

LE SENTIMENT DE CULPABILITÉ

Le sentiment de culpabilité en psychologie, psychanalyse et philosophie : quel mécanisme ? Comment sortir de la culpabilité ?

Le **sentiment de culpabilité** (ou auto-culpabilisation) est le fait de se sentir responsable ou coupable de son propre comportement, du fait qu'il a eu des conséquences néfastes pour les autres ou qu'il leur a causé des tourments.

Ce sentiment est fondé sur l'idée qu'on a mal agi, que l'on aurait pu mieux faire ou que l'on n'est pas à la hauteur. C'est un **reproche** fait à soi-même. Le sentiment de culpabilité peut s'appuyer sur un manque d'estime de soi.

Le sentiment de culpabilité se traduit par un poids, une « dette » ou un regret que l'individu porte avec lui. Il peut déboucher sur la mélancolie, la tristesse ou la dépression. C'est dans tous les cas **une souffrance**.

Nous allons tenter de voir comment le sentiment de culpabilité peut être dépassé.

Voici le mécanisme de la culpabilité en psychologie, psychanalyse et philosophie.

Le sentiment de culpabilité : analyse d'un mécanisme.

Le sentiment de culpabilité repose sur la sensation que l'on a mal pensé, mal agi, que l'on a fait le mauvais choix, ou que l'on a raté quelque chose. Il prospère donc sur l'idée que nous sommes **responsables** de ce qui est arrivé.

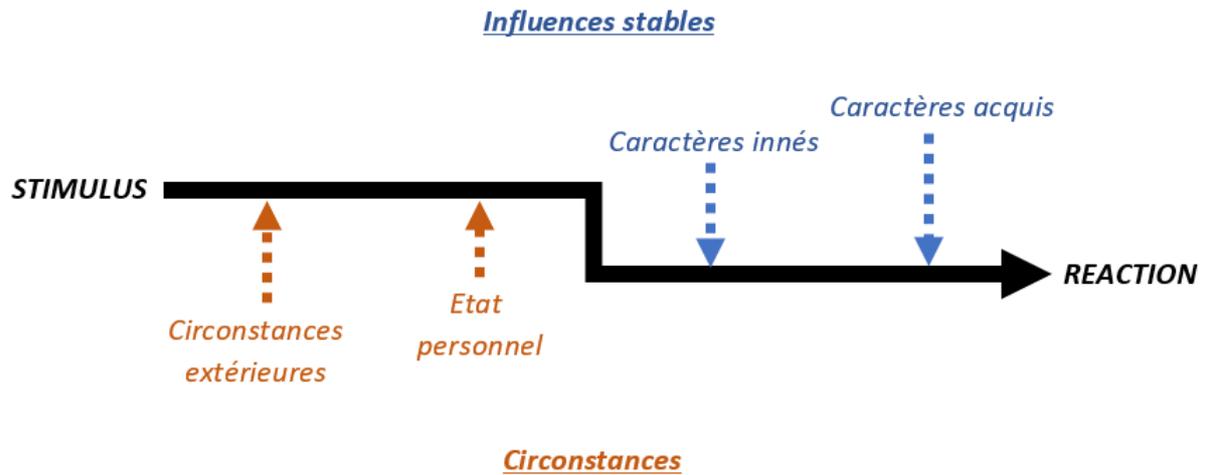
Or, rien ne dit que nous soyons responsables de nos actes. En effet, les décisions que nous prenons et les actes que nous commettons sont influencés par un grand nombre de facteurs que nous ne maîtrisons pas.

Prenons l'exemple de celui qui prononce une parole malheureuse ou blessante. Cette parole regrettable a pu être causée par :

- Des circonstances particulières,
- Un état de fatigue anormale,
- Un réflexe instinctif,
- Un terrain psychologique particulier,
- Ou encore des modes de réaction acquis, forgés par l'histoire personnelle.

Ainsi, toute pensée, parole ou action est le résultat de facteurs qui se télescopent d'une manière particulière, à un moment précis, dans des circonstances spécifiques.

C'est ce que montre le schéma ci-dessous :



Dans ce schéma :

- Les **circonstances extérieures** renvoient à la situation et à l'environnement (qui peut être stressant, angoissant, limitant...),
- L'**état personnel** décrit notre condition physique à l'instant t : malade ou en bonne santé, sens altérés ou non, en capacité de réfléchir ou pas, etc,
- Les **caractères innés** renvoient à ce qui est inscrit dans notre ADN, qui relève de notre niveau d'intelligence et aussi de la **part inconsciente** de notre psychisme, à savoir les instincts, les forces et les pulsions qui nous gouvernent. Ces forces sont plus ou moins puissantes, plus ou moins enfouies, plus ou moins contrôlables,
- Enfin, les **caractères acquis** décrivent toutes les influences passées, qui ont été assimilées et intériorisées : l'éducation reçue, la culture (familiale, communautaire, nationale...), les règles sociales, les personnes que nous avons fréquentées, les événements que nous avons vécus, et tout ce qui fonde notre histoire personnelle.

