



Vous pouvez nous suivre sur:

 : <https://www.facebook.com/coachingchristian>

 : <https://christian-charlat.com>

 : <https://www.youtube.com/channel/UC5T-IUJYWjCyYhKgsVMJkKg>

 : <https://www.youtube.com/channel/UCuy2Kt-8zuaOnMIr1I9XQeQ>

 : https://www.instagram.com/coachingtips_by_christian/?hl=fr

 : <https://www.linkedin.com/in/christian-charlat-8a50a958/>



Episode 41 Saison 2

3 étapes

pour se libérer de la culpabilité.

Vous n'arrivez pas à vous débarrasser d'un sentiment de culpabilité ? Vous avez tendance à vous faire des reproches très facilement ?

La **culpabilité** peut vous empêcher d'être vous-même et de créer la vie qui vous ressemble. Si vous faites partie des personnes qui culpabilisent beaucoup, et qui se sentent freinées dans leur cheminement par ce sentiment, écoutez ce qui va suivre.

Vous allez découvrir :

- A quoi sert la culpabilité ;
- Des conseils simples et efficaces pour ne plus culpabiliser.

La culpabilité, à quoi ça sert ?

Il y a plusieurs types de culpabilité

Un premier message qui est important est que ressentir de la culpabilité est un signe de bonne santé psychologique. C'est une émotion naturelle.

La culpabilité utile

La **culpabilité**, bien que souvent désagréable, a aussi un bon côté.

Elle sert de **signal** qui nous **indique que nous n'avons pas agi en accord avec nos valeurs, ce que nous sommes, les règles de conduites que l'on nous a appris ou que nous nous sommes fixées.**

Nous avons une **impression de désalignement** d'avec ce qui nous est cher : nos valeurs, notre mission, notre nature.

Le fait est que la culpabilité joue un rôle utile car elle nous aide à prendre conscience de cette déconnexion. De cette absence d'écoute de nous-même. Cette **prise de conscience** est la première étape qui nous permet de recadrer nos actes.

La culpabilité joue un double rôle elle nous rend plus sociable car on peut adopter des comportements d'anticipation en nous comportant bien car nous ne souhaitons pas vivre cette sensation désagréable ; elle nous incite à réparer le tort causé à autrui par exemple.

Je me souviens d'une conversation avec un voisin qui m'expliquait que ce qui l'avait motivé à entrer dans le bénévolat et les restos du cœur c'était qu'il ne supportait pas d'être inactif face à la faim des autres ; il culpabilisait d'être dans l'aisance matérielle face à cette situation. L'empathie vis-à-vis du malheur des autres se nourrissait d'une culpabilité qui a été transformée en action positive.

On voit bien à travers cet exemple que les émotions sont utiles, surtout si nous savons agir derrière positivement.

Je me suis mal comporté avec quelqu'un je peux m'excuser ou réparer les conséquences de mon mauvais comportement.

La culpabilité peut nous rendre plus sociable et plus humain.

Par contre il existe des culpabilités contre productives.

Un sentiment de culpabilité diffus et tourné contre soi sans raison objective

Le sentiment de **culpabilité**, dès lors qu'on s'y associe pleinement, c'est-à-dire qu'on le confond avec soi, nous enferme dans des schémas limitants, qui nous empêchent de nous éveiller à nous même : **angoisse, ruminations, ressassements, pensées limitantes.**

Vous avez des personnes qui se sentent coupables alors qu'elles n'ont rien fait qui mérite de ressentir cet état.

Tout à l'heure nous parlions de déconnexion avec nos valeurs, notre morale, dans ce cas-là c'est une culpabilité qui se nourrit elle-même sans fondement objectif. Elle est déconnectée de la réalité objective.

Une personne va culpabiliser de travailler facilement et d'obtenir des résultats sans aucun effort apparent. D'être récompensée pour cela alors qu'elle pense qu'elle ne mérite pas cette reconnaissance car on lui a toujours appris que travailler durement permettait d'obtenir des résultats.

Une mère de ne pas avoir fait telle chose alors qu'elle a une double journée, un travail à temps plein et s'occuper de sa famille. Elle culpabilise de ne pas mener tout de front parfaitement.

Après vous avez des culpabilités dont l'origine est objective, j'ai fait quelque chose qui heurte mes valeurs. Mais ce sentiment ne nous quitte plus et ronge littéralement les personnes sur la durée.

Vous avez parfois également des émotions de culpabilité déconnectées de la réalité dans leur intensité. J'ai fait une erreur et j'en éprouve un sentiment de culpabilité exacerbé sans commune mesure avec la réalité objective de mon erreur.

Vous avez également des culpabilités entretenues par l'environnement ; je citais dans un précédent PODCAST le cas de ces entreprises où il fallait quitter le bureau tard à défaut on était considéré comme non impliqué et ne travaillant pas assez.

