

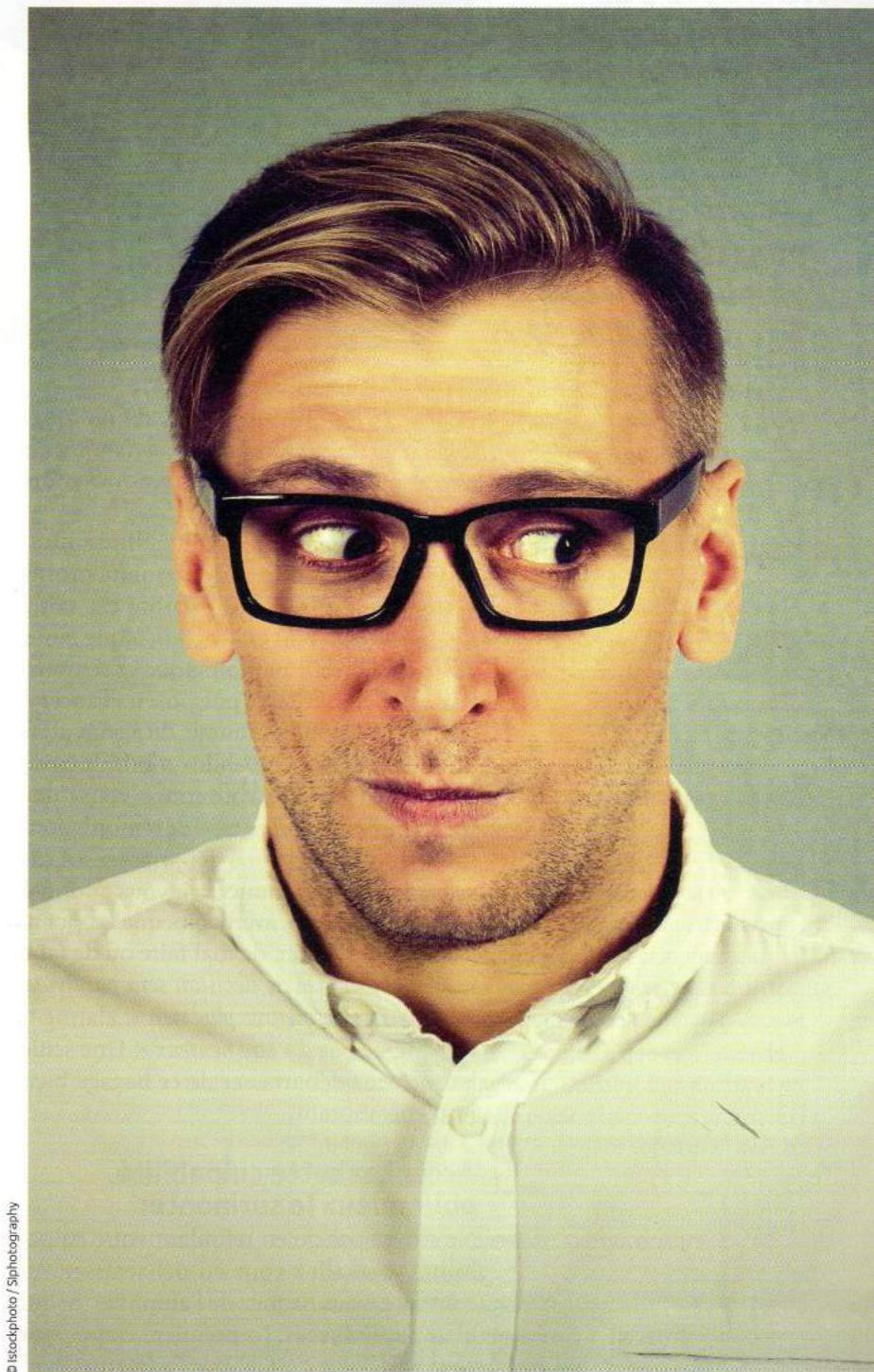
À bas la culpabilité (malsaine) !

Recadrage d'un salarié, licenciement... Il est fréquent que ces décisions difficiles soient, pour le chef d'entreprise que vous êtes, la source d'une culpabilité excessive telle qu'elle vous empoisonne l'existence. Yves-Alexandre Thalmann et Noémie Le Menn, psychologues, livrent quelques clés pour vous permettre de vous débarrasser de ce fardeau.

