YVES-ALEXANDRE THALMANN

Au diable la culpabilité !

RETROUVEZ VOTRE LIBERTÉ INTÉRIEURE

jouvence poches

Du même auteur aux Éditions Jouvence (sélection)

Faire changer les autres sans les manipuler
S'accepter pour être heureux
Mon Cahier poche : Je vis ma colère au positif
Mon Cahier Poche : Je m'entraîne au bonheur
Mon Cahier poche : Je ne me trompe plus en pensant avoir raison
Mon Cahier poche : Je fais le choix de la psychologie positive
La Réduction de la dissonance cognitive
Petit Traité de contre-manipulation
Apprenez à conduire votre cerveau
Je positive 2.0

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2005
© Éditions Jouvence, 2020, pour la présente édition
ISBN : 978-2-88953-447-0

Dessin de couverture : Victoria Roussel
Couverture : Éditions Jouvence
Maquette de couverture : Antartik
Mise en pages intérieure : Quarma production

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Remerciements 5

Préface 7

Introduction 9

Chapitre 1.
À la rencontre de la culpabilité 17
1. Les émotions, ces inconnues 18
2. Vous reprendrez bien un peu de culpabilité!..... 24
3. La culpabilité originelle 31
4. À qui profite le crime ? 43
5. La honte n'est pas la culpabilité.....53
6. Coupable pour tout… et surtout pour rien.....60
7. Les affres de la culpabilité 69
En résumé 80

Chapitre 2.
La vraie nature de la culpabilité 83
1. De la culpabilité à la culpabilisation 84
2. La face cachée de la culpabilité 97
3. Cachez cette toute-puissance
que je ne saurais voir 117
En résumé 131

Chapitre 3.
À qui profite la culpabilité ? 135
1. Culpabilité et religion 136
2. Culpabilité et éducation 149
3. Culpabilité et manipulation 159
4. Culpabilité, perfectionnisme et dépression ... 175
En résumé 183

Chapitre 4.
Verdict : non coupable ! 187
1. L'inflation des responsabilités 188
2. À chacun ses responsabilités 197
3. En finir avec la culpabilité 214
En résumé 242

Vous n'êtes pas coupable… 244

Conclusion 246

Postface..... 247

Notes 248
Index des exemples de culpabilité mentionnés dans l'ouvrage 252
Bibliographie pour ceux qui souhaitent approfondir le thème de la culpabilité..... 254

À toi maman,
qui m'as appris
ce qu'était la culpabilité.

Remerciements

J'aimerais exprimer ma reconnaissance à toutes les personnes qui ont prêté leurs paroles à la confection des vignettes, celles-là même qui ont permis d'illustrer les divers aspects de la culpabilité. Il faut en effet un certain courage pour s'ouvrir et oser mettre à nu des parties de son intimité psychologique.
J'aimerais également remercier toutes celles et tous ceux qui m'ont encouragé à mener à bien la rédaction de ce livre, avec une attention particulière pour les volontaires qui ont accepté la tâche plutôt fastidieuse de relecture des premières versions :
Laure-Anne, ma compagne de tous les instants et complice des plus appréciées sur les chemins de la découverte,
Olivier Clerc, à la lecture d'autant plus pertinente que sans complaisance,
Isabelle Savoy, à l'appréciation aussi indispensable qu'elle était a priori improbable,
Hélène Bovet, au soutien indéfectible,
Viviane Aebi, impitoyable pourfendeuse de fautes d'orthographe,
et Sébastien Thoos, au regard original et audacieux.

Leurs commentaires et suggestions ont été d'une grande utilité.

J'ai enfin à cœur de témoigner ma gratitude envers Jean-Jacques Crèvecœur : non seulement il fait partie de ces personnes dont la rencontre et les idées ont été déterminantes dans mon parcours de vie, mais en plus j'ai la chance de bénéficier de son amitié depuis de nombreuses années, au-delà des frontières et des océans…

Préface

Je n'ai jamais douté de la pertinence ou de l'utilité de l'approche particulière des sentiments de culpabilité développée dans ce livre. J'avais en effet déjà pu me convaincre à maintes reprises de son efficacité dans mon travail de psychologue. Ce que j'ignorais, au moment où je rédigeais ce texte, c'était que la seule lecture de l'ouvrage suffirait à amener des changements bénéfiques durables chez les lecteurs. Cela se confirma pourtant dès les premiers mois de sa diffusion : je commençai à recevoir – et reçois encore aujourd'hui – de nombreux témoignages de personnes dont la vie fut bouleversée par les idées exposées.

