

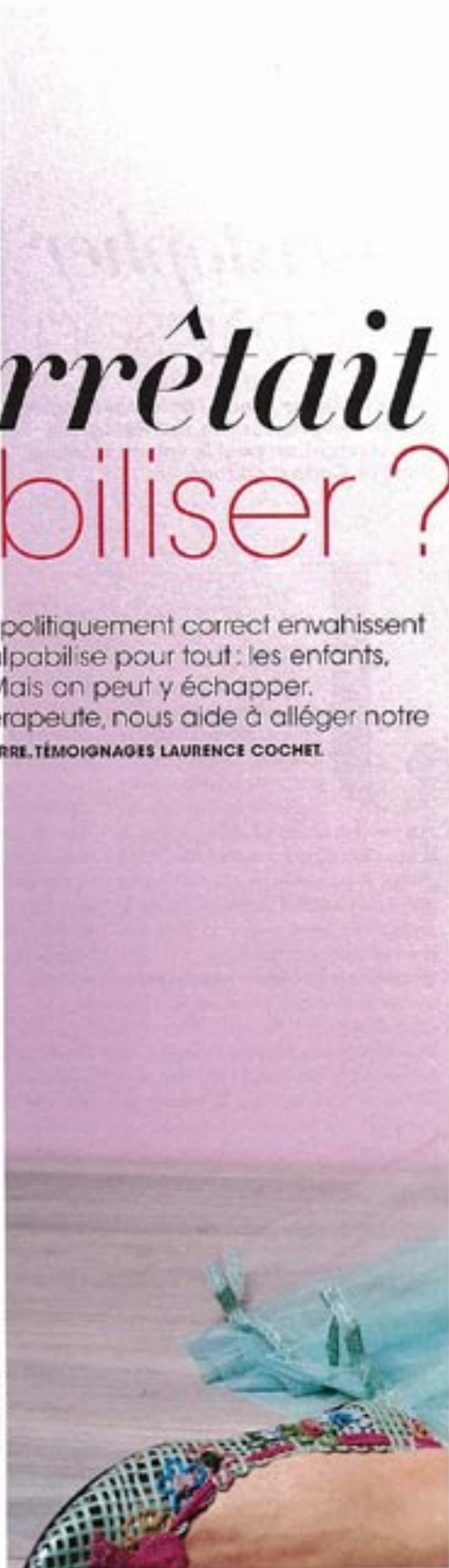
dossier

Et si on arrêtait de culpabiliser ?

Les normes sociales et le politiquement correct envahissent notre vie. Du coup, on culpabilise pour tout : les enfants, les régimes, le boulot... Mais on peut y échapper. Bernard Hévin, psychothérapeute, nous aide à alléger notre conscience. PAR STÉPHANIE TORRE. TÉMOIGNAGES LAURENCE COCHET.

Légèrement faible. Un brin irresponsable. Un tantinet fainéante... Combien de fois, ces derniers temps, vous êtes-vous fustigée en ces termes ? Parce que vous avez cédé à la tentation des frites, parce que vous avez, une fois de plus, séché votre cours de gym, que vous avez pris votre voiture pour faire cinq cents mètres ou, pire encore, vous vous êtes autorisée à griller une clope, vous, la mère de famille ? Qui échappe, aujourd'hui, à la mauvaise conscience dès le moindre pas de côté ? Chacun de nos gestes, chacune de nos paroles, entraîne presque à coup sûr une séance d'autoreproches. La pression du socialement correct est devenue si forte qu'il nous arrive de porter un regard accusateur sur nos amis, collègues, enfants, parents... Prendre un bain : écologiquement néfaste. Ne pas être sportive : preuve d'un manque de volonté. Sucrer son café à l'aspartame : sanitaire préjudiciable. Punir son enfant : psychologiquement dommageable. Et même faire l'amour sans grimper aux rideaux est devenu source de culpabilité... Entre les mauvaises interprétations psy, les recommandations de prudence des pouvoirs publics et les avis scientifiques soumis aux pressions de lobbies industriels, plus moyen de vivre sans se sentir déshonorée. En se multipliant, les règles et les injonctions sociales sont parvenues à nous faire croire que nous sommes tous des êtres égoïstes. Résultat : nous nous soumettons aux discours et aux codes ambiants. Ah, cette mauvaise conscience infondée que l'on cultive ...

