

Déc 2004

## *La Chronique*

### **Vaincre la culpabilité et s'autoriser à réussir**

**Par Michèle Freud \***

« Je viens d'être reçu à l'agrégation de philo et je devrais sauter de joie » confie Cécile. Pourtant, un indicible sentiment d'angoisse l'étreint comme si elle assimilait cette réussite à l'idée d'une faute en ne s'autorisant pas à dépasser ce frère qui lui, à échoué à trois reprises au même concours.

La culpabilité ? Nous connaissons tous l'effet pervers de ce poison insidieux capable de nous gâcher nos meilleurs moments de plaisir. Si cette perception consciente se révèle pesante, celle, inconsciente, est encore plus pernicieuse. Elle est d'autant plus dommageable qu'elle est responsable du sabotage de notre succès, de l'inaptitude à connaître le bonheur au sein d'une relation intime et de l'incapacité à jouir de la vie, bref, elle est de nature à briser nos vœux les plus chers.

Nombreux sont ceux qui, au moment d'une promotion sociale, d'un rendez-vous professionnel important, d'un examen à passer, commettent cet « acte manqué » à travers l'oubli, la maladie ou le trou noir lors de la rédaction d'une copie d'examen. Il y a ceux qui finissent par réussir mais se sentent éternellement coupables ou redevables, sentiment trahissant leur fidélité aux parents, à leur catégorie sociale. Cette culpabilité se développe d'autant plus qu'elle trouve un écho dans l'impression de n'être jamais à sa place, constamment en décalage entre la position originare et la position acquise. Ainsi, pour cette raison, la trajectoire de certains individus en promotion est quelquefois marquée par l'échec, une manière de dire tout haut « *je ne me sens pas le droit de réussir* ».

Partagés entre la fierté et le manque de confiance, la fascination de la réussite et l'angoisse d'une rechute, le désir de progresser et la culpabilité de se désolidariser de leurs attaches familiales, ils n'arrivent pas à se situer.

Vincent GAULEJAC\*, sociologue, analyse des cas de personnes issues de condition modeste qui, en poursuivant des études supérieures, se placent inconsciemment en situation d'échec, ne s'autorisant pas à dépasser le niveau d'études du père.

Lorsque le décalage est trop pesant, certains, honteux de leurs origines, préfèrent totalement rompre avec leur milieu familial. C'est le cas de Thomas, aujourd'hui puissant chef d'entreprise en Californie qui a rompu tous liens avec sa modeste famille française. Il y a ceux qui entretiennent un lien de dépendance trop fusionnel avec les leurs, lien qu'ils sont incapables de couper. Il leur reste la fuite, la rupture brutale ou l'ignorance pour mieux s'éloigner avec, toujours, cette culpabilité, par fidélité aux ancêtres.

Toutes nos culpabilités ne sont pas forcément névrotiques. Sans un minimum de repentir, nous serions des monstres, de dangereux psychopathes, des destructeurs, des voleurs ou des tricheurs sans remord. En revanche, une culpabilité excessive peut nous faire manquer totalement de discernement au point d'aboutir à une vie empreinte de souffrance et de pénitence, en proie à d'indicibles tourments. Les analystes remarquent combien ce style de patients résistent farouchement à tout soulagement de leurs symptômes pour s'accrocher éperdument à la douleur affective qui leur accorde un juste châtement. Lorsque le surmoi est trop despotique, il s'oppose en effet au plaisir et devient masochiste.

Dans les composantes de cette typologie, on retrouve communément un sentiment constant de peine, d'insatisfaction, de souffrance plus ou moins indéfinie, un impérieux besoin de se plaindre et de se montrer accablé, écrasé par la vie, un penchant à exagérer les moindres

difficultés et à se tourmenter, avec, en corollaire, une impossibilité à saisir les plaisirs de l'existence. Un comportement aussi inadapté attire la plupart du temps l'animosité de l'entourage, le sujet s'arrangeant pour se placer dans des situations les plus désagréables où il finit par se faire exclure, satisfaisant ainsi un besoin inconscient de se punir.

Sur cette toile de fond se profilent différents types psychologiques, dont celui de l'échec.

Il s'agit du raté chronique, celui qui n'arrive pas à percer. C'est l'enfant que les parents poussent aux études et qui, systématiquement, rate tout. C'est aussi le brillant élève qui échoue dès qu'il quitte ses parents pour affronter la vie.

Il y a celui qui réussit tous ses examens universitaires puis, tout à coup, accumule les déboires et compromet toute chance de se faire une vraie situation. Il y a ceux qui, par fidélité inconsciente à leurs parents de condition modeste, se punissent de les avoir dépassés et sabotent toute perspective de gagner de l'argent ou de gravir les échelons. Citons aussi la personne qui réussit socialement et dont la vie amoureuse est un véritable fiasco. Elle choisira inconsciemment un partenaire froid, distant ou qu'elle n'aime pas ou, encore, se placera dans une situation de dépendance pour mieux expier.

