

JOËL PRALONG

**POUR EN FINIR  
AVEC LA CULPABILITÉ**

**EdB**

## Préface

### *LE POINT DE VUE DU PSYCHIATRE*

---

Une des formes de représentation du monde parmi les plus répandues dans notre culture consiste à considérer que la vie serait exclusivement déterminée par l'effet conjoint de l'emboîtement de la matière, des choses, et de l'enchaînement des faits concrets qu'il produit. C'est sans doute pourquoi notre société à tendance à n'accorder d'importance qu'aux regards objectifs sur les choses et les êtres. Les expériences telles que les sentiments, les ressentis, les émotions, sont souvent appréhendées comme si elles étaient des choses, des organes ou des appareils animés d'un mécanisme dont il suffirait de déchiffrer le fonctionnement pour en prendre les commandes.

Déterminé du fond de la matière vivante qui le constitue, l'individu contemporain est du même coup devenu détenteur du droit de disposer de lui-même autant que du devoir de répondre de la conséquence de ses actes, c'est-à-dire des faits qu'il produit dans le monde. À cette représentation répond implicitement l'idée selon laquelle l'individu est également responsable de ses expériences subjectives, à savoir ses sentiments, son humeur, ses pensées, son imagination et, au bout du compte, sa souffrance et ses maladies. Lorsque le vivant dysfonctionne dans sa matière comme dans ses mécanismes psychiques, il devrait dès lors en assumer seul la

responsabilité. Ainsi, s'il est une grande solitude dont souffre l'individu contemporain face aux représentations du monde que lui fournit sa culture, c'est bien celle qu'il éprouve dans sa quête, devenue obligée, du mode d'emploi de ses propres mécanismes psychologiques comme celui des rouages du soulagement de ses souffrances existentielles. Pourtant, face à ces souffrances, les techniques, les méthodes et autres appareils chimiques, relationnels ou théoriques, n'ont malheureusement que peu d'effet. Nous le savons aujourd'hui, ce qui permet essentiellement d'apporter un tant soit peu de soulagement à une personne abandonnée à la solitude de sa souffrance demeure assurément la rencontre avec l'autre et avec le monde.

La culpabilité dont il est question dans cet ouvrage de Joël Pralong ne représente-t-elle pas, en l'occurrence, cette expérience étrange qui consiste à porter, dans la solitude de notre individualité, le poids de la responsabilité d'une erreur, d'un dysfonctionnement, d'une faute commise à l'encontre de l'organisation du monde et des autres ? C'est en tous les cas cette caractéristique qui incite certains anthropologues à définir notre *civilisation* comme celle de la culpabilité, par opposition aux *civilisations de la honte* dans lesquelles les personnes « perdent la face » devant la collectivité pour avoir enfreint les règles ou l'ordre définis par les entités supra humaines ou supra mondaines qui déterminent son monde.

La culpabilité est une expérience difficile qui isole et qui, même si elle est liée à un acte coupable, ne s'estompe peu à peu que dans la restauration d'une confiance patiemment reconstruite dans la relation à autrui, à la collectivité. Dans ce sens, l'ouvrage de Joël Pralong exprime une belle invitation à tisser, maille après maille, cette toile qui va relier la personne, en proie à la culpabilité, à autrui et au monde dans lequel elle vit. Cet ouvrage tend la perche aux souffrants de la culpabilité en les incitant à toute une série de dialogues : par le témoignage avec d'autres expériences de

vie; avec le prêtre; avec les Écritures... et tout cela grâce à cette magnifique complicité qui lie le lecteur à l'auteur. L'ancrage religieux de cette démarche s'inscrit assurément dans son sens étymologique le plus profond, à savoir celui de « ce qui relie les hommes ». Cet ouvrage représente dans ce sens une belle opportunité de soigner l'être en proie à la culpabilité en le reliant à l'Autre et au monde.

