

Vive la culpabilité!

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 21:29

Qu'est-ce que la culpabilité ? Une définition compatible avec une perspective de pleine conscience serait la réalisation douloureuse que notre comportement a causé du tort à quelqu'un d'autre, volontairement ou involontairement. Si on l'apprécie vraiment en tant qu'état d'âme, on peut dire que la culpabilité constitue une sous-spécialité dans la grande famille du regret. Ce moment où elle se manifeste représente une forme de regret particulière.

C'est une émotion qui apparaît tardivement, relativement tardivement, entre deux et trois ans, alors que beaucoup d'émotions de base apparaissent beaucoup plus tôt. Cette tardiveté s'explique par son lien étroit avec la socialisation.

Les psychologues ont mené une expérience intéressante avec des enfants de deux ou trois ans. Ils mettaient en place un parcours de billes sur rails et, à côté, une tour de plots construite très haute. Au début de l'expérience, un des psychologues disait aux enfants : "Voilà, ça m'a pris beaucoup de temps pour construire cette tour, donc c'est important pour moi qu'elle ne s'effondre pas. Vous ferez bien attention."

Il y avait deux conditions différentes. Dans la première, la tour était conçue pour tomber de toute façon au moment où les enfants faisaient passer les billes dans le circuit. Dans l'autre condition, c'était un adulte qui la faisait tomber, pour pouvoir comparer les réactions.

Quand les enfants de deux ans pouvaient penser que c'était de leur faute, ils avaient l'air un peu tristes pour l'adulte, mais pas plus que ça. L'adulte, au moment où la tour tombait, se montrait légèrement triste et disait : "Oh non, qu'est-ce qui s'est passé ?"

Les enfants de trois ans, eux, dans leur majorité, non seulement étaient désolés, mais s'excusaient et tentaient de reconstruire la tour immédiatement. On voit que le comportement des enfants touchés par la culpabilité n'est pas seulement réparateur, mais prosocial. Elle favorise une harmonie sociale.

C'est ce que concluent les chercheurs récents qui étudient les émotions humaines : la culpabilité a une mauvaise réputation injustement. Elle déclenche la compassion, la bienveillance, la générosité - et c'est démontré pour la générosité. De nombreuses expériences de laboratoire montrent que quand on se sent coupable, on se montre plus généreux. Les personnes qui se sentent souvent coupables - une culpabilité presque comme trait de personnalité - sont nettement plus généreuses que celles qui ne le sont pas.

On parle même de la culpabilité comme d'un lien social coopératif, une émotion qui, si on la parachute dans une société qui ne la connaît pas, produit un résultat bienfaisant pour cette société.

Plus fort encore, la culpabilité peut compenser le manque d'empathie. Chez des enfants qui ont peu de capacité à reconnaître les émotions des autres - car nous ne sommes pas égaux face à cette capacité dès le plus jeune âge - le fait qu'ils se sentent coupables d'avoir fait quelque chose peut les rendre tout aussi généreux ou bienveillants que les enfants qui ont beaucoup d'empathie et cette tendance naturelle à la bienveillance parce qu'ils sentent la détresse des autres.

Des enfants qui n'ont pas cette sensibilité mais ont accès à la culpabilité peuvent faire preuve d'autant de générosité ou de volonté d'aider les autres. Qu'on sente que d'autres vont moins bien que nous ou qu'on sache qu'il nous est arrivé de causer du tort, le résultat est le même : cela peut constituer une motivation pour l'altruisme, pour la gentillesse active.

La recherche montre qu'en grandissant, les enfants qui éprouvent un peu de culpabilité sont généralement de meilleurs citoyens, qu'ils ont de meilleures notes, s'engagent plus facilement dans le bénévolat et adoptent moins souvent des attitudes racistes. Il existe de nombreuses corrélations positives.

Il convient donc de prendre soin d'enseigner la culpabilité aux enfants - en tout cas de s'assurer que cet apprentissage, qui se fait généralement assez naturellement, se déroule bien.

Il faudrait préciser de quelle culpabilité il s'agit. Il ne s'agit pas d'apprendre aux enfants à se sentir coupables par rapport à ce qu'ils ne peuvent pas changer, ce dont ils ne sont pas responsables, comme par exemple un divorce parental. C'est bien pour cela que nous avons une relation conflictuelle à la culpabilité : parfois on est rendu coupable ou on se sent coupable d'événements sur lesquels on n'a ni contrôle ni responsabilité. Parfois on se sent spontanément coupable, parfois des personnes autour de nous nous apprennent à l'être. Cela fait partie des erreurs éducatives que de mal enseigner la culpabilité.

