

## En finir avec les sentiments de culpabilités

La culpabilité ne peut se maintenir que parce qu'elle est alimentée par nos pensées culpabilisantes. Celles-ci renvoient à une prétendue faute que nous aurions commises, un hypothétique préjudice que nous aurions causé à autrui.

Plutôt que d'évaluer la réalité (ou l'objectivité) de la faute, il est plus pertinent d'analyser les responsabilités de chacun dans la situation qui déclenche la culpabilité. La question clé à se poser est : qui décide des différentes réactions en jeu ?

Exemple : une mère âgée demande à son fils de la véhiculer chez une amie car elle n'a pas de moyen de transport. Or, le fils a d'autres projets à ce moment-là. Il refuse donc de rendre le service. Sa mère dit alors : « Tu pourrais bien me rendre ce petit service. Tu sais que je n'ai pas de voiture. Je n'ai déjà pas beaucoup de sorties, je n'aimerais pas devoir renoncer à celle-ci. Pense à toutes les fois où je me suis sacrifiée pour toi lorsque tu étais petit... ». Le fils se culpabilise et il cède, à contre cœur.

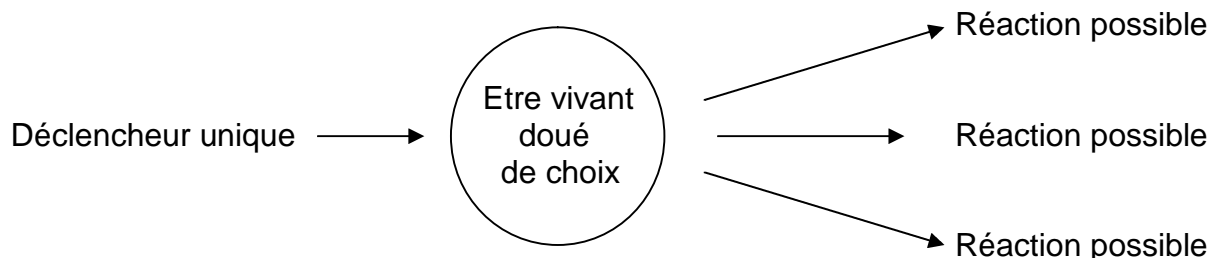
D'où provient cette culpabilisation ? Le fils estime qu'il sera responsable de la détresse de sa mère s'il ne s'exécute pas. Or, **qui décide de quoi** dans cette situation ?

Le fils peut décider de véhiculer sa mère ou au contraire de ne pas le faire.

De son côté, la mère **décide** d'aller trouver une amie à un moment donné. Elle **choisit** comme solution de se faire transporter par son fils. De plus, elle **décide** qu'elle ne s'y rendra pas autrement, ni à un autre moment. Pour augmenter ses chances, elle **décide** de faire pression sur son fils (en le culpabilisant). Enfin, elle **décide** aussi de renoncer à sa visite si son fils ne l'amène pas à destination, et vraisemblablement elle **décide** de montrer ouvertement à son fils sa détresse et son malheur si la visite ne peut avoir lieu. Mais à chaque étape, cette femme pourrait décider autrement, avec d'autres conséquences :

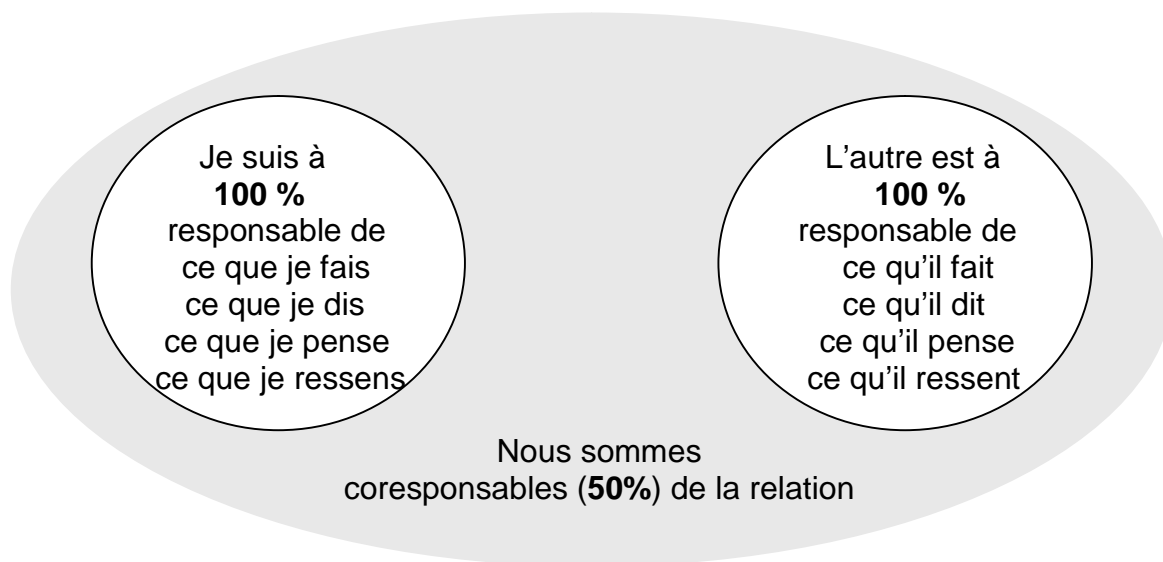
| Décision                                       | Résultat  | Décision alternative   | Résultat alternatif                           |
|--|---|--|---|
| Aller trouver son amie à ce moment-là          | Le fils doit modifier son agenda                        | Différer la visite   | Le fils peut trouver des arrangements         |
| Se faire transporter par son fils              | Le fils doit être au service de sa mère                 | Utiliser un autre moyen de transport :<br>-demander à quelqu'un d'autre<br>-commander un taxi<br>-utiliser les transports publics<br>-changer le lieu du rendez-vous | Le fils est dégagé de l'obligation            |
| Renoncer à la visite si son fils ne l'aide pas | Le fils est mis sous pression : sans lui, pas de visite | Se rendre quand même chez l'ami, mais d'une autre façon  | Le fils est déchargé du poids de la situation |
| Montrer sa détresse à son fils en cas de refus | Le fils assiste à la peine de sa mère                   | Cacher son insatisfaction plutôt que de l'exposer  | Le fils a la conscience tranquille            |





Ce n'est donc pas le déclencheur qui détermine l'émotion, mais le choix de la personne impliquée !

Ainsi, nous pouvons affirmer que chacun est responsable de ses actions, de ses pensées et de ses émotions. En d'autres termes, **personne ne peut être tenu pour responsable des décisions d'autrui**. Si un choix cause du tort à la personne qui le pose, c'est donc de son entière responsabilité.



Lorsque nous prenons trop de responsabilités, c'est-à-dire lorsque nous assumons celles qui incombent normalement aux autres, nous préparons le terrain à la culpabilité morbide. C'est même la condition nécessaire à son apparition. Il est donc important de rendre aux autres la part qui leur revient.

Lorsque au contraire nous refusons d'assumer toutes nos responsabilités, nous nous attendons à ce que les autres les assument à notre place. Nous les leur déléguons. Par exemple, celui qui ne veut pas reconnaître qu'il est la cause de sa propre colère va reprocher à autrui le comportement incriminé. Il va également le rendre responsable de son émotion : « tu m'énerves ». Ce faisant, il se met à la merci de l'autre, qui peut en profiter pour jouer avec lui et attiser sa colère. Ainsi, nous confions une partie de notre pouvoir d'action à l'autre. C'est lui qui peut changer les choses, nous nous contentons de les subir. Nous nous positionnons alors en victimes.

