Introduction

La culpabilité, et après ?

Il y a plus de 20 ans, je publiais *Au diable la culpabilité!*, un ouvrage consacré aux sentiments de culpabilité qui minent l'existence de nombreuses personnes. Non pas qu'elles aient commis des actes délictueux ou particulièrement répréhensibles, mais parce qu'elles assument la responsabilité des malheurs qui surviennent autour d'elles. Il suffit que les choses ne se déroulent pas au mieux, que les autres traversent des difficultés ou simplement qu'ils éprouvent des émotions déplaisantes pour qu'elles se culpabilisent. Mon objectif était alors d'amener une réflexion et des outils pour apaiser ces sentiments de culpabilité injustifiés, qualifiés de morbides puisque sans lien avéré avec une quelconque inconduite préjudiciable.

Les rééditions successives du livre jusqu'à aujourd'hui montrent que le sujet reste plus que jamais d'actualité: les sentiments de culpabilité continuent de hanter l'existence de beaucoup. Depuis sa sortie, je n'ai cessé de recevoir des témoignages, des bribes d'histoires personnelles révélant à quel point des pans entiers de vie ont été gâchés à cause de ces auto-accusations. Et aussi comment mon texte a pu les aider à s'en libérer, agissant parfois comme une véritable révélation.

Cependant, distinguer les sentiments de culpabilité sains –car résultant d'actions réellement préjudiciables nécessitant réparation– de leur pendant détourné et amplifié par la culpabilisation ne fait pas tout. Cette prise de conscience, certes salutaire, n'indique pas encore comment nous comporter face à nos interlocuteurs. Nous avons beau avoir saisi que nous ne sommes pas responsables de leurs réactions, notamment lorsqu'ils sont tristes, déçus ou énervés, cela n'est pas facile pour autant de continuer les interactions sous le signe du respect. Car le sort de nos proches, de celles et ceux que nous aimons et qui comptent pour nous, ne nous laisse pas indifférents. Les voir en détresse ou simplement passer un mauvais moment nous affecte, que nous nous en estimions responsables ou non. Comment agir dans ces situations?

Nous avons beau avoir saisi que nous ne sommes pas responsables des réactions des autres, notamment lorsqu'ils sont tristes, déçus ou énervés, cela n'est pas facile pour autant de continuer les interactions sous le signe du respect.

C'est à cette question cruciale que s'attelle ce nouvel ouvrage, riche des découvertes réalisées ces deux dernières décennies. Son but est de montrer comment assumer concrètement nos responsabilités –toutes nos responsabilités, mais rien que nos responsabilités– lorsqu'on se sent coupable, que ce soit justifié ou exagéré. Non pas uniquement à travers un travail introspectif, mais grâce à des agissements concrets, afin de redonner aux ressentis leur fonction originelle d'incitation à l'action.

Les émotions, comme les pensées, ont pour finalité l'action. *Thinking is for doing*, disent les anglophones. La peur, par exemple, nous pousse à nous protéger et nous mettre à l'abri pour éviter un danger; la colère mobilise notre énergie pour surmonter un obstacle ou tenter de vaincre une injustice; la tristesse, quant à elle, nous incite à faire le deuil et tourner la page sur ce qui n'est plus. Et les sentiments de culpabilité, quelle peut être leur utilité en termes d'actions? Leur vocation est double: d'une part prévenir les actions préjudiciables, c'est-à-dire nous retenir de transgresser les règles et nuire à autrui; et d'autre part nous amener à assumer nos actes et leurs conséquences en nous excusant pour les dégâts que nous avons effectivement causés et en les réparant si c'est possible. Une finalité sociale et relationnelle, favorisant le vivre-ensemble.

Les émotions, comme les pensées, ont pour finalité l'action.

Or, ces deux actions, présenter des excuses et réparer, sont loin d'être évidentes. Il suffit d'écouter les gens tenter de s'excuser pour se rendre compte de la difficulté: au mieux avec des formules maladroites, au pire en avançant des prétextes pour se dédouaner de leurs responsabilités, ce qui ne manque pas d'aggraver les choses.