Il y a tous les autres usages détournés de la culpabilité : c'est un instrument majeur de manipulation d'autrui pour obtenir ce qu'on veut, ou dans une forme de relation de pouvoir, pour maintenir quelqu'un dans la culpabilité. Ce n'est pas cette culpabilité-là qu'on recommande d'enseigner aux enfants.

C'est la culpabilité pour les choses qu'on contrôle et qui est associée à une réparation possible.

Typiquement, un petit enfant qui renverse un verre de lait : l'idée, c'est que plutôt que de ne rien lui dire du tout, il est plus intéressant de lui dire : "Ouh là là, qu'est-ce que tu as fait là ? Qu'est-ce qu'on peut faire pour réparer ça ?" Puis de laisser l'enfant trouver lui-même la façon de faire un acte de réparation et de le féliciter pour cela.

C'est cette culpabilité qui constitue une sorte de chemin vers une bonne action, une attitude bienveillante, prosociale, généreuse. Dans ce cas-là, elle joue son rôle puis disparaît. On la ressent, on fait quelque chose parce qu'on l'a ressentie, on se sent mieux et elle n'a plus sa raison d'être. Elle peut alors se dissoudre. C'est là le rôle de la culpabilité, et ce rôle prosocial est bienfaisant.

Ainsi, quand les choses se passent de façon fluide, la culpabilité va nous faire prendre conscience douloureusement, très douloureusement parfois, du tort qu'on a causé, et nous orienter vers les attitudes

de demande de pardon, d'excuses, d'actes de générosité, de compassion, de bienveillance qui nous feront nous sentir mieux. C'est une brave petite émotion qui fait un beau travail.

Je le confirme : ma fille a peut-être un tout petit peu trop tendance à se sentir coupable, car elle présente un symptôme des personnes qui se sentent un peu trop coupables. Il leur arrive de se sentir coupables de choses dont elles n'ont absolument aucune responsabilité. Elle se demandera si ce n'est quand même pas elle qui a fait qu'un camarade de classe tombe à la gym alors qu'elle était à trois mètres.

C'est ça le rôle de la culpabilité. Ce rôle prosocial est bienfaisant. Donc, la culpabilité, quand les choses se passent de façon fluide, elle va nous faire prendre conscience douloureusement, très douloureusement parfois, du tort qu'on a causé, et nous orienter vers les attitudes de demande de pardon, d'excuses, d'actes de générosité, de compassion, de bienveillance, qui nous feront nous sentir mieux. Donc c'est une brave petite émotion qui fait un beau travail.

Et je le confirme, alors ma fille est peut-être un tout petit peu trop... elle a un tout petit peu trop tendance à se sentir coupable, parce qu'elle a un symptôme des gens qui se sentent un tout petit peu trop coupables, c'est-à-dire qu'il leur arrive de se sentir coupable de choses dont ils n'ont absolument aucune responsabilité. Elle se demandera si ce n'est quand même pas elle qui a fait qu'un camarade de classe tombe à la gym alors qu'elle était à trois mètres.

Et elle en a peut-être un poil trop, mais l'effet de la culpabilité sur une petite fille de huit, bientôt neuf ans... C'est très joli à voir quand tout à coup elle se sent coupable d'avoir crié sur son pauvre papa qui pourtant faisait de son mieux et que trois minutes plus tard elle me dit « Papa, ça va papa ? » et qu'elle a un grand sourire et qu'elle me donne une partie de sa mandarine et qu'elle me dit « Tu te sens un peu coupable ? » « Oui ! »

Voilà, c'est ça le résultat. On voit l'effet magique de la culpabilité qui transforme quelqu'un qui était parfaitement imbuvable trois minutes plus tôt en quelqu'un d'extrêmement gentil, bienveillant, généreux. C'est vraiment comme ça quand ça se passe bien, quand ça se passe comme ça devrait se passer finalement.

Quand un épisode de culpabilité, et c'est le point important, se termine normalement, se termine bien, il n'a pas eu d'impact sur ce qu'on pensait de soi-même. C'est notre action et ce n'est pas notre personne qui est concernée par ce qui se passe.

Mais tout le monde sait dans cette salle que ce beau processus de transformation de culpabilité en générosité et en bienveillance ne fonctionne pas toujours, entre autres si on n'a pas pris la culpabilité dans les bonnes conditions. C'est une émotion qui peut tourner en boucle et changer de nature. Et dans ce cas-là, ma théorie, et vous me direz si vous êtes d'accord à la fin de cette causerie, c'est que ce n'est plus vraiment de la culpabilité, c'est de la honte.