Une théorie psychologique, fût-elle vérifiée et admise par toute la communauté scientifique, ne représente qu'un exercice de style à mes yeux du moment qu'elle n'apporte pas des pistes de changements concrets dans la vie de ceux qui en prennent connaissance. A contrario, une théorie dont certains peinent à reconnaître le bien-fondé, mais qui apporte des solutions applicables et éprouvées pour soulager la souffrance, a tout pour me plaire. Tel est le pari de ce livre : expliquer dans un langage accessible à chacun que derrière leurs culpabilités se cache un sentiment de

toute-puissance, la plupart du temps inconscient. Car comprendre le lien entre pouvoir et culpabilité, c'est empoigner le problème par le bout qui permettra de dénouer l'écheveau.

Pari gagné, puisque le livre continue à se vendre après plus de 12 000 exemplaires écoulés. Il semblerait même qu'il devienne un classique, voire une référence dans les rayons consacrés au développement personnel et à la psychologie.

Yves-Alexandre Thalmann
Printemps 2009

Introduction

Longtemps, je me suis senti coupable. Coupable de faire certaines choses, coupable de ne pas en faire d'autres, coupable d'entretenir certaines pensées, coupable d'émotions réprouvées, d'envies inavouables, coupable de n'être pas assez ceci ou trop cela… Les raisons de me sentir coupable ne manquaient pas.
Longtemps, je me suis accommodé de cette culpabilité. Jusqu'au jour où elle est devenue insupportable.

À l'époque, j'avais déjà quitté le nid familial depuis quelques années. Ma mère, avec qui j'avais gardé un contact étroit (le cordon ombilical n'avait pas été coupé, en langage psy), allait de plus en plus mal. Il faut savoir que cette femme n'avait pas le contact facile. Fruit d'une éducation dans laquelle on ne devait pas déranger les autres, il lui coûtait de rencontrer du monde, même si elle le souhaitait ardemment. Je crois qu'une seule main suffisait pour compter tous ses amis. Par conséquent, elle se plaignait souvent d'être seule, de n'avoir personne avec qui partager. À l'exception de sa famille, bien sûr !
À partir de cet instant, le cercle vicieux s'est progressivement installé : comme elle se plaignait d'être seule et qu'elle n'arrivait pas à rencontrer d'autres gens, j'allais

régulièrement la trouver. Je lui proposais des sorties, des balades, je l'emmenais lorsque je choisissais une activité qu'elle appréciait. J'étais son fils, quand même ! Je devais faire quelque chose pour ma mère… Elle affectionnait beaucoup ces moments passés ensemble et elle me le faisait savoir. Mais je me rendais compte que malgré tout cela, ma mère n'allait pas mieux. En fait, elle s'enfonçait de plus en plus dans la dépression. C'est là que j'ai commencé à me sentir coupable de ne pas aller la trouver plus souvent. Je me disais : « Vas-y, cela ne représente pas une grande charge pour toi, et cela lui fait tellement plaisir. » L'équation était toute simple : je lui rendais visite, elle semblait mieux, je n'y allais pas, elle était mal. Vu de cette façon, quel monstre aurais-je été de ne pas y aller ! À part que cela devenait de plus en plus lourd, que cela me prenait de plus en plus de temps et d'énergie, que mon propre couple en souffrait de plus en plus. Ah oui, j'ai oublié de le préciser : je m'arrangeais pour que ma fiancée m'accompagne lors de mes visites chez ma mère. Et il n'était pas rare que je propose à cette dernière d'être de la partie lorsque nous sortions en couple.

Peu importe ce que je projetais, je pensais immédiatement à impliquer ma mère. Et quand je ne le faisais pas, je me sentais coupable ! J'en étais arrivé au point où j'avais l'impression d'être quasiment le seul sur Terre à pouvoir l'aider. C'est à ce moment-là que j'ai craqué : mon couple venait d'éclater, et malgré tous mes efforts, ma mère n'allait pas mieux. La dépression était au rendez-vous, mais pour moi cette fois-ci.

Cette dépression a été une chance, je peux l'affirmer aujourd'hui ! Pourquoi ? Je me suis rendu compte que je n'avais pas suffisamment de ressources pour sauver l'humanité, ni même pour sauver deux personnes. Juste de quoi en tirer une seule d'affaire, dans le meilleur des cas. Et j'ai décidé que cette personne, ce serait moi, au risque de laisser sombrer ma mère.