Présenter des excuses sincères, favorisant le pardon et la réconciliation, est en réalité tout un art. C'est précisément l'objet de la première partie de ce livre: détailler les quatre éléments constitutifs d'un *mea culpa* de qualité, ainsi que les pièges qu'il convient d'éviter. De cette manière, les sentiments de culpabilité, plutôt que de se muer en ruminations mentales stériles, peuvent retrouver leur fonction première: restaurer les liens abîmés par nos agissements fautifs

et renouer avec une vie relationnelle et sociale de laquelle nous risquons sinon d'être exclus.

Les sentiments de culpabilité, plutôt que de se muer en ruminations mentales stériles, peuvent retrouver leur fonction première : restaurer les liens abîmés par nos agissements fautifs.

La maîtrise du processus du *mea culpa* présente un deuxième avantage de taille : permettre de différencier les deux catégories de sentiments de culpabilité, ceux qui résultent de torts que nous avons effectivement causés à autrui, de leurs pendants dévoyés qui empoisonnent la vie psychique, lorsque nous nous sentons coupables pour tout et pour rien, endossant les malheurs d'autrui sur nos frêles épaules. Ce processus de repentir et d'excuses sincères sert donc de pierre de touche pour distinguer les sentiments de culpabilité, en plus de leur constituer un antidote de choix lorsqu'ils sont justifiés.

Et lorsque ces sentiments ne résultent pas d'actions répréhensibles ? Qu'ils découlent de notre propension à nous sentir responsables des désarrois d'autrui ? Un *mea culpa* serait aussi inutile qu'inadapté, tant il est vrai que l'on ne peut pas s'excuser pour ce qui ne dépend pas de nous, ce qui ne nous appartient pas. Alors comment faire ? C'est l'objet de la seconde partie de cet ouvrage : décrypter ce qui se cache derrière ces sentiments qui imitent à s'y méprendre la culpabilité – d'où leur nom de pseudo-culpabilité –, mais sans qu'il y ait préjudice avéré. Car, au-delà de leur côté morbide[1], ils témoignent de notre intérêt pour les autres et leur bien-être. C'est parce que nous nous sentons concernés par leur sort que nous avons tendance

à nous culpabiliser lorsqu'ils souffrent. La réponse comportementale adéquate réside alors dans l'expression de compassion envers celles et ceux qui traversent des moments pénibles. Reconnaître leurs émotions, les accompagner et leur proposer notre aide, le cas échéant, plutôt que de les déposséder de leur pouvoir d'action en essayant de faire à leur place, etc.

C'est parce que nous nous sentons concernés par leur sort que nous avons tendance à nous culpabiliser lorsqu'ils souffrent.

On le voit, se sentir coupable et se sentir concerné ne donnent pas lieu aux mêmes comportements. C'est parce qu'il nous manque le vocabulaire adéquat, que nous nommons de la même façon ces deux expériences subjectives proches, mais fondamentalement différentes, que la confusion s'installe : apprendre à les distinguer est donc essentiel pour les traiter adéquatement, de la même façon que nous consolons un enfant chagriné alors que nous rassurons celui qui est apeuré.

Les sentiments de culpabilité, sains ou détournés, témoignent de notre intérêt pour autrui. Redonnons-leur leur finalité d'origine, c'est-à-dire favoriser le vivre-ensemble, grâce aux actions correspondantes : un *mea culpa* lorsque nous avons mal agi et causé du tort à autrui, et l'expression de compassion active lorsque nous constatons sa détresse ou son mal-être (sans que nous soyons responsables de cet état).

Tel est le double objectif de ce livre : distinguer la culpabilité de la pseudo-culpabilité, et surtout indiquer la voie à suivre pour

transformer ces sentiments déplaisants en actions constructives pour soigner le lien à autrui. Ou, en d'autres termes: apprendre à nous réconcilier avec les autres et avec nous-même.

Que faites-vous de vos sentiments de culpabilité ? Vous culpabilisez-vous en ressassant vos erreurs, alimentant des ruminations mentales aussi stériles que pénibles ? Ou bien passez-vous à l'action ?

Faire son *mea culpa* et manifester de la compassion active, voilà les remèdes aux sentiments de culpabilité et de pseudo-culpabilité : des actes de communication afin de restaurer les relations malmenées.