Éric Bonvin  
Médecin-chef du Département des  
Institutions Psychiatriques du Valais romand (Suisse)  
12 juin 2012

## Introduction

# *CULPABILITÉ, QUAND TU NOUS TIENS!*

---

### **1. Je me sens coupable...**

d'avoir péché,  
de ne pas avoir réussi comme on l'attendait,  
d'être un poids pour les autres,  
d'avoir trop parlé, de n'avoir pas assez parlé,  
d'avoir dit ce que je pensais, de ne pas l'avoir dit,  
d'éprouver de la haine envers telle personne,  
d'avoir une attirance affective, sexuelle pour une personne mariée,  
du choix et de l'échec de notre enfant,  
d'avoir échoué dans notre éducation,  
de sa rupture avec l'Église,  
de faire souffrir mes parents,  
de ne plus les comprendre,  
du repos que je m'accorde,  
de tout ce que je fais, comme si je faisais toujours tout faux,  
de ne pas assez aimer, de trop aimer,  
de vivre, d'exister, etc.

Le terme « culpabilité » traduit d'abord une émotion, un ressenti angoissant, un sentiment écrasant. C'est comme

quelque chose qui mord à l'intérieur, d'où le terme de *remords*. La morsure sécrète un poison paralysant : crainte d'être jugé, honte, peur de l'exclusion, dégoût de soi, crispation et repli sur soi. L'impression d'avoir mal fait peut devenir tellement empoisonnante qu'elle tourne alors à l'obsession. Dans ce cas, on parlera de complexe ou de culpabilité malade, pathologique.

## 2. Vraie et fausse culpabilité

L'impression d'avoir fauté, ou le sentiment de culpabilité, ne correspond pas forcément à la culpabilité elle-même, c'est-à-dire à une faute objective et réellement commise. Nous pouvons nous croire coupables sans l'être réellement ou, à l'inverse, être coupables sans en avoir le sentiment. Prenons le cas de ce jeune étudiant qui se sent coupable d'avoir échoué à ses examens, bien qu'il ait travaillé avec assiduité. Son tourment ne relève d'aucune faute. Mais si, au contraire, par paresse et par présomption, il n'a pas fourni l'énergie nécessaire à sa réussite, il ne peut s'en prendre qu'à lui-même et à sa négligence.

Dans le premier cas, on parle de *fausse culpabilité*, et, dans le deuxième, de *vraie culpabilité*. La première est purement subjective, psychologique, se situant au niveau du ressenti, tandis que la deuxième se base sur des normes objectives admises par une société (lois morales, religieuses, règles d'un État).

Cette distinction tente de tracer la frontière entre la faute volontaire, qui engage la responsabilité de l'individu, et l'angoisse liée à une faute réelle ou illusoire, autrement dit entre ce qui est « commis » et ce qui est « subi ». L'aveu de la faute et la prise de conscience de son engagement volontaire le poussent à réparer ses erreurs et à tout faire pour ne pas y retomber.

Sans cela, nous restons dans le flou et « le remords ressemble à une sale bête tapie dans les flancs de la culpabilité, un féroce carnassier à la solde de notre conscience, pourvoyeur d'un mutisme mortel. À moins qu'il puisse être formulé, confessé et, ainsi, transformé en repentir <sup>1</sup> ».

Pourtant, il arrive que la « sale bête » poursuive ses ravages malgré l'aveu, la réparation et le pardon.

Que nous le voulions ou non, nous avons tous fort à faire avec le sentiment de culpabilité. Ôtant la confiance en nous-mêmes, il handicape nos choix et nos décisions. Sa genèse, il faut aller la chercher dans notre passé psychologique lointain, dans ces peurs paniques du tout-petit d'être rejeté et abandonné par ses parents, comme s'il avait commis une faute. Par la suite, toute expérience de culpabilité réelle ou illusoire rallumera la peur de ne pas être aimé. Par ailleurs, ce sentiment ne comporte pas uniquement du négatif. Il agit aussi comme un allié de notre vie psychologique, une sorte de signal d'alarme qui détecte des pannes dans notre manière de fonctionner et d'entrer en relation avec les autres.