Par Pauline Machard

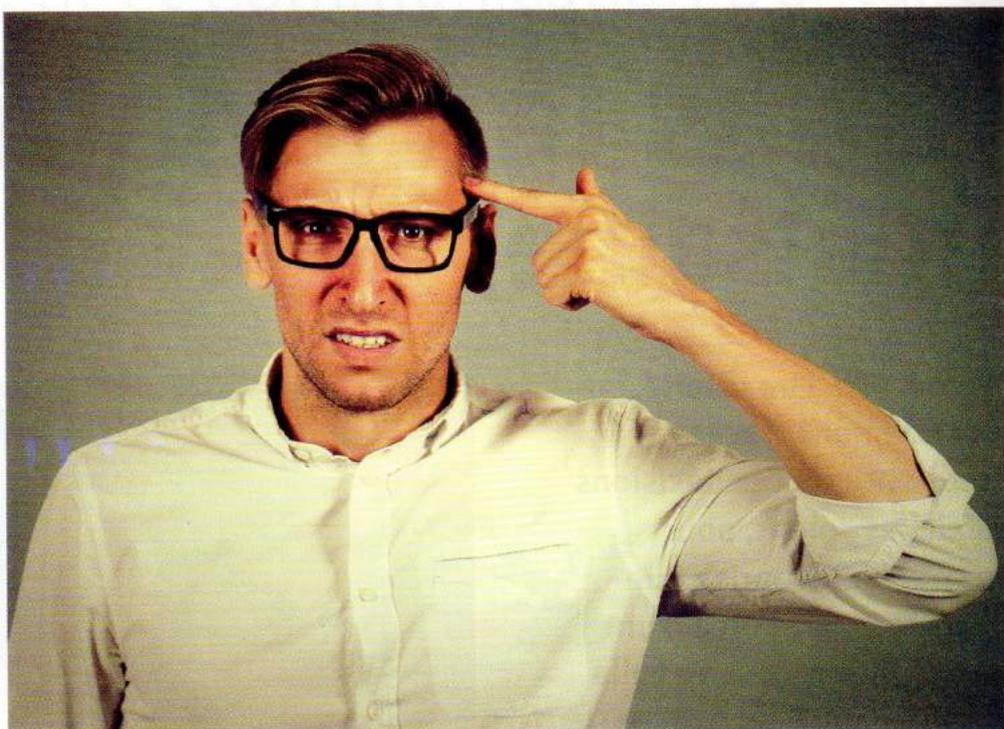
Distinguez les deux visages de la culpabilité

La culpabilité, c'est un peu comme un masque vénitien : deux facettes juxtaposées, l'une riante, l'autre triste. D'un côté, il y a la culpabilité « utile » et « saine ». C'est elle qui, selon Noémie Le Menn, psychologue du travail, coach et présidente de ab-alone conseil et coaching, vous « empêche de commettre des infractions. Elle agit comme un « gendarme intérieur », abonde le psychologue suisse Yves-Alexandre Thalmann, auteur du livre *Au diable la culpabilité ! Retrouvez votre liberté intérieure* (éditions Jouvence, 2014). « Elle se déclenche sous la forme d'un sentiment désagréable quand on cause du tort à autrui, et elle amène à la réparation. C'est le résultat de notre empathie envers les autres... Personne n'aurait avantage à ce que ce genre de mécanisme n'existe plus ! », développe-t-il. →



© iStockphoto / Sphotography

Ne croyez pas qu'en refoulant votre culpabilité, vous allez vous en débarrasser. Au contraire, vous risquez de l'amplifier, ce qui n'est pas l'objectif.



→ Hors de question, donc, d'éradiquer toute culpabilité. Sinon, « on fabriquerait des psychopathes ! », s'exclame Yves-Alexandre Thalmann.

De l'autre côté, il y a la culpabilité « morbide », « malsaine », nettement moins vertueuse. Car si la culpabilité est saine lorsqu'elle survient en réaction à une faute, elle peut devenir pathologique et se transformer en un véritable poison, en « cancer ». Les « si j'avais su », « j'aurais dû » sont alors omniprésents. La culpabilité morbide envahit votre conscience, vous ronge, vous mine constamment. C'est ce type de remords écrasants dont il faut vous débarrasser. Le cas échéant, vous continuerez à vous adonner « à l'auto-sabotage », avertit Noémie Le Menn. Par peur de blesser, de mal faire ou de faire mal, « votre prise de décision sera paralysée, vous ne vous permettrez plus rien », alarme-t-elle. Même pas d'« être heureux ». Une seule issue : vous débarrasser de ce bagage bien trop encombrant.

Acceptez cette culpabilité, pour mieux la surmonter

Ne croyez pas qu'en refoulant votre culpabilité, vous allez vous en débarrasser. Au contraire, vous risquez de l'amplifier, ce qui n'est pas l'objectif. La première étape pour vous en défaire, c'est déjà de l'admettre. Pour

cela, il est absolument nécessaire de mettre des mots dessus. « En nommant les choses, on les extrait, explique Noémie Le Menn. On les manipule, alors qu'avant on était manipulé par elles ».

Vous confier à des proches, à des connaissances professionnelles, à des collègues, vous permettra de mettre la culpabilité à distance. Verbaliser est un moyen de « passer d'un simple ressenti à une analyse structurée et raisonnée du malaise », écrit Yves-Alexandre Thalmann dans *Au diable la culpabilité !* C'est le premier grand pas à franchir, pour pouvoir ensuite déterminer si vous êtes coupable de tout comme vous semblez le penser. Et cela alors qu'il y a à prendre et à laisser.

