# Annexe

# La répartition des responsabilités

Un des sujets traités dans *Au diable la culpabilité!* qui ne cesse d'alimenter questions et débats est la règle de répartition des responsabilités. Elle postule que chacun de nous est totalement responsable de ses choix, à savoir ses actions, ses paroles et ses réactions émotionnelles. En corollaire, elle implique que nous ne pouvons être tenus pour responsables des choix des autres, leurs actions, leurs paroles et leurs réactions émotionnelles.

C'est le plus souvent au niveau des réactions émotionnelles que le bât blesse. Nous avons tant de fois entendu des phrases comme « Tu m'énerves », « Tu me rends triste », « Tu me fais peur » que nous en sommes venus à intégrer l'idée que nous sommes la cause des émotions d'autrui, qu'ils ne font que subir sans pouvoir décider. Ce point a été traité en détail dans la seconde partie de ce livre.

De plus, nous pressentons intuitivement que, dans une relation, les responsabilités sont partagées. Mais nous confondons alors les niveaux de responsabilités: il y a la sphère personnelle, où chacun de nous reste intégralement responsable de ses choix, et la sphère relationnelle, qui implique la responsabilité partagée de tous les

protagonistes. Seuls. Nous ne pouvons faire fonctionner une relation, chacun doit y mettre du sien.

Prononcer un *mea culpa* revient à prendre 100 % de la responsabilité du mal que nous avons fait et de comment nous y donnons suite. En parallèle, nous laissons l'entière décision à l'autre de ses propres réactions. Ce faisant, nous œuvrons à restaurer la qualité du lien abîmé par notre faute. Lors de la compassion active, nous mettons en priorité ce souci de la relation en insistant sur le pouvoir de l'autre quant à ses réactions (voir figure 13). *Mea culpa* et compassion active sont les parades à l'autoculpabilisation, en accord avec cette règle de répartition des responsabilités, les réponses comportementales aux sentiments de culpabilité.

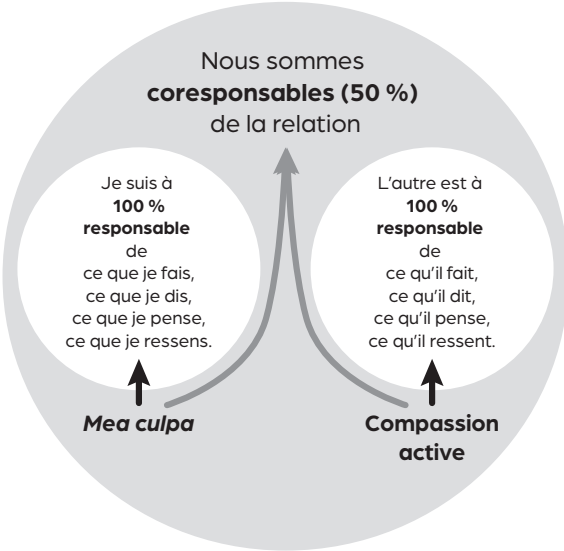


**Figure 13 : Schéma de répartition des responsabilités**