### 3. Un signal de détresse

Cet ouvrage est un essai.

Il commence par un signal d'alarme, un ressenti douloureux confié à l'oreille de l'écouter, dans l'espoir de déceler des pannes et d'alléger la conscience. Infirmier en psychiatrie avant d'être prêtre, l'auteur de ces lignes livre au lecteur des témoignages recueillis sur plus de vingt-sept ans d'expérience pastorale, tout en voilant de discrétion les situations abordées. Chacun pourra s'y reconnaître et décoder ses propres émotions.

---

1. D. SONET, *La culpabilité, Comment s'en sortir?*, Mame-Chalet, Tournai, 2001, p. 60.

Ces témoignages permettront de tracer une ligne entre la vraie et la fausse culpabilité pour sortir du « flou » (chap. 1).

Le discernement posé, il s'agira ensuite de proposer des armes spirituelles pour combattre ce qui fait mal. Lorsque l'on souffre de culpabilité, la voie royale en terre chrétienne débouche naturellement sur le sacrement du pardon ou la confession sacramentelle. Ce sacrement, mis à l'honneur au cœur de l'ouvrage, révélera rapidement ses vertus thérapeutiques pour l'âme angoissée. Lorsque l'alarme signale une trop grande détresse flirtant avec la maladie, le pasteur orientera sagement le patient vers un médecin, l'un et l'autre demeurant complémentaires (chap. 2 et 3).

Cependant, comme une bête toujours tapie sur le seuil de notre conscience, le sentiment de culpabilité ne meurt jamais complètement, toujours prêt à resurgir à la moindre occasion et à nous mordre cruellement.

Dans le chapitre suivant (4), des points de repère utiles seront proposés pour l'accompagnement des personnes assaillies par des scrupules et autres pensées de type obsessionnel, qui demandent un soin tout particulier. Il m'a paru aussi important de suggérer des conseils pratiques pour ne pas se laisser envahir par ce genre de pensées négatives, notamment dans les moments de découragement, de stress, de fatigue ou de confusion. Dire et se dire, échanger et partager ses émotions, en groupe ou en présence d'une personne compétente, dans une ambiance fraternelle et de non-jugement, restent la meilleure des préventions. L'Église, sensible aux préoccupations de l'homme contemporain, demeure un lieu privilégié de créativité dans ce domaine.

## Chapitre 1

### *JE ME SENS COUPABLE, MAIS SUIS-JE VRAIMENT COUPABLE ?*

---

Les gens disent souvent : « Je me culpabilise pour un rien comme si c'était toujours de ma faute, alors que je sais pertinemment que je n'ai rien fait de mal. » Il est juste de souligner que c'est « moi qui me fais du mal en me culpabilisant », la cause venant de l'intérieur, de ma propre psychologie. Quel est donc le mécanisme qui déclenche cette angoisse de culpabilité, cette culpabilisation à outrance, parfois, qui me fait douter de moi-même et de l'intérêt que me porte mon entourage ? En réalité, de quoi suis-je réellement coupable ? Le sentiment de culpabilité ne correspond pas nécessairement à la réalité de la faute. Se sentir coupable ne prouve nullement qu'on ait raison de se sentir tel. La culpabilité peut être imaginaire ou disproportionnée par rapport à la faute commise. Où se situe la frontière entre vraie et fausse culpabilité ?

C'est ce que nous allons essayer de comprendre dans ce chapitre.