Comment faire pour se libérer de la mauvaise culpabilité ?

Je vous propose la méthode des 3 A, accepter, analyser, agir

Accepter : La prise de conscience du sentiment de culpabilité

C'est la toute première étape cruciale pour dépasser cette émotion désagréable. Le fait de **prendre conscience** de ce sentiment de culpabilité est le point de départ pour commencer à le **reconnaître et apprendre à l'accepter**.

Mettre des mots sur les maux est toujours la première bonne étape.

Parfois nous refusons de voir la réalité en face car cela heurte notre égo où notre vision de nous-même. J'ai commis une erreur qui provoque une saine culpabilité.

Certaines défenses naturelles vont nous faire nier cette erreur ; l'acceptation de cette erreur ou de cette faute, tout simplement parce que cela ne coïncide pas avec notre vision de nous-même. Le moi idéal que je me suis construit ne commet pas d'erreur. Ca n'est pas bon d'être dans le déni car le déni n'évite pas la culpabilité.

Analyser les circonstances objectives, factuelles

Une fois passée la prise de conscience, nous pouvons prendre le temps d'observer le schéma de culpabilité en cause. Nous allons volontairement **activer notre cerveau rationnel**.

A ce stade, nous sommes toujours dans la phase "écoute" ; cette culpabilité est-elle :

- Provoquée par une erreur objective que j'ai faite ? (Pression de l'environnement, diktats venus de l'enfance ou faute factuelle)
- Quel est mon degré de responsabilité ? Il ne s'agit pas à ce stade de s'inventer des excuses et fuir sa responsabilité. Il s'agit d'être objectif. Les causes qui produisent les erreurs sont parfois complexes. Vous avez certaines personnes qui s'accusent de 100% de la responsabilité alors que la chaîne des causes et conséquences objectives ne leur donnerait que 30% du poids de la responsabilité ou des conséquences. Surcharge de travail, pression de l'urgence, formation insuffisante, consignes pas très claires etc...

Agir

J'ai divisé mon action en deux parties ; les culpabilités fondées sur des faits et celles qui s'écartent de la réalité objective.

Commençons par la saine culpabilité.

J'ai commis une erreur j'assume et je répare. J'ai tenu des propos blessants je m'excuse auprès de la personne. J'ai cassé quelque chose je répare où je remplace.

Parfois l'erreur n'est pas réparable. Je n'ai pas fermé à clé mon hangar des voleurs se sont introduits ils ont volé du matériel. L'assurance va couvrir une partie de la perte ; il faut à ce moment-là accepter d'apprendre une leçon et d'en tenir compte pour la suite.

La culpabilité toxique

N'oublions pas le schéma des émotions. Pensée = émotion. La première action est d'aller discuter cette pensée qui provoque cette émotion.

Dans notre action nous allons évoquer plusieurs cas :

La culpabilité que vous vivez **n'est pas fondée en intensité**. Le schéma est pensée-émotion. Remplacez la pensée ancienne par une nouvelle pensée positive plus constructive.

Oui j'ai commis telle erreur j'assume, par contre j'ai telle et telle circonstance atténuante. Vous verrez que votre intensité émotionnelle va baisser. Agissez pour réparer ce qui peut l'être.

Vous n'avez commis **aucune erreur** : acceptez votre sentiment de culpabilité, reconnaissez que vous n'avez fait aucune erreur, dites-le-vous. Reconnaissez-vous le droit de vivre en paix. Activez votre cerveau rationnel pour changer cette pensée toxique qui vous fait sentir coupable alors que vous n'avez rien fait de mal.

Si c'est une culpabilité pression de l'environnement, dites STOP. Refusez les critiques si, par exemple vous avez fait votre travail et qu'on vous dénie le droit de partir à l'heure de votre entreprise. Après il y a des aménagements possibles ; au lieu de partir tous les soirs à 17 heures au lieu de 19 heures comme tout le monde, accordez-vous deux jours par semaine.

La culpabilité éternelle comme une expiation de nos fautes. C'est vrai que dans notre culture il y a la notion de faute de culpabilité de rédemption qui jouent un rôle.

Ça m'arrive de trouver dans mon cabinet des personnes qui ont commis une faute qui en éprouvent une grande culpabilité qui dure parfois depuis des années et qui les ronge littéralement. L'action est quand même possible. Vous faites quelque chose qui compense.



Que pouvons-nous faire cette semaine ?

Cette semaine essayez de détecter deux choses :

- êtes-vous source de culpabilité chez les autres ? Tentez d'amender vos discours moralisateurs si vous en avez.
- Quels sont les situations qui déclenchent en vous un fort sentiment de culpabilité ? Est-ce justifié et proportionné,



Consultez nos formations et séminaires en lignes qui peuvent vous être utiles afin de progresser dans vos vies personnelles et professionnelles.

<https://christian-charlat.com/les-formations-en-ligne/>