



## Se sentir en faute

Aujourd'hui, je viens vous présenter le livre de Sarah Famery, *Vivre sans culpabiliser*, paru aux éditions Eyrolles en 2014 et qui contient 193 pages.

Le livre se présente en trois temps : le premier, Une émotion universelle, le second, D'où vient le sentiment de culpabilité et enfin, Apprivoiser, gérer, se libérer de ses culpabilités. Je ferai un tour rapide des deux premiers volets, souhaitant m'attarder sur le dernier.

Ce livre sera disponible dès le début mars au Centre de documentation; nous contacter pour le réserver. Merci et bonne lecture!

## 1. Qu'est-ce que le sentiment de culpabilité?

Il faut se rappeler (ateliers *Aider sans s'oublier*) que la culpabilité normale est une émotion innée, mais qu'il en existe deux sortes. Nous parlerons ici de la culpabilité normale et non de la pathologique.

Le mécanisme de la culpabilité :

Avoir un sentiment de culpabilité = Avoir le sentiment de ne pas faire son « devoir » = Avoir le sentiment d'être en faute = Craindre une sanction et ou se l'infliger.



## 2. D'où vient le sentiment de culpabilité?

Le rôle du surmoi est particulièrement important dans la vie psychique dans la mesure où il s'érige sur la notion de bien et de mal. Il répercute les codes de notre culture sous la catégorie de « ce qui convient de faire », devenant ainsi une sorte de super censeur. Il est intéressant de se rappeler que plus on a été élevé dans une notion de « bien » et de « mal », plus le sentiment de culpabilité est fort et fréquent. Les normes, les valeurs, les devoirs et les interdits influencent aussi l'impression de ne pas être comme il faut dans la famille, le milieu, la société.



### 3. Apprivoiser, gérer, se libérer de ses culpabilités

Pistes de solutions pour évacuer notre sentiment de culpabilité :

Pour vraiment apprivoiser et ou se libérer petit à petit de sa culpabilité, il est important, quel que soit son degré, de se demander si on est prêt à prendre ses responsabilités tant vis-à-vis de soi que des autres.

Autrement dit, on doit être prêt à quitter ses culpabilités, à adopter une attitude plus réaliste, à mieux assumer ses désirs, à remettre certains comportements en question. Il convient donc de chercher à analyser ce qui se passe en soi au plan émotionnel.

Il faut aussi accueillir sa culpabilité. Culpabiliser est humain et naturel. La première étape est d'accepter sa culpabilité sans lui accorder une importance démesurée.

À retenir : même si (cas extrêmement rare) on est seul responsable d'une situation, il convient, au risque de rester complètement bloqué, de s'apaiser en se disant que de toute manière, à ce moment-là de sa vie, de sa lucidité, on ne pouvait pas faire autrement, et l'accepter.

Pour éviter de prendre tout à son compte, il est bénéfique d'avoir un regard plus global sur soi, de considérer ce que l'on a fait de bien. Même quand on a des reproches à se faire, prendre la situation dans son ensemble permet de relativiser.

Il faut aussi savoir répartir les responsabilités, aller vers une coresponsabilité, les bonnes questions à se poser :

- Suis-je responsable et jusqu'où?
- Si l'autre me fait des reproches, jusqu'où a-t-il raison?
- Où est le vrai du faux dans ce que je crois? Dans ce qu'il me dit?

Conclusion : chercher des solutions constructives.

- Choisir d'être responsable.
- Dialoguer avec soi-même.
- Dialoguer avec l'autre.

# VAINCRE LA CULPABILITÉ

Quelques points clés  
par Valentine Magnée



**1** La culpabilité est une émotion normale que chacun est amené à expérimenter



**2** Elle est désagréable mais peut être utile pour identifier ses conflits internes



**3** Vaincre sa culpabilité implique de se responsabiliser et d'agir pour rectifier la situation



**4** En se libérant de certains codes qui ne nous correspondent pas, on peut s'affranchir d'une bonne dose de culpabilité



**5** Arrêter de culpabiliser c'est s'accepter tel.le que l'on est : imparfait.e et donc commettant des erreurs



**6** La Bienveillance commence par soi-même : se traiter avec amour et douceur atténue la culpabilité

# Apprendre à s'aimer

FAIRE DE SON MIEUX

SE FOCALISER SUR  
SES QUALITÉS

CHANGER SON DISCOURS  
INTÉRIEUR

ABANDONNER  
LE PASSÉ

ARRÊTER DE VOULOIR  
ÊTRE PARFAIT.E

PRENDRE DU TEMPS  
POUR SOI

CESSER DE SE CRITIQUER  
ET ÊTRE BIENVEILLANT.E  
ENVERS SOI-MÊME

OSER DIRE NON

ÊTRE À L'ÉCOUTE ET  
ACCEPTER SON CORPS



Les services actuellement offerts aux proches aidants :

VEUILLEZ NOTER QUE L'OFFRE ACTUELLE DE SERVICES PEUT ÊTRE MODIFIÉE EN RAISON DE LA PANDMIE. NOUS SUIVONS LES DIRECTIVES DE LA SANTÉ PUBLIQUE. POUR VALIDER LES INFORMATIONS, NOUS CONTACTER DIRECTEMENT.

- Appels, courriels et écoute personnalisée
- Aide dans les démarches
- Rencontre individuelle si votre situation le nécessite
- Information - référencement
- Formation « Aider sans s'oublier »
- Formation « Accompagnement d'un proche en fin de vie »
- Centre de documentation.



En cas d'urgence, contactez Info-Social au 811 pour rejoindre un intervenant social du réseau de la santé.

**Jacinthe Lavoie et Lorraine Gagné**  
Intervenantes auprès des  
personnes proches aidantes  
450 373-2111  
[jlavoie@cabvalleyfield.com](mailto:jlavoie@cabvalleyfield.com)