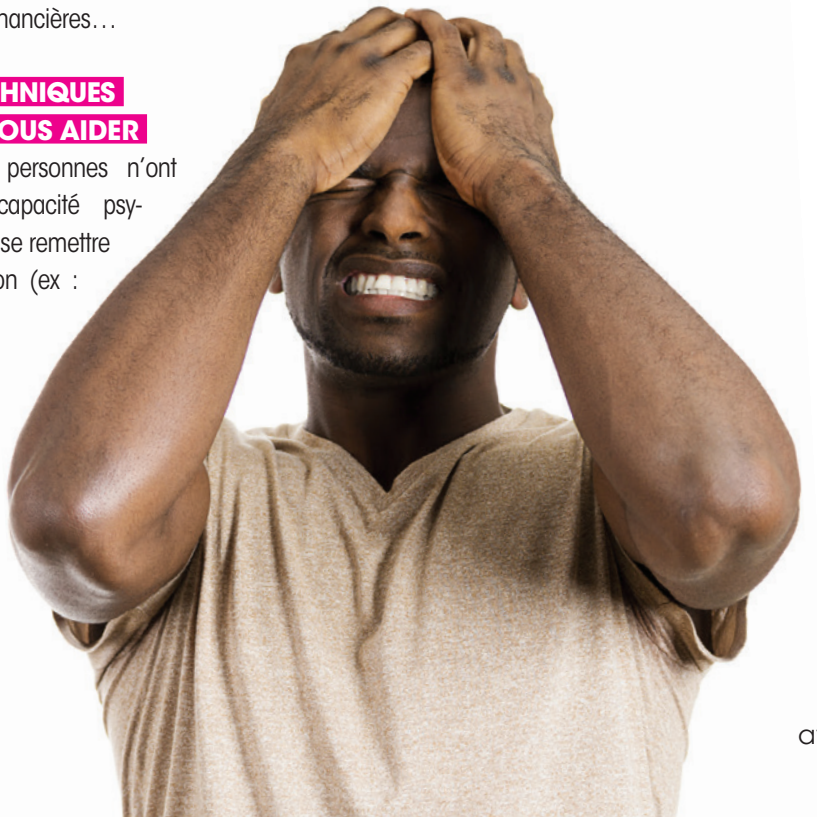
question et évoluent très vite. Poussé à l'excès, cet aspect de la personnalité peut vite devenir un cauchemar. La remise en question systématique déstabilise et incite trop souvent à se comparer aux autres, offrant ainsi de nombreuses occasions de s'en vouloir de ce qu'on a fait ou pas. Accordez-vous le droit à l'erreur. Nous ne sommes pas des robots. Nous sommes perfectibles mais pas parfaits ! Pensez-y.

SATISFACTION PERSONNELLE

Si, durant toute votre enfance, vous avez toujours pensé qu'il fallait toujours être le premier, avoir la meilleure note et remporter toutes les compétitions, adulte, vous pourriez avoir tendance à ne jamais être satisfait de vous-même, de votre parcours, de vos réussites. Vous vous remettez en question dès que vous n'avez pas atteint les objectifs démentiels que vous vous fixez. C'est bien de se donner les objectifs d'un super-héro mais c'est plus réaliste de vous en fixer qui tiennent compte de vos capacités, de vos besoins et de vos contraintes physiques, psychiques, temporelles, financières…

DES TECHNIQUES POUR VOUS AIDER

Certaines personnes n'ont pas la capacité psychique de se remettre en question (ex : l'antisocial ou le psychopathe) et sont dans le mépris et la non-culpabilité par rapport aux autres. Les personnes ayant un complexe de supériorité, se sentant au-dessus des autres, ressentent peu la culpabilité. Pour sortir de la culpabilité, il faut déjà l'avoir identifiée. Écrire vous permettra de prendre de la distance par rapport à ce que vous ressentez, de relativiser. Faites un tableau à deux colonnes. Dans l'une, écrivez les raisons qui vous font culpabiliser. Dans l'autre, les raisons qui vous ont poussé à agir comme vous l'avez fait. Demandez-vous si votre seule responsabilité est engagée. Vous vous rendrez peut-être compte que vous culpabilisez maintenant pour une action réalisée dans le passé sans les données du présent ou encore que vous portez sur vos épaules la responsabilité des actes des autres. Si ce n'est pas le cas, cette expérience est sans doute une occasion supplémentaire d'arrêter de prendre vos responsabilités. Vous pouvez aussi vous confier à une personne bienveillante qui vous aidera à avoir un autre regard sur la situation.



3 QUESTIONS À…

Errol Nuissier,
psychologue clinicien

Pourquoi certaines personnes culpabilisent-elles plus que d'autres ?

Nous parlons de "culpabilité" si : nous avons conscience d'être responsable de nos actes ; nous sommes capable d'intégrer un minimum de règles sociales ; nous sommes capable d'intégrer le respect de soi et de l'autre. Certaines personnes culpabiliseraient plus que d'autres du fait :
1 - de leur éducation. Elles auraient appris à être responsables des autres et intégré cette obligation ;
2 - des expériences personnelles. Par exemple, dans une relation amoureuse dans laquelle le partenaire répète à l'autre qu'il est responsable de son malheur.

Le sentiment de culpabilité est-il exacerbé dans certaines pathologies mentales ?

Le phénomène de culpabilité se retrouve surtout chez la personne névrosée. Le sujet névrosé a une perception exacte de la réalité. Exemple, l'individu psychopathe qui commet un crime et se retrouve en prison, souvent, ne comprend pas la nécessité de se sentir coupable ou de s'excuser.

Y a-t-il des techniques pour gérer ce sentiment ?

La culpabilité permanente ressentie peut empêcher de vivre de façon harmonieuse avec son entourage. La technique la plus classique d'en sortir est la thérapie.