

YVES-ALEXANDRE THALMANN

# Adieu la culpabilité

SE RÉCONCILIER AVEC SOI-MÊME  
ET LES AUTRES

JouVence

## **Du même auteur Éditions Jouvence**

*Les Fabuleux Pouvoirs de la psychologie positive*

*Petit Cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif*

*Petit Cahier d'exercices: La gratitude*

*Décodez votre cerveau*

*Cette fois, c'est la bonne !*

*Petit Cahier d'exercices: Vivre libre et cesser de culpabiliser*

*S'accepter pour être heureux*

*Au diable la culpabilité !*

*Déjouer les sortilèges du mental grâce aux pouvoirs de l'esprit*

*Faire changer les autres sans les manipuler*

*La Réduction de la dissonance cognitive*

*Petit traité de contre-manipulation*

*Petit Cahier d'exercices de pensée positive 2.0*

*Petit Cahier d'exercices pour surmonter la jalousie*

*Rigolothérapie*

*Tout ce qu'il faut savoir pour bien vivre : les 4 essentielles*

*Devenir âme soeur...*

*Le Non-jugement, de la théorie à la pratique*

## **Éditions Jouvence**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

## **Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2025

ISBN : 978-2-88984-012-0

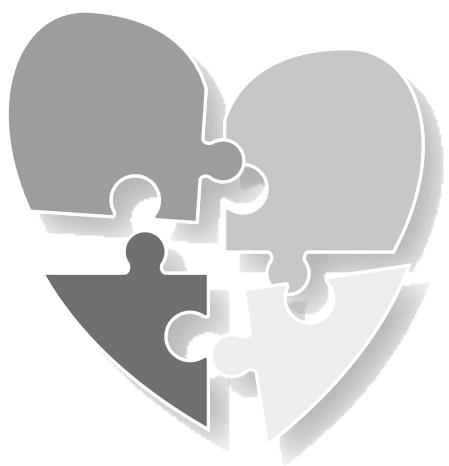
Couverture et mise en pages : Virginie Cauchy

Correction : La Machine à mots

Illustrations intérieures: AdobeStock: p. 4 © ONYXprj.

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

*À celles et ceux qui se sentent responsables  
sans être coupables,  
à celles et ceux qui se sentent coupables  
et qui veulent être responsables.*



# Sommaire

Prologue .....	7
Introduction - La culpabilité, et après? .....	9

|

## PARTIE 1

### *C'est de ma faute*

—

#### **Faire son *mea culpa* quand on se sent coupable**

Comment assumer ses responsabilités quand on a causé du tort? .....	18
Dans la peau du lésé .....	19
Excuses ou <i>mea culpa</i> ? .....	28
La tentation de l'autojustification .....	36
Reconnaitre pleinement ses torts .....	45
Fautes et préjudices .....	55
Le poids des remords .....	64
Le règne de l'après-coup .....	73
Se repentir: la preuve par l'acte .....	81
Réparer le mal .....	90
Le temps du pardon .....	101
Les pièges du <i>mea culpa</i> .....	111
Synthèse de la première partie .....	119



## **PARTIE 2**

### ***Ce n'est pas de ma faute***



#### **Accepter ses limites et témoigner sa compassion**

<b>Comment soigner le lien quand on se sent responsable des désagréments d'autrui (mais que l'on n'a pas mal agi pour autant)</b> .....	<b>124</b>
<i>Mea culpa</i> ou pas .....	125
Mimer la culpabilité .....	136
La responsabilité du ressenti .....	148
Se sentir offensé, vraiment? .....	157
Être à la hauteur .....	166
Angoisse et culpabilisation .....	177
Être désolé, et après? .....	186
Faire mieux .....	197
La balance du pouvoir .....	206
Chérir son humanité .....	215
Une question de vocabulaire .....	222
Synthèse de la seconde partie .....	233
<b>Conclusion</b> .....	<b>235</b>
<b>Épilogue</b> .....	<b>239</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>243</b>
<b>Annexe: la répartition des responsabilités</b> .....	<b>247</b>
<b>Notes</b> .....	<b>249</b>

# Prologue

Mon activité professionnelle de formateur et de conférencier m'amène à me déplacer régulièrement et à travailler hors des horaires conventionnels. En conséquence, avec mon épouse, nous nous sommes accordés sur un *modus vivendi*. Je lui communique toujours le lieu où j'interviens et jusqu'à quand je suis engagé. «Aujourd'hui, j'anime un atelier à la Haute École Pédagogique de Lausanne jusqu'à 19 heures», par exemple. De cette manière, elle peut organiser sa soirée, et aussi estimer mon heure approximative de rentrée.