Et que la honte... alors pour les personnes qui n'étaient pas là il y a quelques semaines, une définition

qu'on pourrait donner de la honte, c'est une émotion intensément désagréable, accompagnée de la conviction que nous sommes imparfaits et pour cette raison indignes d'être acceptés, accueillis tels que nous sommes. C'est quelque chose de beaucoup plus identitaire comme émotion. Quand on a honte, on a honte de la personne qu'on est et pas de ce qu'on a fait. Ça c'est la culpabilité.

Donc on peut résumer grossièrement en disant que la culpabilité c'est « j'ai fait quelque chose de mal » et la honte c'est « je suis quelque chose de mal ». Donc par définition, c'est une émotion qui colle à notre identité. On parle de désidentification dans la pratique méditative, de l'importance de désidentifier les émotions. La honte, c'est une émotion qui colle à notre identité. Du coup, à ce moment-là, les erreurs qu'on commet, elles sont le signe de notre indignité en tant que personne, de notre manque de valeur, de notre manque de bonté en tant que personne. Parce qu'on n'est plus dans le rapport à l'action, on est dans le rapport à la personne qu'on est.

Alors la honte est une des émotions les plus problématiques, c'est une des plus difficiles à aimer parce que l'effet qu'elle a sur beaucoup de gens est toxique à haute dose. Alors, parce qu'elle renvoie à l'identité et parce qu'elle est très intimement liée à des conduites, ce que les Américains appellent « numbing », anesthésier en français. Anesthésier une émotion désagréable, ce sentiment de manque de valeur, d'indignité. On aura envie de l'anesthésier avec de l'alcool, de la nourriture, des drogues, toute autre stratégie qui nous permet de penser à autre chose, de s'échapper, de se sortir de nous-mêmes, de cette identité désagréable. C'est une émotion qui est liée au comportement où on cherche à se punir soi-même ou à se faire du mal à soi-même.

Sur un plan un tout petit peu plus nuancé, c'est une émotion qui est très liée au perfectionnisme, au perfectionnisme et au perfectionnisme moral aussi. Tous ces efforts qu'on fait pour s'améliorer soi-même. Mais parfois, sans y trouver la satisfaction qu'on y recherche, c'est comme si on voulait compenser cette honte, ce sentiment de manque de valeur par un programme sans fin de développement personnel et d'amélioration personnelle.

Donc on peut partir du principe que quand la culpabilité devient problématique, c'est souvent parce qu'elle n'est plus vraiment de la culpabilité, mais qu'elle s'est transformée en honte et que c'est devenu quelque chose d'identitaire plutôt que lié à ce qu'on a fait. D'où cette rumination culpabilisante, qui est comme une manière de nous répéter qu'on est une mauvaise personne. On parle de rumination en mode snooze pour la culpabilité. « Mais t'as fait ça ! » Puis on appuie, puis ça recommence. « Oui, mais t'as quand même fait ça ! » Et ça tourne en rond. C'est envahissant et obsessionnel.

Et quand c'est bloqué, justement, ça se manifeste par une absence d'action. Donc, si on a trop honte, paradoxalement, on va moins être capable de dire pardon, de s'excuser. Parce qu'on a tellement honte qu'on préfère éviter cette action de réparation, la première, l'action la plus basique qui est de s'excuser. On ne va pas non plus avoir l'élan pour aider, pour compenser. On est tellement centré sur notre propre manque de valeur, sur le fait qu'on est une mauvaise personne, que c'est beaucoup plus difficile d'aller

vers les autres et de transformer ce moment de culpabilité en un mouvement bienveillant ou généreux. Parce que c'est ce que fait la honte, elle nous bloque sur nous-mêmes, sur ce qu'on vaut et sur ce qu'on est.

Une autre chose que la honte va faire, c'est rendre difficile la communication et le partage de ce qu'on ressent. Si par exemple on se sent coupable, un des moyens d'évacuer cette culpabilité, de lui donner une place juste, c'est d'en parler. Quand on a honte de ce qu'on est, on n'ose pas parler de ces moments de culpabilité.

À ce titre, en tant que protestant pas tellement pratiquant, je suis quand même jaloux culturellement de l'institution catholique du confessionnal. Je pense que c'est un truc qui doit être pas mal, même si après tout ce qui tourne autour n'aide pas forcément. Mais le simple fait d'avoir un espace dans lequel on peut dire ce qu'on a fait, qu'on regrette d'avoir fait, que ce soit dans un cadre religieux ou non, je pense qu'en soi, la cabine du confessionnal, c'est un dispositif qui est assez sain psychologiquement. C'est confesser puis être pardonné. Eh oui. Mais à partir du moment où on parle, il y a déjà quelque chose qui nous allège.

