérer comme saine ou malsaine. Dans la suite de ce qui vient d'être exposé, elle est dite saine si, apparue après une action contraire à des normes ou valeurs, on décide de modifier son comportement pour ne plus commettre une telle action. L'objectif de cette modification est de diminuer le sentiment de culpabilité et donc de diminuer ce qui crée une gêne, un mal-être. En ce sens, la culpabilité ressentie va être bénéfique tant vis-à-vis de soi-même (on va faire en sorte de retrouver sa sérénité) que vis-à-vis d'autrui (on va faire en sorte de ne plus lui nuire). Il y a donc deux bénéficiaires. C'est pourquoi elle pousse à réparer la faute commise, c'est-à-dire un acte considéré comme volontaire et conscient. À l'origine, il y avait donc soit le but conscient de nuire, soit la connaissance que cet acte pouvait nuire et le tourment ou le mal-être ressenti est comme le prix à payer pour expier la faute commise. Il pouvait aussi y avoir de l'insouciance ou de la négligence. « *Il a agi de manière complètement inconsciente !* » reprocheront les gens, c'est-à-dire inconsidérément et sans responsabilisation.

La réparation ou le dédommagement (qui peuvent être des excuses, l'accomplissement d'un acte, etc.) expliquent le côté « sain » de cette culpabilité.

Le fait que l'acte soit volontaire et conscient a toute son importance. En effet, la culpabilité saine suppose non seulement que l'on a dérogé à une règle ou transgressé une norme mais aussi que l'on avait la liberté de faire autrement. Prenons un exemple : dans une discussion, je ne suis pas d'accord avec mon interlocuteur. Le ton monte, je me mets en colère et j'en arrive à l'injurier ou à lui tenir des propos blessants. Voyant sa réaction, je m'en veux d'avoir parlé ainsi. Je me sens donc coupable car j'avais le choix de lui parler différemment, de lui faire part de mon désaccord sans pour autant être injurieux ou blessant ainsi que de respecter ou non mes valeurs. Ces choix sont l'expression de ma liberté. C'est bien ma responsabilité car j'ai commis une faute et c'est pour cela que je me sens coupable.

J'aurais cependant pu ne pas me sentir responsable en refusant d'assumer cette faute et en la rejetant sur l'extérieur (« *J'ai parlé ainsi parce que j'étais fatigué à cause de...* ») ou sur mon interlocuteur (« *Il a tenu des propos qui m'ont énervé* »). Dans ces cas-là, j'établis des fausses causalités afin de me dédouaner : ce n'est pas de ma faute, c'est celle de l'autre, quel que soit cet autre. Je refuse de me sentir coupable et par conséquent, je ne me sens aucunement responsable. Position fréquente mais qui n'est ni mature ni respectueuse. Il se peut qu'un événement extérieur ou que mon interlocuteur ait réellement créé mon agacement. Néanmoins, j'avais encore le choix de mon action :

répondre différemment, changer de sujet, quitter l'entretien, etc. Mais si vraiment j'étais dans un système de contrainte, alors ma culpabilité n'a plus lieu d'être puisque je n'avais pas le choix de faire autrement. L'enjeu devient alors de déterminer s'il y avait réellement – ou non – de contrainte et donc si ma liberté avait ou non une capacité à s'exprimer.

Avec la culpabilité, on crée une sorte de gendarme intérieur. C'est en partie l'objectif des éducations que nous recevons avec des actes à accomplir accompagnés de normes et d'interdits à respecter. La culpabilité, par crainte qu'elle n'apparaisse, joue alors un rôle préventif : en respectant les règles édictées, on évite d'une part de se sentir coupable et d'autre part d'avoir à réparer les torts que l'on aurait pu causer.

Cette culpabilité-là est saine en ce qu'elle joue le rôle de garde-fou par rapport à la transgression de règles édictées pour permettre et faciliter la vie sociale. Elle varie dans son contenu selon les pays, les coutumes, les époques mais elle apparaît dans toutes les sociétés du fait de sa nécessité : elle indique à quel moment une règle est transgressée et elle donne vie à notre sens des responsabilités.

Responsable ou non ?