Or, précisément l'un de ces soirs-là, alors que j'avais terminé mon intervention, une participante s'est approchée et a commencé à me parler d'une situation problématique. J'ai décidé de lui consacrer du temps... et suis rentré chez moi avec plus d'une heure de retard sur l'horaire prévu. Mon épouse s'était inquiétée, ne me voyant pas venir. Elle était aussi fâchée que je ne l'aie pas avertie du contre-temps par téléphone ou message.

Aurais-je dû m'excuser auprès d'elle à cette occasion?

Beaucoup en sont convaincus: après tout, c'est moi qui suis arrivé en retard, cause de son inquiétude. Qui plus est, argumentent-ils, cela ne me coûte rien de lui présenter des excuses, quand bien même je ne me sentirais pas coupable, pour lui signifier que ce qu'elle vit ne

## **Adieu la culpabilité**

m'est pas indifférent. Il y va de ma responsabilité de soigner la relation et apaiser les tensions...

D'après vous, chère lectrice, cher lecteur, fallait-il que je fasse mon *mea culpa* ce soir-là, et, si oui, comment?

La réponse à ces deux questions n'est peut-être pas si évidente qu'il y paraît de prime abord. Un livre entier –celui que vous tenez entre vos mains– ne sera pas de trop pour aborder tous les aspects de ce thème délicat.



# *Introduction*

## La culpabilité, et après ?

Il y a plus de 20 ans, je publiais *Au diable la culpabilité!*, un ouvrage consacré aux sentiments de culpabilité qui minent l'existence de nombreuses personnes. Non pas qu'elles aient commis des actes délictueux ou particulièrement répréhensibles, mais parce qu'elles assument la responsabilité des malheurs qui surviennent autour d'elles. Il suffit que les choses ne se déroulent pas au mieux, que les autres traversent des difficultés ou simplement qu'ils éprouvent des émotions déplaisantes pour qu'elles se culpabilisent. Mon objectif était alors d'amener une réflexion et des outils pour apaiser ces sentiments de culpabilité injustifiés, qualifiés de morbides puisque sans lien avéré avec une quelconque inconduite préjudiciable.

Les rééditions successives du livre jusqu'à aujourd'hui montrent que le sujet reste plus que jamais d'actualité: les sentiments de culpabilité continuent de hanter l'existence de beaucoup. Depuis sa sortie, je n'ai cessé de recevoir des témoignages, des bribes d'histoires personnelles révélant à quel point des pans entiers de vie ont été gâchés à cause de ces auto-accusations. Et aussi comment mon texte a pu les aider à s'en libérer, agissant parfois comme une véritable révélation.

## Adieu la culpabilité

Cependant, distinguer les sentiments de culpabilité sains –car résultant d’actions réellement préjudiciables nécessitant réparation– de leur pendant détourné et amplifié par la culpabilisation ne fait pas tout. Cette prise de conscience, certes salutaire, n’indique pas encore comment nous comporter face à nos interlocuteurs. Nous avons beau avoir saisi que nous ne sommes pas responsables de leurs réactions, notamment lorsqu’ils sont tristes, déçus ou énervés, cela n’est pas facile pour autant de continuer les interactions sous le signe du respect. Car le sort de nos proches, de celles et ceux que nous aimons et qui comptent pour nous, ne nous laisse pas indifférents. Les voir en détresse ou simplement passer un mauvais moment nous affecte, que nous nous en estimions responsables ou non. Comment agir dans ces situations?

**Nous avons beau avoir saisi que nous ne sommes pas responsables des réactions des autres, notamment lorsqu’ils sont tristes, déçus ou énervés, cela n’est pas facile pour autant de continuer les interactions sous le signe du respect.**

C’est à cette question cruciale que s’attelle ce nouvel ouvrage, riche des découvertes réalisées ces deux dernières décennies. Son but est de montrer comment assumer concrètement nos responsabilités –toutes nos responsabilités, mais rien que nos responsabilités– lorsqu’on se sent coupable, que ce soit justifié ou exagéré. Non pas uniquement à travers un travail introspectif, mais grâce à des agissements concrets, afin de redonner aux ressentis leur fonction originelle d’incitation à l’action.