Une approche méditative de la culpabilité ne diffère pas de notre relation aux autres émotions : il s'agit toujours d'être pleinement présent quand nous la vivons et d'apprécier ce qui se passe exactement. Cela signifie d'abord observer ce qui se passe physiquement, car c'est toujours ainsi que nous saisissons une émotion - en sentant son marqueur corporel. Puis avoir de la curiosité pour ce qui se déroule dans le dialogue intérieur en situation de culpabilité.

Quelles sont les pensées qui tournent autour de ce que nous avons fait, de ce que nous regrettons d'avoir fait, de ce que nous pourrions faire pour le compenser, le réparer, ou simplement l'admettre ? Et qu'est-ce qui nous emmène dans la direction de ces pensées vis-à-vis de nous-mêmes, de notre identité, de notre valeur en tant que personne, de notre bonté ou notre absence de bonté ? Quand cela glisse-t-il vers la honte ? Même si nous appelons peut-être encore cela de la culpabilité, il existe techniquement une différence.

Quand nous commençons à nous éloigner de cette relation simple qu'a l'enfant qui, lorsqu'il fait tomber sa tour de blocs, ne va pas se sentir mauvais d'avoir fait tomber la tour - à moins que des adultes très inadéquats ne le lui apprennent. Il va être désolé de ce qu'il a fait et vouloir le compenser ou le réparer.

Quand nous commençons à diriger nos pensées vers nous-mêmes, une approche de pleine conscience consiste à nous en rendre compte, pour déjouer aussi la force que peuvent prendre ces pensées lorsque nous nous dénigrons plutôt que de simplement nous focaliser sur l'action elle-même.

Je pense souvent qu'il y a très peu d'espace entre "j'ai fait quelque chose de mal" et "je suis quelqu'un de mal". Nous glissons de l'un à l'autre à toute vitesse parce que nous en avons pris l'habitude. En méditation, nous pouvons essayer de réintroduire de l'espace, ou au moins de la distinction. Nous dire : "Tiens, il y a ce moment où j'ai pensé 'Oh là là, je n'aurais pas dû dire ça !'"

Et cela, c'est un moment. Après, il y a eu le moment où je me suis senti une mauvaise personne. C'est autre

chose, c'est une autre émotion, un autre ressenti. Car le moment où nous ressentons "je n'aurais pas dû dire ça", c'est encore le moment où nous pourrions dire "je suis tellement désolé d'avoir dit ça" et rappeler la personne pour faire amende honorable.

Même si cela ne concerne pas directement la personne que nous avons blessée, parfois cela induit des changements dans d'autres domaines, mais cela peut nous mener vers quelque chose de positif. Quand nous commençons à glisser vers "mais c'est moi qui suis intrinsèquement mauvais parce que j'ai fait cela et parce que je fais cette autre chose", ce n'est plus du tout la même émotion.

Je voulais vous proposer un exercice de contemplation de la culpabilité, mais depuis le début je me disais que c'était un peu risqué, donc je ne le ferai pas, faute de temps aussi. Il s'agissait simplement de se rappeler un moment où nous nous sommes sentis coupables et d'apprécier le ressenti corporel, de sentir avec curiosité et d'essayer de vraiment identifier ce que c'est.

Pour ma part, je sais que c'est une espèce de moment où je me contracte, et en même temps il y a une espèce de "Oh là là, tu es idiot !" - et là j'allais dire "Tu es idiot !" C'est ce que je me dis généralement. Une espèce de regret.

Ensuite, il s'agit de voir le langage des pensées qui nous viennent quand nous repensons à un moment où nous nous sommes sentis coupables. Est-ce que ce sont des pensées qui accablent la personne que nous sommes, ou est-ce que ce sont des pensées qui restent centrées sur ce qui s'est passé ? Vous verrez que le langage est souvent très révélateur de la direction que nous prenons dans ces moments-là.

Je ne vais donc pas faire cet exercice maintenant, mais je vous encourage à avoir de la curiosité, autant pour la culpabilité que pour la honte, parce que c'est extrêmement riche. Je pense qu'il y a un grand potentiel pour être encore plus heureux si nous savons surfer sur nos émotions et les observer quand elles se manifestent.

Pour les personnes qui n'étaient pas là lors de la soirée sur la honte, je l'avais enregistrée. Les informations que j'ai partagées, je trouve qu'elles sont utiles. Je vous encourage, si le sujet vous intéresse, à les écouter, car il y a un bon condensé d'informations sur cette émotion qui peut être tellement toxique qu'elle constitue un sujet encore plus fascinant que la culpabilité, je trouve.

Voilà, j'ai "volé" presque dix minutes. J'en ressens une culpabilité qui va passer parce que je vais faire des choses positives, notamment m'en excuser encore une fois. Désolé pour ces minutes supplémentaires - je me sens déjà mieux !

À bientôt peut-être, et bon retour chez vous. Merci.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.