Certaines personnes, incapables d'accepter la réussite, réagissent par la dépression, s'empêchant ainsi de recueillir les fruits de leur succès. Il y a celles qui vivent sur la défensive, toujours tendues jusqu'à ce qu'un malheur arrive : maladie, perte, chagrin, qui leur apporte le châtiment tant attendu. Ces êtres qui ne se pardonnent pas de réussir, se sentent coupables et n'ont de cesse de se châtier pour avoir enfin la conscience tranquille. « *La personne se comporte comme un coupable ayant besoin de la maladie ou de la punition pour expier son crime* » écrit S. Freud.\*

A tout âge, la culpabilité pousse, malgré soi, à rechercher la punition sous toutes ses formes.

« *Mon fils de 7 ans ne joue qu'avec de gros durs. Il revient toujours avec des bobos partout, c'est comme s'il cherchait les coups !* » se plaint cette mère.

Une bonne partie de nos conduites d'échec vise d'ailleurs à nous faire échapper à la violence de notre sentiment de culpabilité. Culpabilité, dette, honte, autant de langages qui, pour être entendus, nécessitent d'être parlés pour comprendre ce qui est réellement dû.

Pour mettre à jour cette pulsion qui nous pousse à nous détruire, il nous faut quelquefois opérer quelques incursions douloureuses dans les recoins obscurs de notre passé. Toute plongée en soi commence par la reconnaissance du problème, la prise en compte de nos sentiments de culpabilité et la nature réelle de la source. C'est par cette action consciente que nous en dénouerons les fils ténus.

Pour tisser conjointement passé et présent, nous défaire de nos croyances irrationnelles et de notre culpabilité, Maxie Maultsby, professeur de psychiatrie au Howard University de Washington préconise une auto-thérapie visant à repérer nos convictions irraisonnées, à les réfuter et les remplacer par des pensées saines.

Une pensée saine répond d'après lui à cinq critères :

- Elle se fonde sur un fait objectif
- Elle aide l'individu à protéger sa vie et sa santé,
- Elle l'encourage à atteindre ses buts à court et à long terme,
- Elle lui permet de résoudre ses conflits intérieurs,
- Elle lui enseigne comment faire face à ses émotions sans avoir recours à une substance quelconque comme l'alcool, les médicaments ou la nourriture.

En transformant nos croyances erronées en pensées saines, nous serons à même de délivrer des messages positifs à nos enfants et de leur donner les ingrédients nécessaires pour entretenir plaisir et joie de vivre. La meilleure recette que nous puissions leur communiquer

est celle du plaisir en leur montrant comment jouir de petits bonheurs de l'existence afin de leur permettre de mener une existence heureuse. Comme toute recette, elle se transmettra de génération en génération, c'est ainsi que nous pourrions rompre la chaîne de la répétition.

A tout moment, nous avons le choix entre écouter les messages destructeurs des forces intérieures qui nous poussent à nous détruire, ou, à l'inverse, nous efforcer sans relâche de puiser dans les acquis salvateurs que recèle notre psychisme pour nous reconstruire et retrouver notre identité propre. Peu à peu, nous parviendrons à modifier nos comportements.

Dès que l'on commence à se délester de ce sentiment de culpabilité, on s'aperçoit qu'on est capable de réussir, on arrive enfin à s'y autoriser, à se donner des permissions. Mettre en oeuvre de nouveaux mécanismes et schémas de pensées est un apprentissage lent qui nécessite, au début, une vigilance constante. Soyez indulgent avec vous-même. Servez-vous de votre passé pour vivre un présent joyeux. Allez vers la lumière et le soleil. Recommencez, persévérez chaque jour sans relâche afin d'imprimer dans votre mental de nouveaux comportements.

*« Au cœur de tout homme luit une lumière que les ténèbres ne peuvent pas atteindre »* nous enseigne les textes sacrés.

\*Michèle Freud est psychothérapeute et auteur de plusieurs ouvrages dont « Mincir et se réconcilier avec soi » (Albin Michel). Elle animera un séminaire sur ce même thème en septembre.

Elle dirige également la formation de sophrologues à St Raphaël dans le Var.

Voir programme des formations : [www.michelefreud.com](http://www.michelefreud.com)

Pour la joindre [mfreud@wanadoo.fr](mailto:mfreud@wanadoo.fr)

#### Bibliographie

\*La Névrose de Classe Ed. Hommes et Groupes 1983