Les émotions, comme les pensées, ont pour finalité l'action. *Thinking is for doing*, disent les anglophones. La peur, par exemple, nous pousse à nous protéger et nous mettre à l'abri pour éviter un danger; la colère mobilise notre énergie pour surmonter un obstacle ou tenter de vaincre une injustice; la tristesse, quant à elle, nous incite à faire le deuil et tourner la page sur ce qui n'est plus. Et les sentiments de culpabilité, quelle peut être leur utilité en termes d'actions? Leur vocation est double: d'une part prévenir les actions préjudiciables, c'est-à-dire nous retenir de transgresser les règles et nuire à autrui; et d'autre part nous amener à assumer nos actes et leurs conséquences en nous excusant pour les dégâts que nous avons effectivement causés et en les réparant si c'est possible. Une finalité sociale et relationnelle, favorisant le vivre-ensemble.

**Les émotions, comme les pensées, ont pour finalité l'action.**

Or, ces deux actions, présenter des excuses et réparer, sont loin d'être évidentes. Il suffit d'écouter les gens tenter de s'excuser pour se rendre compte de la difficulté: au mieux avec des formules maladroites, au pire en avançant des prétextes pour se dédouaner de leurs responsabilités, ce qui ne manque pas d'aggraver les choses.

Présenter des excuses sincères, favorisant le pardon et la réconciliation, est en réalité tout un art. C'est précisément l'objet de la première partie de ce livre: détailler les quatre éléments constitutifs d'un *mea culpa* de qualité, ainsi que les pièges qu'il convient d'éviter. De cette manière, les sentiments de culpabilité, plutôt que de se muer en ruminations mentales stériles, peuvent retrouver leur fonction première: restaurer les liens abîmés par nos agissements fautifs

## Adieu la culpabilité

et renouer avec une vie relationnelle et sociale de laquelle nous risquons sinon d'être exclus.

**Les sentiments de culpabilité, plutôt que de se muer en ruminations mentales stériles, peuvent retrouver leur fonction première : restaurer les liens abîmés par nos agissements fautifs.**

La maîtrise du processus du *mea culpa* présente un deuxième avantage de taille : permettre de différencier les deux catégories de sentiments de culpabilité, ceux qui résultent de torts que nous avons effectivement causés à autrui, de leurs pendants dévoyés qui empoisonnent la vie psychique, lorsque nous nous sentons coupables pour tout et pour rien, endossant les malheurs d'autrui sur nos frêles épaules. Ce processus de repentir et d'excuses sincères sert donc de pierre de touche pour distinguer les sentiments de culpabilité, en plus de leur constituer un antidote de choix lorsqu'ils sont justifiés.

Et lorsque ces sentiments ne résultent pas d'actions répréhensibles ? Qu'ils découlent de notre propension à nous sentir responsables des désarrois d'autrui ? Un *mea culpa* serait aussi inutile qu'inadapté, tant il est vrai que l'on ne peut pas s'excuser pour ce qui ne dépend pas de nous, ce qui ne nous appartient pas. Alors comment faire ? C'est l'objet de la seconde partie de cet ouvrage : décrypter ce qui se cache derrière ces sentiments qui imitent à s'y méprendre la culpabilité – d'où leur nom de pseudo-culpabilité –, mais sans qu'il y ait préjudice avéré. Car, au-delà de leur côté morbide<sup>1</sup>, ils témoignent de notre intérêt pour les autres et leur bien-être. C'est parce que nous nous sentons concernés par leur sort que nous avons tendance

à nous culpabiliser lorsqu'ils souffrent. La réponse comportementale adéquate réside alors dans l'expression de compassion envers celles et ceux qui traversent des moments pénibles. Reconnaître leurs émotions, les accompagner et leur proposer notre aide, le cas échéant, plutôt que de les déposséder de leur pouvoir d'action en essayant de faire à leur place, etc.

**C'est parce que nous nous sentons concernés par leur sort que nous avons tendance à nous culpabiliser lorsqu'ils souffrent.**

On le voit, se sentir coupable et se sentir concerné ne donnent pas lieu aux mêmes comportements. C'est parce qu'il nous manque le vocabulaire adéquat, que nous nommons de la même façon ces deux expériences subjectives proches, mais fondamentalement différentes, que la confusion s'installe: apprendre à les distinguer est donc essentiel pour les traiter adéquatement, de la même façon que nous consolons un enfant chagriné alors que nous rassurons celui qui est apeuré.

