



## La culpabilité : une douleur nécessaire

« JE ME COUCHE TROP TARD », « JE NE SUIS PAS ASSEZ ATTENTIVE »...  
LE SENTIMENT DE CULPABILITÉ SURGIT PRESQUE  
QUOTIDIENNEMENT ET NOUS EMPOISONNE LA VIE. POURTANT,  
SI ON SAIT L'APPRIVOISER, IL PEUT NOUS AIDER À MIEUX NOUS CONNAÎTRE  
ET NOUS AFFIRMER.

### Le sentiment de culpabilité est-il incontournable ?

Il est naturel d'éprouver de la culpabilité. En revanche, nous ne sommes pas tous égaux face à ce sentiment. Certaines personnes culpabilisent beaucoup et souvent, voire ont la sensation de le faire pour tout et n'importe quoi, alors que d'autres en souffrent peu. Seuls les psychopathes ne culpabilisent jamais.

### Pourquoi culpabilisons-nous ?

La culpabilité est nécessaire à notre équilibre social : en nous empêchant de commettre des erreurs de

conduite, elle préserve les rapports humains. Culpabiliser nous permet de savoir si notre comportement est suffisamment adapté à l'autre : « Ai-je été juste ? », « L'ai-je blessé ? ».

### Que révèle-t-elle ?

La culpabilité est souvent l'expression d'un tiraillement entre plusieurs choix contradictoires. « J'aimerais aller chercher mon enfant à l'école pour l'aider avec son devoir de math, mais je laisse alors tout le travail à mon collègue. » Si nous choisissons en fonction des attentes d'une tierce

*Avec le  
concours du  
Dr Catherine  
Aimelet-  
Périsso*



*Médecin homéopathe  
et psychothérapeute,  
fondatrice de la  
Logique Émotionnelle®*

*Il est impossible d'échapper à ses émotions :  
apprivoiser sa culpabilité implique d'apprendre  
à assumer pleinement ses choix.*

personne, nous nous retrouvons confrontés à un malaise. En revanche, si nous identifions notre désir profond, nous allons pouvoir davantage l'assumer. Je choisis d'aller chercher mon enfant, car c'est important pour moi de tenir cet engagement. La culpabilité nous conduit, compte tenu de la douleur qu'elle nous fait éprouver, à nous poser des questions et nous ramène à ce qui est essentiel pour nous-même, en nous permettant d'assumer courageusement ce qui a du sens et de la valeur pour nous.

### Comment moins culpabiliser ?

Il est impossible d'échapper à ses émotions : apprivoiser sa culpabilité implique d'apprendre à assumer pleinement ses choix. Ce qui est parfois difficile car nous avons peur de déplaire, de mal faire... Il faut donc être courageux pour oser entendre ce qui est important pour soi et assumer ses propres désirs. Ce qu'il est important d'entendre, dans la culpabilité, c'est précisément l'inconfort et la douleur



qu'elle engendre. Mais c'est justement cette douleur qui nous invite à être plus juste avec nous-même.

### Quels sont les outils à mettre en place ?

Vous pouvez commencer par utiliser plus souvent le « je » et l'assumer pour donner du sens à vos choix : « je pense », « je crois »... Pour certaines personnes, adopter cette façon de parler de soi peut déjà représenter un véritable soulagement. Utiliser des formulations affirmatives, en préférant les « je peux » et autres « je désire » aux « j'aurais dû » ou « je devrais » est également bénéfique. Il faut avoir la volonté de se distinguer de l'autre et de revenir à ses propres ressources et à son identité personnelle.

*En  
savoir  
plus...*



*Émotions :  
quand c'est plus  
fort que moi*  
Aurélien Aimelet et  
Catherine Aimelet-  
Périsso  
Éd. Leduc.S