Agence Story



••• à longueur de journée; combien de blessées a-t-elle déjà fait? Parfois même, certaines préfèrent se punir plutôt que d'admettre l'évidence: on ne peut tout contrôler. Voilà pourquoi Sophie, 44 ans, s'entête à répéter sur un forum que sa tumeur au sein est forcément liée à une vieille aventure extraconjugale. Et pourquoi Andréa, 54 ans, se reproche amèrement le divorce de sa fille, au motif qu'elle s'est, un jour, elle-même séparée de son mari... Toutes deux sont représentatives des martyrs de notre temps: incapables de distance par rapport à ce qu'on nous serine, nous nous flagellons plutôt que jouir et aimer. «À trop céder à la culpabilité, nous vivons une souffrance quotidienne qui nous entrave et empêche l'expression de notre réalisation personnelle. Il suffirait pourtant de si peu...», s'indigne Bernard Hévin, psychologue spécialiste en Programmation neuro-linguistique (PNL). Mais face aux responsabilités et aux valeurs qui sont les nôtres, comment démanteler la "bonne" de la "mauvaise" culpabilité? Petit précis à l'usage de celles qui veulent s'alléger la conscience.

Professionnellement épanouie, je me sens mauvaise mère.

S'en vouloir de ne pas être assez disponible pour ses enfants est une angoisse quasi commune aux femmes d'aujourd'hui. «Je ne profite pas assez de Matthias», «Je crois que je manque à Inès.» Prises entre deux feux, combien d'entre nous sont convaincues qu'épanouissement familial et professionnel sont devenus incompatibles? D'où la sensation d'être indigne dès que l'on rentre chez soi un peu tard, que l'on prend du plaisir au lieu de materner... Pour Bernard Hévin, ce malaise est d'abord générationnel: «Jamais les femmes n'ont été si diplômées, si désireuses de s'investir dans leur métier. Du coup, leur culpabilité est forte de se sentir partagées et elles se trouvent coincées.»

Que faire?

Pourquoi se refuser à soi-même ce que l'on accepte parfois comme une évidence pour son compagnon? Avoir des ambitions professionnelles, trouver son équilibre dans des activités diverses est légitime et équilibrant, même si l'on a donné la vie. Mieux vaut aussi apprendre à gérer son temps en terme de qualité plutôt que de quantité. «Les enfants apprécient davantage d'avoir une mère qui se consacre à eux une heure par jour mais pleinement, que de la voir le triple du temps, rongée par l'ennui, le stress ou la frustration», précise le psychologue. Son conseil: prendre le plaisir là où il se trouve et partager, avec ceux qu'on aime, l'enthousiasme qu'il procure. Avoir une mère épanouie est le meilleur modèle qui soit pour se lancer dans la vie.

Ma famille me pèse, j'ai tendance à la fuir.

Même si elles reconnaissent ne pas être très "familiales", certaines femmes se reprochent de ne pas être aussi proches de leurs parents ou de leur fratrie qu'il le faudrait. Coups de fil oubliés, visites espacées, courrier en suspens... «J'ai déjà tellement de choses



«Je me sens responsable de l'autisme de mon fils»

Clémence, 42 ans

«Six mois après la naissance de mon fils, j'ai fait un baby blues. C'est à ce moment-là que j'ai pris pour amant un de mes collègues de travail. Mon mari était si accaparé par ses affaires qu'il ne voyait rien. Pour retrouver mon amoureux sur le Net sans être dérangée, j'installais mon fils dans une chaise haute, devant la télévision. Il m'arrivait de passer trois fois le même dessin animé pour le tenir tranquille. Quand cette liaison a pris fin, j'ai été dévastée. Mon mari a réagi en me soutenant et nous avons pu reconstruire notre couple. Quand, enfin, j'ai pu m'intéresser vraiment à mon fils, une chose m'a alertée: à 2 ans et demi, il ne parlait toujours pas. J'ai consulté

un pédiatre et un psychologue, puis le couperet est tombé: troubles autistiques dus à une dépression du nourrisson. Pour les médecins, je n'y étais pour rien. Mais moi, je savais. Il y avait toutes ces heures où j'avais abandonné mon bébé devant la télévision. Le plaisir qu'il prenait à tourner indéfiniment les roues de ses petites voitures aurait dû m'inquiéter... Aujourd'hui, j'ai la certitude que je suis, en partie, responsable de la maladie de mon fils. Grâce à une psychothérapie, j'ai réussi à me pardonner, mais j'ai besoin de payer mon dû. J'ai révisé mes ambitions professionnelles à la baisse, parce que je ne veux plus jamais délaissier mon fils.»

à gérer», « On vit si loin de chez eux. » Du coup, l'âge gagnant les uns et les autres, on finit par culpabiliser au point de parfois anticiper les remords qui pourraient survenir.

Que faire ?