Notre **personnalité** (le « **moi** » de Freud) est ce qui permet de concilier les différents facteurs ci-dessus, en donnant la priorité à certains plutôt qu'à d'autres, en fonction de l'importance et de la prégnance de chacun.

De fait, nous agissons le plus souvent par **réaction**. Enfermés dans nos conditionnements, nous ne sommes pas maîtres de notre comportement. C'est notre **ego** qui nous donne l'illusion de pouvoir décider librement de nos actes ; **de même, c'est notre ego qui déclenche le sentiment de culpabilité.**

Il conviendra donc de relativiser notre culpabilité.

Lire aussi notre article : [Le libre-arbitre : une illusion ?](#)

Culpabilité et impossibilité de revenir en arrière.

Le mécanisme de l'auto-culpabilisation a ceci d'**irrationnel** qu'il rejoue sans cesse une situation qui ne pourra jamais être corrigée. C'est un sentiment qui s'auto-alimente sans possibilité de sortie positive.

L'alternative consistera donc à accepter les choses telles qu'elles sont, et à nous accepter tels que nous sommes (**lire aussi notre article sur l'acceptation**).

Mais accepter ne veut pas dire oublier ni effacer. Il conviendra d'apprendre de nos actes et de leurs conséquences : le sentiment de culpabilité doit se changer en **une chance de devenir meilleur**.

Les excuses sont un moyen parmi d'autres d'y parvenir.

Le pouvoir des excuses.

Les **excuses** montrent que l'on a appris de la situation : elles permettent d'apaiser l'ego en même temps que la relation à l'autre. Il s'agit de demander pardon aux autres, mais aussi de se pardonner à soi-même.

Les excuses sont l'expression du **« soi »** véritable, désillusionné, conscient, tout en étant responsable et attentif au bien-être de l'autre. Elles font partie du chemin de guérison et d'élévation.

Le sentiment de culpabilité en psychologie et psychanalyse.

En psychanalyse, l'auto-culpabilisation est causée par le **surmoi**, qui est l'instance « morale » du psychisme humain (le **ça** étant l'instance pulsionnelle et le **moi** l'instance qui tente de concilier les deux autres, tout en tenant compte des contraintes de l'environnement).

Le surmoi inclut les règles intériorisées du fait de l'éducation reçue. Le surmoi interdit, inhibe et commande : c'est ce qu'il convient de faire pour être bien vu et socialement accepté.

Le sentiment de culpabilité naît d'un conflit entre le **surmoi** (ce qu'il aurait fallu penser ou faire) et le **ça** (ce que j'ai fait spontanément, sans réfléchir, sans en prendre la mesure).

Or notre **mental** analyse toujours la situation a posteriori (j'aurais dû, je regrette...) alors que nos réactions sont largement spontanées, ce qui alimente le sentiment de culpabilité.

Au final, c'est d'abord par la **connaissance de soi**, c'est-à-dire la compréhension du fonctionnement de notre psychisme, que nous pourrons faire reculer l'auto-culpabilisation.

Lire aussi notre article sur le ça, le moi et le surmoi.

Un exemple d'auto-culpabilisation : la solastalgie.

La **solastalgie** est un syndrome d'anxiété chronique dû aux changements climatiques et environnementaux. C'est un sentiment de détresse, d'impuissance et de culpabilité face à l'évolution du climat et au recul de la biodiversité.

L'auto-culpabilisation face au désastre écologique se double le plus souvent de colère et de désespoir.

En réalité, l'éco-anxiété naît de notre **orgueil** : c'est le sentiment que nous sommes responsables de tout ce qui arrive.

Pour voir comment guérir de la solastalgie, **[lire notre article dédié.](#)**

Pour aller plus loin :

- ***Deuil et mélancolie***, de Sigmund Freud (1915) commenté par Olivier Douville. *Une approche de la culpabilisation lors de la perte d'un être cher.*
- ***Cinq leçons sur la psychanalyse***, de Sigmund Freud.
- ***Vocabulaire de la psychanalyse***, de Jean Laplanche. *Un incontournable pour acquérir les bases de la théorie freudienne.*