J'ai alors pris conscience que j'avais le choix : soit faire quelque chose pour m'aider, soit me laisser aller. Cette décision m'appartenait entièrement. Et si mon propre sort était entre mes mains, je me rendais à l'évidence qu'il en était de même pour ma mère. Cette découverte fit basculer la situation : si ma mère n'allait pas bien, ce n'était pas *parce que* je ne lui rendais pas visite plus souvent, c'est parce qu'elle n'en faisait pas suffisamment pour aller mieux. Je n'avais en fait pas le pouvoir de la sauver. Je n'étais par conséquent plus responsable de son état. Et n'étant plus responsable d'elle, je ne me sentais plus coupable non plus ! En un instant, je venais de me libérer du poids de ma culpabilité. C'est comme si le fardeau que je portais depuis des années s'était soudainement évaporé. Quelle libération !

À partir de ce moment, j'ai décidé de ne passer du temps avec ma mère que lorsque j'aurais du plaisir à le faire, mais plus pour apaiser un quelconque sentiment de culpabilité. J'étais parfaitement convaincu que ma présence pouvait l'aider, mais qu'elle était en définitive la seule personne à pouvoir faire quelque chose pour s'en sortir. N'ayant plus le pouvoir de la

sauver, je ne ressentais plus de culpabilité à la voir s'enfoncer. Il ne restait plus que la tristesse devant une personne chère en train de dériver, se laisser aller, et finalement renoncer à la vie. N'y voyez ni résignation ni indifférence de ma part ! Malgré tout cela, l'amour demeurait intact. Cela peut paraître paradoxal, mais je pouvais l'aimer et respecter son choix, même si je ne l'approuvais aucunement. Lorsqu'elle mourut des suites d'une maladie quelques années plus tard, j'étais présent à son chevet. À cet instant précis, il n'y eut pas d'amertume, beaucoup de tristesse, mais aucune trace de culpabilité.
Cette épreuve de la vie m'enseigna une leçon primordiale : la culpabilité vient du pouvoir que l'on croit avoir sur les autres. Tant que je pensais être capable de sauver ma mère, je me culpabilisais de ne pas y arriver. Dès l'instant où je compris qu'elle seule pouvait faire en sorte de s'en sortir, cela me libéra d'un poids énorme. Sans pouvoir, plus de culpabilité ! Et réciproquement : la culpabilité était la rançon du pouvoir que je croyais avoir.

J'ai eu l'occasion par la suite de développer et d'approfondir le thème de la culpabilité dans mon activité professionnelle. Aussi bien comme psychologue que comme formateur en relations humaines, j'ai rencontré de nombreuses personnes aux prises avec ce sentiment pénible. À chaque fois, établir le lien entre pouvoir et culpabilité était éclairant. Une prise de conscience libératrice s'ensuivait chez beaucoup d'entre eux.

Ce qui m'avait aidé personnellement avait donc une portée générale ! D'où l'idée d'en faire une synthèse sous forme d'un livre accessible à tous. À peine le projet était-il lancé que les encouragements affluèrent. L'intérêt était immédiat et manifeste. Les gens informés se sentaient directement concernés par le thème. Ils avaient envie de partager leurs expériences, de raconter leur vécu souvent difficile à ce sujet. La plupart cherchaient à s'en sortir, à dépasser cette culpabilité morbide qu'ils percevaient comme un handicap. En fait, ils regrettaient que le livre n'existât pas encore.

Le présent ouvrage s'inscrit clairement dans une visée de développement personnel. Son but est d'exposer aux lecteurs les moyens de dépasser la culpabilité morbide. À cette fin, il propose un cheminement jalonné de prises de conscience. Je suis en effet persuadé que ce sont les prises de conscience quant à la nature de la culpabilité qui rendent possible sa guérison. C'est en tout cas ce qui ressort de mon expérience personnelle. Ainsi, le lecteur sera amené à travailler progressivement sur ses propres culpabilités selon un parcours en quatre étapes, qui coïncident avec les quatre parties du livre. La première propose de se familiariser avec les émotions en général et la culpabilité en particulier : comment elle se manifeste, de quoi elle est constituée, etc. La deuxième partie représente le cœur de l'ouvrage : elle est exclusivement consacrée à démontrer l'équation *culpabilité = toute-puissance*. Je me doute bien que cette idée est

inhabituelle, troublante, voire choquante pour certains. Beaucoup seront enclins à la rejeter *a priori*. Et pourtant, c'est bien en elle que réside la clé permettant d'ouvrir les portes de la prison nommée culpabilité. De nombreux exemples serviront à convaincre le lecteur du bien-fondé de cette affirmation. La troisième partie dévoile quelques utilisations intéressées de la culpabilité, notamment dans certains courants religieux, dans l'éducation et surtout dans les techniques de manipulation. Le lecteur se surprendra peut-être à reconnaître dans cette description l'un ou l'autre de ses propres agissements. Enfin, comme les prises de conscience ne sont souvent pas suffisantes à elles seules pour établir des changements durables, la quatrième partie propose des outils concrets pour venir à bout de la culpabilité morbide.