Voir vos parents plus d'une journée tous les deux mois, ça vous pèse ? Commencez par l'admettre et faites votre cette règle de Bernard Hévin : « Même dans la famille, il n'y a pas obligation d'amour. » Cela signifie que, dans aucun cas, les liens de sang ne doivent devenir une corvée. « Ne pas se forcer, voilà ce que l'on peut faire de mieux pour soi-même et pour les autres, explique le thérapeute. Chaque fois que vous pensez à eux et que vous commencez une phrase par "Je dois...", demandez-vous ce qui se passerait si vous ne le faisiez pas. En réalisant, finalement, que ne vous risquez pas grand-chose, votre sentiment de culpabilité s'allégera. »

Accro au sucré, je néglige ma ligne et ma santé.

Depuis 2007, les messages sanitaires en marge des publicités ne laissent aucun répit aux gourmandes. « Pour votre santé, mangez cinq fruits et légumes par jour », « Évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé et de grignoter... » L'effet exempté est-il à la hauteur des résultats ? Pas sûr quand on sait que c'est justement la culpabilité qui, le plus souvent, mène à l'excès.

Que faire ?

« Plutôt que d'aborder le problème de la dépendance en faisant peur aux gens, peut-être devrait-on les inciter à se demander ce qu'ils cherchent à compenser en consommant trop de sucre, d'alcool, de cigarettes, etc. "De quoi ai-je réellement envie quand je craque, puisqu'au fond ce que je fais me déplaît ?", voilà la bonne question à se poser », indique Bernard Hévin. Lorsque vous culpabilisez de manger du chocolat, demandez-vous quels sont les besoins non satisfaits auxquels cette compulsion répond. Êtes-vous en manque d'amour, d'attention, de sensations ? Ce réflexe n'exige pas de grande introspection et vous permettra de définir ce que, au fond, vous cherchez à obtenir.

Troublée par un homme, j'ai l'impression de trahir mon mari.

Même si nous savons qu'il ne faut pas confondre fantasme et passage à l'acte, à chaque fois, c'est le même embarras. Dès qu'un jeu de séduction s'installe avec un autre, on prend peur, on a honte... « J'ai pourtant tout pour être heureuse, suis-je devenue folle ? », se plaignent certaines, mortifiées.

Que faire ?

« Évitez de confondre sentiments amoureux et émotions amoureuses, explique Bernard Hévin. Dans la plupart des cas, lorsqu'un trouble émerge, il s'agit d'une passade qui, souvent, s'éteint d'elle-même. » Plutôt que se morfondre, mieux vaut relever la tête et se réjouir, car fantasmer est le signe d'une libido bien vivante, d'une énergie foisonnante. Enfin, faire un pas de côté pour considérer la situation sous un autre angle permet de constater qu'un petit coup de cœur est narcissiquement bienfaisant. Éprouver du désir pour un autre, c'est vérifier, secrètement, qu'on reste désirable, nous aussi...

Allergique au sport, j'ai honte de mon corps.

Il y a quarante ans à peine, se reprocher de ne pas faire de sport aurait été perçu comme une aberration. Mais, à l'heure du jéunisme et de la dictature des apparences, refuser de faire bouger son corps apparaît comme une preuve d'irresponsabilité à l'égard de soi-même. « Avoir la ligne est une question de volonté », « Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière »... dans les messages diffusés, pointe un reproche qui mène tout droit à la culpabilité.

Que faire ?

Commencez par cesser de confondre pratique physique et séduction : la finalité du sport n'est pas d'être plus belle, mais de se sentir en forme. Vous n'avez pas le temps, l'envie ou l'argent de vous inscrire dans un club ? Prenez soin de vous autrement, en vous demandant préalablement ce qui vous ferait envie. Une séance de massage, une cure de thalassothérapie... À vous de trouver les ressources nécessaires à la satisfaction de vos ...

« J'ai quitté mon mari gravement malade... »

Nicole, 57 ans

« J'ai épousé Henri à 18 ans, parce que nous avions "fauté" et que j'étais enceinte. Il souffrait déjà d'un début de sclérose en plaques. Sa famille ne m'a jamais acceptée. Lui et moi avions peu de points communs et notre couple s'est vite dégradé. J'ai souvent eu l'idée de partir,

mais les poussées de la maladie d'Henri me mettaient face à mon devoir. Au bout de huit ans, j'ai quand même trouvé la force de divorcer. Or, quitter un mari handicapé, ça ne se fait pas. J'ai vu des gens changer de trottoir dès qu'ils m'apercevaient. C'est une thérapie entamée quelques

mois après la séparation qui m'a éclairée sur moi-même : mes parents avaient perdu mes deux frères aînés très jeunes. Mon père s'est emmuré dans un chagrin qui m'a laissé le sentiment que j'étais coupable d'être en vie, d'être une fille... Il m'est alors apparu que je n'avais

pas épousé Henri par hasard. En me mariant avec lui, en sacrifiant ma vie à cet homme malade, j'essayais de réparer quelque chose. Peu à peu, grâce à ce travail d'introspection, j'ai pu retrouver l'estime de moi, trouver un travail, me donner à fond. Enfin, j'existais. »

... désirs. «C'est souvent la confusion entre le but (ce que je veux) et les moyens (les solutions à mettre en place) qui entraîne la culpabilité. Il faut apprendre à les différencier en s'écouter soi plutôt que les autres», insiste Bernard Hévin.