Toutefois, elle n'est plus saine quand on la ressent alors que nous n'avons pas transgressé de règles et que donc, nous nous rendons responsables de quelque chose qui ne relève pas de notre responsabilité. Reprenons l'exemple ci-dessus et

renversons-le. Imaginons que ce soit mon interlocuteur qui se soit mis en colère et m'ait injurié et, alors que je lui en fais reproche, me répond : « *Mais c'est de ta faute ! C'est insupportable cette manière que tu as de parler, tu me mets en colère !* »

Questions :

- Suis-je réellement responsable de son émotion de colère ?
- Suis-je réellement responsable de la façon dont il manifeste cette colère ?

Si je réponds « oui » et me sens donc responsable, je vais automatiquement me sentir coupable. Or, mon interlocuteur avait lui aussi différents choix à sa disposition dont celui de me répondre différemment. Ces choix-là lui appartenaient et étaient donc de sa propre responsabilité. Toutefois, si j'accepte de me sentir responsable de quelque chose qui n'est pas de ma responsabilité, je vais me sentir coupable mais cette culpabilité n'est pas saine (et peut être sans fin²).

Si je me sens responsable de ce que je dis et fais, l'autre aussi est responsable de ce qu'il dit et fait. Je ne suis pas responsable de ses paroles et de ses actes. Nous n'avons pas à nous sentir responsables et coupables des émotions des autres et de leur manière de les exprimer.

Pourtant, cette position de principe souffre une exception (comme la plupart des principes d'ailleurs). Il existe des

2. Certains sont passés maîtres dans cette capacité à nous faire ressentir une culpabilité qui ne nous appartient pas. On les appelle des manipulateurs.

situations de manipulation où le manipulateur va faire ce qu'il sait bien faire pour gagner : le renversement de responsabilité. Par exemple, me connaissant bien, mon interlocuteur pourrait argumenter de manière que, nécessairement, à un moment je sorte de mes gonds. Il lui aura suffi d'appuyer sur mes « points faibles ou sensibles ». Imaginons qu'il nie ou bafoue ouvertement et intentionnellement l'une de mes valeurs. Automatiquement, nécessairement, je vais ressentir une émotion de colère. S'il insiste encore, ma capacité à réfléchir va diminuer tandis que mon émotion va me dominer. Je pourrais, plus tard, m'en vouloir de ne pas m'être maîtrisé et me sentir coupable d'avoir été le jouet de ma colère. Or, dans cette situation, je ne devrais pas ressentir de culpabilité (même si l'autre essaye de me faire porter l'entière responsabilité de mon comportement et de mes mots injurieux) car ce sont ses manœuvres et elles seules qui ont déterminé ce résultat. C'était en fait leur objectif. Cette exception est hélas assez fréquente.

Cela montre qu'il y a des cas où la frontière entre culpabilité saine et culpabilité malsaine n'est pas facile à tracer avec précision. Entre d'une part ne pas se sentir responsable alors que l'on avait le choix de son action ou de sa réaction et d'autre part endosser une responsabilité et finalement une culpabilité qui ne nous appartiennent pas, il y a la place pour une attitude saine et cohérente. En règle générale, on est à même de déterminer si l'on a ou non transgressé une règle et si cela a été ou non dommageable à autrui. Si ce n'est pas le cas, s'il y a du flou, il se peut (sans que ce ne soit automatique) qu'il y

ait eu une tentative consciente ou inconsciente de manipulation. Dans le doute, le mieux est d'en parler à une personne proche : en verbalisant, on éclaircira une partie du problème et on pourra mieux appréhender la part de responsabilité qui incombe à chacun.

La vraie faute et la faute imaginaire

Une culpabilité liée au passé, au présent et à l'avenir

L'étymologie d'un mot permet d'en saisir à la fois l'origine, l'histoire et le sens. Le mot culpabilité provient de l'adjectif latin « culpabilis », signifiant *coupable* et lui-même issu du terme « culpa » signifiant *faute*. Le coupable est celui qui a commis une faute, un délit, un crime. De surcroît, la culpabilité peut être omniprésente puisque nous pouvons culpabiliser à propos de situations, d'événements ou d'éléments qui sont liés à ce qui s'est passé ou bien à ce qui se passe ou encore à ce qui pourrait se passer. La culpabilité peut donc intervenir sur l'hier, le maintenant et le demain.

- 1. La culpabilité liée au passé :** nous regrettons une action que nous aurions dû faire et que nous n'avons pas faite :
« *J'aurais dû travailler davantage pour réussir cet examen. Je m'en veux d'avoir été négligent.* »

Pour « racheter » cette culpabilité, nous envisageons une action compensatoire ou réparatrice comme : « *Au lieu*