Les sentiments de culpabilité, sains ou détournés, témoignent de notre intérêt pour autrui. Redonnons-leur leur finalité d'origine, c'est-à-dire favoriser le vivre-ensemble, grâce aux actions correspondantes: un *mea culpa* lorsque nous avons mal agi et causé du tort à autrui, et l'expression de compassion active lorsque nous constatons sa détresse ou son mal-être (sans que nous soyons responsables de cet état).

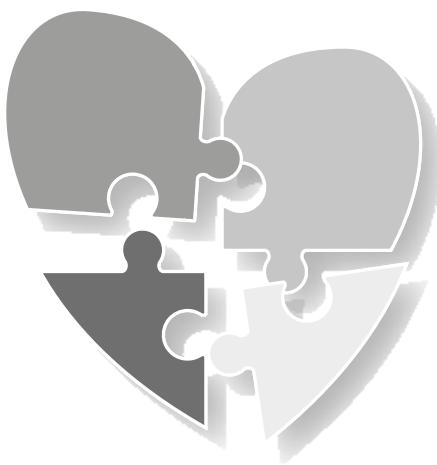
Tel est le double objectif de ce livre: distinguer la culpabilité de la pseudo-culpabilité, et surtout indiquer la voie à suivre pour

## **Adieu la culpabilité**

transformer ces sentiments déplaisants en actions constructives pour soigner le lien à autrui. Ou, en d'autres termes: apprendre à nous réconcilier avec les autres et avec nous-même.

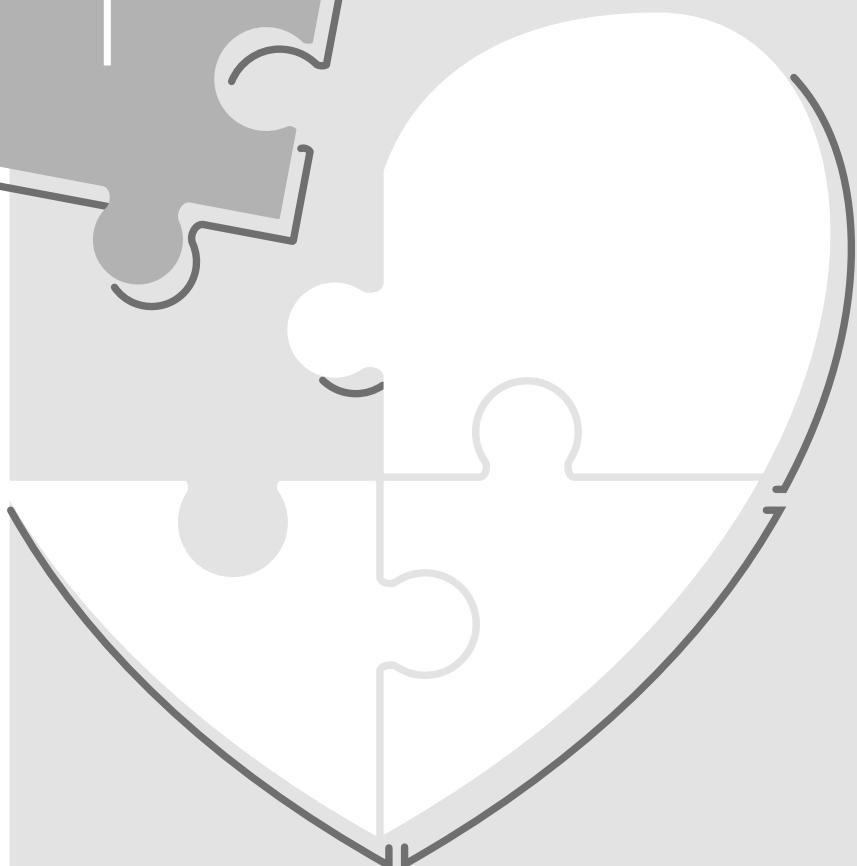
**Que faites-vous de vos sentiments de culpabilité? Vous culpabilisez-vous en ressassant vos erreurs, alimentant des ruminations mentales aussi stériles que pénibles? Ou bien passez-vous à l'action?**

