

Stratégies de vie

Comment gérer le sentiment de culpabilité

La culpabilité est le sentiment de remords qui apparaît avec l'impression d'avoir fait quelque chose de mal. C'est un sentiment familier à la plupart des gens. Voici de l'information au sujet de la culpabilité ainsi qu'une manière de gérer ce sentiment d'une manière constructive.

Y aviez-vous pensé?

La culpabilité peut être saine et normale. Elle démontre souvent un bon sens des responsabilités.

Se sentir coupable n'est pas toujours mauvais. À un certain niveau, cela démontre un sens des responsabilités. Cependant, il y a des gens pour qui la culpabilité est présente plus souvent qu'autrement. Souvent, ces gens passent la plus grande partie de leur temps à faire des choses qu'ils ne veulent pas vraiment faire, uniquement pour ne pas se sentir coupable.

Pourquoi nous sentons-nous coupables?

Fondamentalement, nous nous sentons coupables lorsque nous avons fait quelque chose qui va à l'encontre de nos valeurs éthiques. Supposons par exemple que l'une de vos valeurs est de dire la vérité. Votre supérieur vous demande si vous avez fini une tâche particulière et vous lui dites que oui alors qu'en fait vous en avez pour une autre semaine avant de la terminer. Vous vous sentez coupable parce que vous avez violé l'une de vos valeurs éthiques, c'est-à-dire, dire la vérité.

Il existe différentes raisons pour lesquelles nous nous sentons coupables.

Depuis l'enfance, nous avons appris et intégré des croyances au sujet de ce qui est bien et ce qui est mal. Nos familles (parents, grand-parents, frères et soeurs) ainsi que l'école, les amis et les autres expériences de notre vie, contribuent au processus. Compte tenu de cette histoire complexe, il se peut que nous ne soyons pas tout à fait conscients de comment nous en sommes venus à croire qu'un geste en particulier soit bien ou mal.

Un exercice pour gérer le sentiment de culpabilité

Lorsque vous vous sentez coupable, vous pouvez clarifier la situation et la rendre plus facile à gérer en utilisant l'exercice suivant, qui consiste à vous poser quatre questions et à y répondre :

1. Qu'est-ce qui me fait me sentir coupable?

Décrivez la situation qui a fait naître le sentiment de culpabilité en utilisant la phrase "Je me sens coupable, parce que..."

Situation : Ma mère est à l'hôpital et je me sens coupable, parce que je ne suis pas allé la visiter à chaque jour cette semaine.

2. Quelle valeur crois-je avoir violée? Commencez votre phrase par "Il est important pour moi de..."

Valeur : Il est important pour moi de prendre soin de ma mère et de la soutenir lorsqu'elle est malade.

3. Qu'est-ce que je me demande de faire pour satisfaire cette valeur? Répondez en utilisant la phrase "Je devrais..."

Action: Je devrais visiter ma mère chaque jour pendant qu'elle est à l'hôpital.

4. Qu'ai-je vraiment besoin de faire pour satisfaire cette valeur?

Quand vous en serez à la troisième question, la nature irréaliste de ce que vous vous demandez à vous-même deviendra peut-être plus claire. Votre analyse de la situation pourrait ressembler à ce qui suit :

"Même si la maladie de ma mère m'inquiète, je ne suis pas son seul

soutien dans la situation présente. Elle est à l'hôpital et reçoit de bons soins professionnels. Les autres membres de la famille et ses amis peuvent aussi la visiter. Aller la voir à tous les jours serait un fardeau non nécessaire à ma vie privée et professionnelle. Je vais parler avec ma mère et planifier de la visiter quelques fois par semaine et lui téléphoner les autres jours."

Ce processus rend possible l'identification de la valeur qui est importante pour vous ainsi que ce que vous avez réellement besoin de faire pour la satisfaire.

Dans la situation décrite plus haut, la solution permet non seulement de gérer votre culpabilité, mais aussi de démontrer votre souci et votre attention. De plus, votre mère sera consciente de votre amour et votre appui.

Persistez

L'utilisation de cet exercice vous aidera à gérer votre sentiment de culpabilité d'une manière plus positive et constructive.

Si vous avez essayé ces stratégies et vous désirez plus d'aide, vous pouvez consulter un professionnel.

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.
email: info@wilsonbanwell.com

Copyright © 1998 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.