



## FOIRE AUX QUESTIONS :

«*Comment me sortir d'un sentiment de culpabilité ?* » 1<sup>ère</sup> partie de la réponse

### **Sentiment lourd à porter**

Le sentiment de culpabilité est écrasant comme un menhir à transporter. Et, comme si ce n'était pas suffisant, accourt en plus tout un cortège de sentiments négatifs qui vont charger la dalle, amplifier l'angoisse : honte, mésestime de soi, haine de soi, dégoût de soi, sentiment désespérant de son indignité personnelle, crainte du mépris des autres, criante de l'exclusion et de la punition, peur d'être découvert, souffrance d'avoir déçu. Mais surtout : angoisse de n'être pas aimé, de ne rien valoir, d'être jugé et nié.

### **Sentiment indéracinable**

Le sentiment de culpabilité a ceci de particulier qu'il colle littéralement à la peau. C'est une tique d'autant plus indéracinable qu'elle est plus dissimulée ou niée. La culpabilité peut être amplifiée par le jugement d'autrui, mais elle est avant tout ce jugement impitoyable que nous portons sur nous-mêmes. Notre conscience ne nous fait pas de cadeau : si nous sommes loyaux, nous ne pouvons pas facilement nous dissimuler à nous-mêmes notre responsabilité. On ne peut acheter la paix de la conscience avec des millions d'euros ou de dollars. Alors, nous recourons à des subterfuges pour faire taire en nous le harcèlement du remords :

✘ Pour les uns, c'est l'aveu crié bien fort sur tous les toits : on s'accuse à n'en pas finir, on se dit le dernier des derniers, le démon en personne (pour qu'on nous dise que ce n'est pas vrai). Comportement victimal et masochiste où l'on prend de vitesse sa conscience en criant plus fort qu'elle !

✘ Pour d'autres, c'est le déni de cette culpabilité. On se excuse comme l'enfant le fait si facilement : « ce n'est pas moi... » Il y a refoulement d'un sentiment trop désagréable et mise en place d'une cuirasse d'indifférence. On ira au besoin demander à la psychanalyse de nous déculpabiliser par le démontage de nos déterminismes. Mais le plus courant, c'est encore de déplacer cette culpabilité sur les autres.

✘ Pour d'autres, le sentiment de culpabilité se gère tant bien que mal dans un comportement qui frise l'hypocrisie. On cache aux autres et à soi-même ses véritables défauts, on feint la vertu qu'on n'a pas.

✘ D'autres encore se réfugient dans des rites qui ont pour but d'exorciser cette démoniaque culpabilité : grigri, « trafic » d'indulgences, cierges, confessions purement formelles. La culpabilité est ici reconnue, mais la victime n'est pas prise en compte.

✘ Certains prennent pharisaïquement un masque et arrivent à trouver une certaine paix : « du moment que ça ne se sait pas ! »

⚪ Ne pas confondre le sentiment de culpabilité et la culpabilité elle-même.

⚪ Le sentiment de culpabilité peut exister alors qu'il n'y a pas de culpabilité réelle.

⚪ Le sentiment de culpabilité peut ne pas exister alors qu'il y a faute réelle, et donc culpabilité.

⚪ Le sentiment de culpabilité peut exister en demi-teinte, quand il accompagne une culpabilité douteuse. (*à suivre*)

*Père Denis Sonet – in La culpabilité, comment s'en sortir ? – Ed. du Chalet 2001*