



Je m'en veux

Et si on arrêta de culpabiliser ?

PAR ODILE RINALDO
ET SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

*"Je n'aurais pas dû ?"
"Si j'avais su ?"...* Pour certains, la culpabilité est une seconde nature. Pourquoi a-t-on tendance à culpabiliser ? Quel est le profil de la personne qui culpabilise ? Que faire pour sortir de cette spirale infernale ? Décryptage.

La culpabilité, c'est s'en vouloir dans sa chair d'une situation réelle ou imaginaire dont on est convaincu d'avoir l'entière responsabilité. Maux de ventre, de tête, insomnies, perte d'appétit, dépression, sont quelques exemples de manifestations de ce sentiment. Se sentir coupable est le fruit de notre perception d'une situation. Nous voyons notre responsabilité dans une situation qui n'est pas en accord avec nos principes. La culpabilité pousse à la remise en question inutile et douloureuse si la situation actuelle est irréversible. En revanche, ce sentiment peut nous aider à l'avenir à ne pas commettre les mêmes erreurs. Plus vous avez tendance à vous

dévaloriser, à penser que vous êtes moins bien que les autres, plus vous doutez de vos actions. La remise en question est alors une de vos occupations favorites. La culpabilité est l'un des sentiments les plus ressentis. Dommage ! Vous vous pourrissez la vie car vous avez une lecture mal adaptée du monde qui vous entoure. Acceptez-vous tel que vous êtes. Ayez en tête vos qualités et oubliez vos défauts !

TROP RESPONSABLE

Certains pensent qu'ils ont l'entière responsabilité de ce qui leur arrive. Responsable, proactif, réfléchi, sont quelques-unes des qualités qui caractérisent ces personnes qui savent se remettre en