Appréciez vos responsabilités à leur juste mesure

Qui dit culpabilité morbide, dit excès de responsabilité. Si vous en souffrez, c'est très probablement parce que vous surestimez l'impact de vos actes, de vos décisions, sur la vie des autres. Pour Yves-Alexandre Thalmann, l'excès de responsabilité est « le point névralgique », le nœud du problème. Il prend l'exemple d'un policier qui fait sauter le permis d'un professionnel de la route pour cause d'excès de vitesse. Il y a culpabilité morbide « à partir du moment où le policier considère que c'est à cause de son acte - et non

à cause de l'excès de vitesse du chauffeur - que ce dernier ne va plus pouvoir travailler ». C'est croire que vous avez beaucoup de pouvoir... « Nul ne peut être responsable des malheurs des autres. Au pire, on y contribue seulement. Mais jamais dans les proportions qu'on imagine », énonce Yves-Alexandre Thalmann dans son ouvrage. Faites la part des choses entre ce qui vient de vous et ce qui vient des autres. « Par exemple, si vous êtes amené à procéder à un licenciement, c'est qu'il y a des raisons. Sauf en cas de licenciement abusif, bien sûr ! Et puis la personne a été avertie », rappelle le psychologue suisse. Pour lui, « vous êtes responsable de vos actes, de vos émotions, mais pas de ceux des autres ». Ne prenez pas des responsabilités qui ne sont pas les vôtres. Pour lui, « le salut passe par la réhabilitation des autres comme personnes douées de liberté de choix ».

Ayez toujours cette question en tête : Jusqu'à quel point suis-je responsable ?

Évidemment, vous pouvez agir pour que la pilule passe un peu mieux. Il est toujours préférable d'éviter d'y aller au marteau-piqueur. Souvent, plus que l'acte en soit, c'est la manière qui heurte, rappelle Noémie Le Menn. « Il existe notamment des formations pour apprendre à recadrer, qui enseignent par exemple que pour recadrer, il faut - aussi - savoir dire ce qui a été bien fait ».

Réparez quand c'est possible

Et si vous avez vraiment commis une faute ? Reconnaissez-la et corrigez-la, dans la mesure du possible, évidemment. C'est la meilleure attitude à adopter, et vous vous sentirez un peu plus léger(e). Cela prouve que vous avez tout à fait conscience d'avoir mal agi. Vous pouvez commencer par faire votre *mea culpa*, à condition qu'il soit sincère, évidemment. Par exemple, si vous réalisez que vous avez recadré trop sèchement votre secrétaire, l'avez fait pleurer alors que ce n'était pas justifié, ne vous privez pas de vous excuser auprès de lui/elle, en admettant avoir dépassé les bornes. « Faute avouée, à moitié pardonnée... », cite Noémie Le Menn. Enfin, soyez un brin indulgent avec vous-même ! Personne n'est parfait, vous ne faites pas exception. Acceptez de ne pas être infailible, de faire des erreurs, apprenez de ces dernières et restez cohérent avec vos valeurs. Ce n'est qu'au prix de tout cela que vous retrouverez une conscience tranquille. ■

«Vous êtes responsable de vos actes, de vos émotions, mais pas de ceux des autres ».

À LIRE

AU DIABLE LA CULPABILITÉ ! : RETROUVER VOTRE LIBERTÉ INTÉRIEURE

Illustré de nombreux exemples tirés de la vie quotidienne, ce livre entraîne le lecteur au plus profond du sentiment de culpabilité. Il démontre que les recettes destinées à faire taire la culpabilité sont souvent inefficaces à long terme. En affirmant que la culpabilité et la toute-puissance sont deux aspects d'une même réalité, l'auteur apporte un éclairage audacieux et original sur nos motivations les plus inconscientes, en même temps qu'il propose des moyens concrets et accessibles pour travailler sur la culpabilité et la dépasser. La référence incontournable en matière de culpabilité !

« La culpabilité est parfois un aiguillon utile et nécessaire. Mais elle peut aussi s'avérer un poison : voici l'antidote. Merci à Yves-Alexandre Thalmann, dans ce livre utile, de nous en apprendre le bon usage : accueillir, examiner et transformer nos culpabilités peut nous aider à mieux vivre et à mieux aimer. » Christophe André

Yves-Alexandre Thalmann, psychologue et formateur, est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages de psychologie pratique et de développement personnel dont le Petit cahier d'exercices d'efficacité personnelle. Devenir âme sœur. Comparez-vous et vous serez heureux ! Écoute ce que tu n'entends pas (Éditions Jouvence). Titulaire d'un doctorat en physique, il se fait un point d'honneur à appliquer la même rigueur scientifique dans son travail avec les relations humaines.

« Au diable la culpabilité ! : Retrouver votre liberté intérieure »

Auteur : Yves-Alexandre Thalmann

Éditeur : Éditions Jouvence (14 juin 2014)

Nombre de pages : 256 pages