Non, la culpabilité n'est pas une fatalité ! Chacun peut s'en sortir et retrouver la pleine mesure de sa liberté intérieure. C'est dans cet espoir que j'ai rédigé ce livre. Et c'est ce que je souhaite à tous les lecteurs[1].

Précisions quant aux témoignages cités

Les exemples traités dans cet ouvrage sont issus de plusieurs sources. Tout d'abord, et principalement, les témoignages des participants aux séminaires que j'anime régulièrement, ainsi que ceux des personnes que j'accompagne lors de consultations psychologiques. Ensuite, les paroles glanées ici et là, de proches, d'amis, de connaissances. Enfin, dans une moindre mesure, les récits lus dans certains magazines laissant un espace à l'expression personnelle. Ce matériel a ensuite été synthétisé et réorganisé sous forme de vignettes, ou petites histoires, afin d'illustrer des idées précises de l'ouvrage. Ces vignettes, dont un index peut être consulté à la fin du livre, sont indiquées par des guillemets (❝) et une mise en page en retrait par rapport au texte principal. Il se peut ainsi qu'un même témoignage donne lieu à plusieurs vignettes différentes, ou au contraire qu'une vignette s'inspire de plusieurs témoignages distincts. Bien évidemment, tous les noms ont été modifiés afin de préserver la confidentialité des personnes impliquées. Que chacune d'elles soit sincèrement remerciée d'avoir accepté de partager ces épisodes souvent douloureux de sa vie !

Chapitre 1

À la rencontre de la culpabilité

Qui n'a jamais ressenti de culpabilité ? Questionnez votre entourage et vous en arriverez certainement à la même conclusion que moi : personne ! Ma pratique de formateur et de psychologue m'amène pourtant à côtoyer beaucoup de gens différents. Malgré cela, je n'ai encore jamais rencontré quelqu'un qui prétende ne pas connaître ce sentiment pénible. Affirmer que la culpabilité est un ressenti dont tout le monde fait l'expérience n'est par conséquent pas très risqué.

Certes, nous ressentons tous de la culpabilité au cours de notre vie. Mais la connaissons-nous pour autant ? Vivre quelque chose n'est pas synonyme de connaître cette chose. Par exemple, dans les pays industrialisés, la plupart des gens savent conduire une voiture. Mais combien connaissent-ils *vraiment* leur voiture ? Combien ont-ils lu jusqu'au bout la notice d'utilisation ? Combien seraient-ils capables d'expliquer le fonctionnement du moteur ou du système de freinage antiblocage ? On pourrait rétorquer que ces connaissances ne sont pas indispensables à la conduite. D'accord, mais elles sont nécessaires à qui souhaite tirer le meilleur parti de son véhicule : plus grande sécurité, meilleures performances, durabilité accrue, frais d'entretien et de réparation diminués.

Il en va de même pour la culpabilité. Celui qui aimerait en tirer le meilleur parti – entendez par là ne plus en être la victime et la gérer constructivement – doit d'abord apprendre à la connaître. Un peu comme on doit se familiariser avec un nouvel animal de compagnie. En un mot, l'apprivoiser.

Dans cette première partie, je vous invite à partir à la rencontre de la culpabilité, afin de mieux la cerner. Quelle est sa nature ? S'agit-il d'une émotion ou plutôt d'un sentiment ? Quels en sont les déclencheurs et les causes ? Qu'est-ce qui la différencie de la honte, ressenti voisin et trop souvent confondu avec elle ? À quoi peut-elle être utile ? Et surtout, comment différencier la culpabilité saine de celle qui devient morbide ?