**Faire son *mea culpa* et manifester de la compassion active, voilà les remèdes aux sentiments de culpabilité et de pseudo-culpabilité: des actes de communication afin de restaurer les relations malmenées.**



PARTIE

1

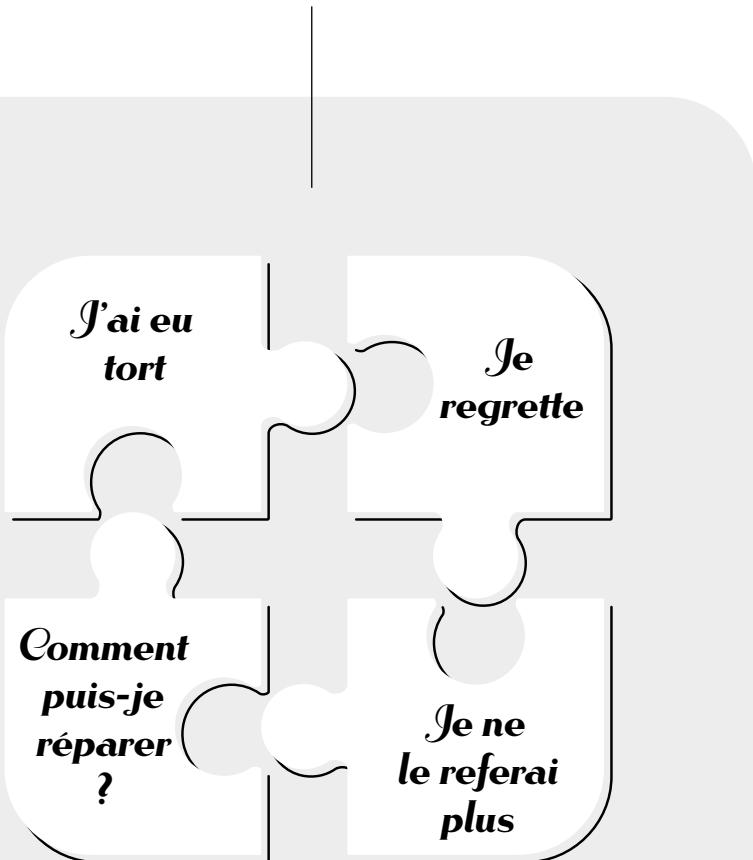


*C'est de ma faute*

—

Faire son  
*mea culpa*  
quand on se sent  
coupable

# *Comment assumer ses responsabilités quand on a causé du tort ?*



## Dans la peau du lésé

*«Franchement, il faut voir la violence  
que c'est d'entendre tous ces mensonges. [...]  
C'était l'agression de trop.»*

Adèle Haenel, lors du procès qui l'oppose  
au réalisateur Christophe Ruggia  
accusé d'agressions sexuelles à son encontre<sup>2</sup>.

*Comment gérer nos sentiments de culpabilité  
lorsqu'on a mal agi?*

Qu'est-ce que se sentir coupable? Et, lorsque cela nous arrive d'avoir réellement causé du tort à autrui, comment faire pour nous en sortir et aller de l'avant plutôt que de nous tourmenter sans fin? Notre voyage au cœur de la culpabilité commence par l'analyse d'une anecdote apparemment sans trop de gravité: un ami vous a confié une information confidentielle en vous réclamant expressément de la discréetion à ce propos. Lors d'une soirée festive et bien arrosée, voilà que, sans trop y penser, vous commencez à railler cet ami en divulguant son secret à l'assemblée présente. À son regard interloqué, vous vous rendez compte de votre faute. Trop tard, le mal est fait!

La nuit venue, difficile de trouver le sommeil. Vous vous en voulez d'avoir trahi la confiance de votre ami. Vous êtes triste de la perte potentielle de cette relation, en tout cas de sa dégradation inévitable; vous êtes fâché contre vous-même et regrettiez votre manque de discernement sur le moment; vous vous fustigez d'avoir communiqué

## **Adieu la culpabilité**

cette information, qui plus est en vous moquant d'un ami cher; vous redoutez ce qui va suivre, par exemple qu'il ne daigne plus vous adresser la parole à l'avenir. Vos pensées brassent ce cocktail émotionnel au goût amer, ressassant des critiques dures envers vous-même: «Quel idiot je suis! Ce n'était pourtant pas difficile de tenir sa langue... Je suis vraiment indigne de confiance...» Vous vous jugez fautif d'avoir manqué à votre parole et d'avoir divulgué un secret mettant mal à l'aise un ami.