Stressée et pressée, je n'ai aucune patience.

Nous sommes toutes un peu hystériques! Avec le Net, le téléphone portable, pressées par la société de l'information, nous courons après le temps, râtons, insistons, insultons... persuadées de ne jamais faire assez vite. «Allez les enfants, on accélère!», «J'ai essayé de te joindre trois fois: t'aurais pas pu me rappeler?» Résultat: ça monte et ça explose, même si on sait pertinemment que s'énerver est toujours source de contrariété.

Que faire?

Commencer par remarquer que l'on ne s'impatiente jamais avec n'importe qui, n'importe où et n'importe quand. Exemple: «Mon patron tarde à me donner une réponse. Évidemment, ça m'agace prodigieusement, mais je ne juge pas opportun de le lui signaler. Qui va payer à sa place? Mon mari, le soir même, s'il a le malheur d'avoir oublié le pain. Ou les enfants qui, une fois de plus, sont en retard pour le dîner... En exprimant mon impatience à leur égard, c'est finalement un autre que je vise», détaille Bernard Hévin. Avant de manifester votre incapacité à vous contraindre ou à attendre, posez-vous les bonnes questions: que cache votre empressement, à quelle frustration ou à quel désir correspond-il?

Bavarde et critique, je me sens mauvaise langue.

Malgré les bonnes résolutions du matin, impossible de se soustraire à la tentation. Ragots de couloir à 10 heures, de cantine à 13 heures, de machine à café à 16 heures... Même si on ne connaît pas vraiment ceux dont on parle, on commente, on critique, on interprète sauvagement en étant consciente de l'absurdité de la situation. «Je mériterais qu'on me lave la bouche au savon», «Et si, un jour, ça se retournait contre moi...» Résultat: même si on rit, on finit souvent par se sentir méprisable.

Que faire?

Se poser une question: au fond, que cherche-t-on en colportant des rumeurs, en médissant, en jalosant? «D'abord à satisfaire des besoins psychosociaux de reconnaissance et d'amitié», explique Bernard Hévin. Car, critiquer les autres rapproche et soude, exprime l'appartenance à un clan ce qui, évidemment, est plutôt rassurant. «Malheureusement, si cela semble efficace sur le coup, les bénéfices qu'on en tire ne donnent lieu à aucune satisfaction dans la durée. D'où l'idée de trouver d'autres moyens, donc d'autres sujets de conversation, pour se rapprocher de ceux qu'on apprécie. «Qu'il s'agisse de culture, de politique ou même de programme télé, la solution est de se demander: "De quoi d'autre pourrais-je parler?"»



INTERVIEW

«S'il existe de "bonnes" culpabilités, il y en a d'autres qui sont vaines»

Il y a celles qui nous pourrissent la vie, et les autres qui nous permettent d'avancer et de prendre nos responsabilités.

Comment s'y retrouver? Les réponses de Robert Neuburger, psychiatre et psychanalyste. PAR STÉPHANIE TORRE.

Éducation, santé, écologie... Aujourd'hui, quoi que nous fassions, nous avons tendance à nous sentir fautifs. Pourquoi?

Robert Neuburger: Parce que nous n'avons plus de repères. Auparavant, ce qui était interdit était défini par les institutions. Face à ces règles édictées par l'Église, par exemple, chacun savait s'il agissait correctement ou pas. Mais aujourd'hui, plus rien de tout cela ne prévaut. Les récentes évolutions sociologiques ont tout balayé et nous devons composer avec notre propre conscience. Logiquement, cela entraîne des aberrations: nous finissons par culpabiliser trop ou, au contraire, pas assez...

Existe-t-il vraiment des sujets pour lesquels nous ne culpabilisons pas suffisamment?

Oui, dans le domaine de l'éducation, par exemple, les parents devraient davantage culpabiliser de ne pas assez culpabiliser leurs enfants, même si ça peut parfois leur sembler cruel. En effet, c'est parce que l'on a subi une culpabilisation paternelle que l'on acquiert le sens de la justice, du bien et du mal, ainsi que celui de la parole donnée. De même, c'est parce que l'on a été culpabilisé par sa mère ou par ses substituts, menacé d'un retrait d'amour, que l'on sait ce qu'est aimer et être aimé. Et c'est parce que l'on a été culpabilisé, accusé d'être égoïste, que l'on a appris à :