1. Les émotions, ces inconnues

Pour beaucoup d'entre nous, le monde des émotions reste mystérieux. Rares sont ceux qui ont eu la chance de recevoir de l'information sérieuse et détaillée à ce sujet. Il n'y a pas longtemps encore, les émotions étaient mal vues. Il fallait les éviter, et surtout ne pas les manifester. Certaines phrases résonnent peut-être encore à vos oreilles à ce propos : un homme ne doit pas pleurer, une femme ne doit pas se mettre en colère, seuls les lâches ont

peur, etc. Bref, les émotions avaient mauvaise réputation : mieux valait ne pas les fréquenter !

Le problème, c'est que nous sommes des êtres émotionnels. Nous ne pouvons pas faire l'impasse sur toute cette part de nous-mêmes, quand bien même nous nous y essayerions de toutes nos forces. Soyons honnêtes : la plupart des décisions majeures de nos existences se basent sur l'émotionnel. On se met en couple parce qu'on est *attiré* par quelqu'un, on se marie parce qu'on l'*aime* et qu'on a *confiance* en lui, on choisit nos amis en fonction du *plaisir* que l'on éprouve en leur compagnie, on se décide pour une activité professionnelle en fonction d'*affinités* et d'*intérêts personnels*. Attirance, amour, confiance, plaisir, affinités, intérêts… Rien de bien rationnel dans tout cela, vous en conviendrez !

Nous sommes des êtres émotionnels, mais dénués de connaissances émotionnelles. C'est comme si nous avions perdu le mode d'emploi de notre propre fonctionnement. Si bien que nous subissons nos états affectifs plutôt que de pouvoir en tirer parti, à l'image d'un voilier perdu au milieu d'une tempête. Alors que le néophyte est à la merci des vagues, qu'il dérive en fonction des vents, et qu'il risque à tout moment de chavirer, le marin chevronné utilise ses connaissances pour conduire son embarcation exactement là où il le souhaite. C'est la même tempête qui assaille les deux hommes, mais l'un ne peut que

la subir alors que le second peut en exploiter toute la force pour arriver à bon port.

Nous sommes des êtres émotionnels, mais dénués de connaissances émotionnelles.

Il n'est que trop évident que nous sommes des analphabètes émotionnels. Le vocabulaire que nous utilisons pour décrire notre ressenti est souvent vague et imprécis, quand il n'est pas tout simplement faux. Or, c'est l'utilisation d'un vocabulaire adéquat, où chaque chose est désignée par son nom, qui nous permet d'avoir une prise sur le monde. Celui qui n'y connaît rien en champignons, lorsqu'il se balade en forêt, ne voit que *des champignons*, là où un connaisseur verrait des morilles, des chanterelles, des bolets et des amanites. Dans ces conditions, il serait beaucoup trop risqué pour lui de cuisiner une omelette avec sa récolte. Si bien qu'il passe son chemin, en laissant échapper une belle occasion de festin.
Il en va de même pour l'omelette émotionnelle. Il s'agit d'abord d'apprendre à différencier et à nommer les ingrédients pour en faire un plat digeste. Commençons par faire la distinction entre les émotions et les sentiments.

Émotion ou sentiment ?

Les émotions sont des réactions qui impliquent tout l'organisme. Elles provoquent généralement un

bouleversement autant physiologique que psychologique. L'émotion génère en effet un ensemble de modifications corporelles : les battements du cœur s'accélèrent, le rythme respiratoire augmente, le corps devient plus chaud, ce qui se traduit par des frissons, de la transpiration, la chair de poule, des rougeurs, etc. Toutes ces réponses sont induites par le système nerveux autonome et sont donc pour la plupart hors de notre contrôle. C'est la perception de ces modifications internes qui constitue la base du ressenti.

Mais ce n'est pas tout. Pour qu'on puisse véritablement parler d'émotion, l'esprit doit être mis à contribution. En fait, le cerveau perçoit les modifications corporelles et leur attribue une qualité élémentaire – agréable ou désagréable – que l'on nomme affect. Un affect agréable donne lieu à un mouvement d'attraction, tandis qu'un affect désagréable se traduit par un mouvement de répulsion. On cherchera dans le premier cas à reproduire les circonstances, on fera en sorte de les éviter dans le second. Cette évaluation de l'expérience globale, qui se fait en fonction du contexte, est profondément subjective. Une même situation, par exemple l'échec à un examen, se traduira par de la peur chez quelqu'un (peur quant à son avenir), de la colère chez un autre (colère contre le professeur perçu comme injuste) et de la tristesse chez un troisième (tristesse d'avoir perdu du temps et de se retrouver sans diplôme). La part psychique dans le phénomène de l'émotion est par conséquent déterminante.