Ces pensées et émotions désagréables constituent l'expérience subjective des sentiments de culpabilité. Vous aimeriez pouvoir remonter le temps afin de ne pas commettre la bavure. Mais vous savez que vous ne pouvez effacer votre erreur: ce qui est fait est fait. Votre mauvaise conscience pourrait cependant être soulagée. Pour cela, il faudrait que votre ami vous pardonne, ou pour le moins qu'il vous dise qu'il ne vous tient pas trop rigueur de votre indélicatesse. Vous seriez apaisé de voir la barrière dressée entre lui et vous à cause de votre erreur se résorber. Vous aspirez à ce que les choses redeviennent comme avant.

Qu'est-ce qui pourrait encourager votre ami à vous pardonner et à tourner la page? L'idéal serait que vous lui présentiez des excuses sincères, en lui faisant comprendre à quel point vous regrettez d'avoir trahi sa confiance. Mais quels mots choisir? Pour le découvrir, imaginons une inversion des rôles: d'offenseur, vous devenez l'offensé. C'est vous qui avez confié une information confidentielle et c'est votre ami qui vous a trahi en divulguant le secret. Qu'aimeriez-vous entendre de sa bouche? Qu'est-ce qui pourrait apaiser votre ressentiment et vous inciter à l'absoudre? Comment pourrait-il tenter de se racheter?

**Pour mieux saisir la portée des explications avancées,  
vous êtes encouragé à faire des liens avec des situations  
de votre propre vie.**

Quelles sont les pires excuses que vous ayez entendues?

Pourquoi ne vous ont-elles pas convaincu?

Que leur manquaient-elles?

Ou, dans l'autre sens, quelles parties étaient de trop pour que vous les jugiez sincères?

Inversement, qu'est-ce qui a constitué des excuses valables à vos yeux?

Qui vous ont incité à pardonner?

Y a-t-il des mots-clés qui ont eu le pouvoir de décrisper votre position? Lesquels?

Vous aimeriez sans doute que votre ami reconnaissse qu'il s'est mal comporté et qu'il vous a offensé; qu'il assume entièrement son acte, sans tenter de le minimiser avec des excuses légères «Oh, c'était juste pour rire, ce n'est pas bien méchant», ni de se justifier «J'avais trop bu et je ne savais plus trop ce que je racontais, tu sais bien que je ne tiens pas l'alcool...» Il vous importeraient qu'il endosse la pleine responsabilité de ce qu'il a fait, en évitant toute tentative de rejeter la faute sur vous «C'est toi qui as commencé en me charriant durant la soirée; si tu ne l'avais pas fait, j'aurais tenu ma langue...» ou de sous-entendre que vous êtes trop sensible «Tu ne vas pas faire un drame de cette petite indiscretion. D'ailleurs, tout le monde avait deviné

## **Adieu la culpabilité**

ton secret, cela n'a surpris personne!» Pour faire un pas significatif dans votre sens, il devrait reconnaître ses torts et dire par exemple: «Je reconnais que je n'aurais pas dû trahir ton secret. J'ai bafoué ta confiance et assume de n'avoir pas bien agi.» Une telle reconnaissance de ses torts aurait certainement le pouvoir de créer un rapprochement, de poser une première balise sur le chemin de la réconciliation.

Reconnaitre avoir mal agi, c'est-à-dire en violation de l'un de ses propres standards, est un premier pas, certes important, mais encore insuffisant pour beaucoup. Vous seriez davantage enclin à lui accorder votre pardon si vous perceviez ses remords et une douleur sans artifice. Si l'ami montrait qu'il vivait un moment pénible, qu'il exprimait des regrets sincères, cela compenserait en quelque sorte votre propre désarroi; avec une phrase comme: «Je regrette sincèrement d'avoir trahi ta confiance et je m'en veux beaucoup pour ce que j'ai fait, car je tiens à notre relation». Vous aimeriez sentir qu'il nourrit une repentance à vous avoir trahi, que cela lui crée du tourment.