## 1. Les morsures de la culpabilité

### a. Le complexe de la « bonne à tout faire <sup>1</sup> »

Lydia a pris sa retraite depuis plus d'une année. S'étant d'abord réjouie de ce temps de « vacances », c'est au contraire une chape de tristesse qui s'abat maintenant sur elle. Les loisirs qu'elle s'accorde, comme des balades en montagne avec des amies, la culpabilisent, la rendant anxieuse. Lydia prend rendez-vous avec moi pour recevoir le sacrement du pardon, dans l'espérance d'être libérée de ses angoisses. Mais que confesser ? Quel péché avouer ? Le fait de prendre légitimement du bon temps pour soi ? Je l'invite à y voir un peu plus clair.

Durant toute sa vie, Lydia n'a fait que travailler, comme elle dit, se dépensant sans compter pour sa famille avec, en plus, un emploi à plein-temps dans un supermarché, pour boucler les fins de mois. Déjà dans son enfance, on ne restait jamais sans rien faire : *travailler* était le seul mot d'ordre. Même en marchant sur les routes entre la plaine et la montagne, « on tricotoit pulls et chaussettes pour l'hiver ».

Dans son esprit, travailler, être actif équivaut à être reconnu, accepté et, enfin, aimé. Tandis que *ne rien faire*, s'accorder des loisirs et du bien-être, riment avec exclusion, rejet et donc angoisse. Ce scénario mis en place pour toute sa vie, Lydia n'existera qu'à travers son travail et ce, jusqu'à l'épuisement. Et voilà qu'aujourd'hui, ce temps de retraite « volé et indu » engendre chez elle un sentiment de culpabilité qui pourrait se traduire ainsi (inconsciemment) : « Puisque je ne suis plus hyperactive, personne ne va m'aimer et c'est de ma faute ! »

Dans un premier temps, je demande à Lydia si sa période d'hyperactivité l'avait rendue heureuse.

---

1. Par souci d'anonymat, les témoignages qui suivent ont été quelque peu arrangés (portraits robots), mais correspondent à des situations réelles où chacun se retrouvera facilement.

– Je me sentais plutôt continuellement sous pression. J'étais la boniche de tout le monde et jamais un merci, une reconnaissance. On trouvait normal que je fasse tout. J'étais parfois amère, plaintive et souvent épuisée, car j'avais l'impression de ne jamais en faire assez. Parfois, j'en voulais un peu à tout le monde, et surtout à mes proches.

– En fait, vous n'étiez pas reconnue. Et aujourd'hui, c'est la même angoisse, le même cercle vicieux, le serpent qui se mord la queue. Vous vous sentez coupable de ne plus obéir à la règle dictée par votre conscience dès l'enfance, celle du faire, de l'hyperactivité pour être aimée. Je pense que le temps est venu pour vous de casser ce blindage du « faire à tout prix » et d'apprendre à « être vous-même ». Dieu vous aime gratuitement, non pas pour ce que vous faites, mais pour ce que vous êtes. En accueillant pleinement son amour, vous guérirez progressivement de la peur de ne pas être aimée et vous serez libérée de la culpabilité. Et vous accepterez que votre entourage vous aime également ainsi. Vous serez aussi plus détendue et tout le monde appréciera. Dieu vous aime dans tout ce qui vous rend heureuse. Vous pouvez vous donner le droit de penser à vous, de vous faire plaisir en profitant pleinement de toutes les bonnes choses de la vie, comme du temps réservé aux loisirs, au repos, aux balades en montagne, etc.

C'est une chape de plomb qui glisse des épaules de Lydia. Les murs de peur où elle s'était enfermée s'écroulent, comme pour ces disciples verrouillés dans la maison par peur des Juifs : « *Jésus vint, il se tint au milieu d'eux et leur dit : la paix soit avec vous. [...] En voyant le Seigneur, les disciples furent remplis de joie.* » (Jn 20, 19-23). Dans la conversion au Seigneur et à son amour, nous trouvons notre guérison.

Cela n'a plus rien à voir avec la conception erronée d'un Dieu légaliste, aux aguets de nos moindres faits et gestes, nous évaluant au poids de nos bonnes actions.