### **La reconnaissance de ses torts et l'expression sincère de regrets sont au cœur des formulations d'excuses jugées crédibles.**

La reconnaissance de ses torts et l'expression sincère de regrets sont au cœur des formulations d'excuses jugées crédibles. Mais cela reste encore insuffisant pour beaucoup d'entre nous. En effet, nous sommes sensibles à des éléments différents lorsqu'il s'agit d'excuses et de demandes de pardon. Pour certaines personnes, ce qui importe est surtout un repentir authentique, à savoir un engagement à changer de comportement à l'avenir. Il faut que les regrets se traduisent

en leçons et qu'une amélioration se produise. Une promesse de votre ami de ne plus jamais se comporter de la sorte dans le futur serait alors bienvenue pour panser la relation: «Je regrette amèrement ce que j'ai dit. Je n'aurais pas dû trahir ma promesse et divulguer ton secret. Je m'engage à changer et à ne plus me comporter de la sorte.»

Peut-être n'êtes-vous pas encore entièrement convaincu par ces trois ingrédients: reconnaissance des torts, expression de regrets, repentir. Pour certaines personnes en effet, une proposition de réparation est incontournable<sup>3</sup>. Par son acte, il a abîmé la relation et vous a occasionné du tort, il faut dès lors un geste concret de sa part pour réparer, condition au pardon. Une lettre d'excuse, un mot aux personnes présentes ce soir-là, ou une invitation au restaurant (il compenserait le moment pénible de la trahison par une soirée agréable)? Le mieux serait qu'il vous laisse choisir: «Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour réparer ma faute?»

Imaginez maintenant votre ami, penaud, venir vers vous et vous dire: «Je regrette amèrement d'avoir trahi ta confiance. Jamais je n'aurais dû divulguer ton secret. J'ai un tort et l'assume complètement. J'ai compris la leçon et jamais plus je ne me laisserai aller à de telles indiscretions, je m'y engage formellement. Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour réparer mon erreur? Pour restaurer notre amitié? Accepteras-tu de me pardonner?» Grandes sont les chances que de telles paroles vous placent dans de meilleures dispositions à son égard. Mais faibles sont les probabilités que vous tombiez sur quelqu'un qui maîtrise aussi bien spontanément le langage des excuses!

## **Adieu la culpabilité**

Ces quatre éléments constitutifs des excuses sincères<sup>4</sup>, que nous appellerons ici processus de *mea culpa* par souci de clarté et pour utiliser un vocabulaire univoque – reconnaître ses torts, exprimer des remords, s’engager à changer, proposer de réparer – sont au cœur du traitement des sentiments de culpabilité. Autant ces derniers créent de la distance entre les gens, autant les premiers façonnent le langage de la réconciliation. Réconciliation avec nous-même, en apaisant notre mauvaise conscience, réconciliation avec autrui, en réduisant la distance relationnelle que nos actes ont créée entre nous. Ces quatre actions sont la traduction concrète de la formule: assumer ses responsabilités lorsqu’on a causé du tort à autrui. Elles forment l’antidote de choix aux sentiments de culpabilité.

**Ces quatre actions –reconnaître ses torts, exprimer des remords, s’engager à changer, proposer de réparer– forment l’antidote de choix aux sentiments de culpabilité.**

Aimeriez-vous devenir l’une de ces personnes capables d’endosser de la sorte ses responsabilités et d’assumer ses erreurs? D’utiliser à bon escient ses sentiments de culpabilité pour réparer les préjudices infligés à autrui? Et surtout d’œuvrer à restaurer les relations abîmées par sa faute? C’est précisément le chemin balisé dans la première partie de cet ouvrage: apprendre à formuler un véritable *mea culpa* lorsque l’on a fauté afin de se réconcilier avec soi-même et les autres, tout en évitant les pièges des fausses excuses qui aggravent bien souvent les choses.

Mais avant d’analyser les principes actifs d’un véritable *mea culpa*, commençons par clarifier un mot important, aux sens

contradictoires et donc riches en malentendus: les excuses. Celles qu'on donne d'une part, prétextes qui cherchent en priorité à disculper, et celles qu'on présente lorsqu'on assume ses responsabilités afin de soigner les relations.

**L'antidote aux sentiments de culpabilité résultant d'un préjudice occasionné à autrui consiste en des actes concrets plutôt qu'en des pensées culpabilisantes stériles. Il s'agit de formuler un *mea culpa* authentique, des excuses sincères et complètes en quatre étapes: «j'ai eu tort, je regrette, je ne le referai plus, comment puis-je réparer?»**