

# **LA CULPABILITE APRES LA MORT D'UN PROCHE**

**Vienne - 6 mars 2008**

**Armelle Brunot**

“La culpabilité après la mort d’un proche, des pistes pour s’en sortir” : l'objectif est de comprendre comment et pourquoi notre mental nous enferme dans la culpabilité et surtout comment nous pouvons remettre les faits à leur place réelle et donc sortir de cette spirale négative et se dire "non je ne suis pas coupable !"

## **1. Quelques repères au sujet de la culpabilité**

### **2. Lorsque la mort d'un proche survient**

### **3. Des pistes pour se sortir d'une culpabilité trop envahissante**

## **1. Quelques repères concernant la culpabilité**

Affect qui naît lorsque le sujet commet une faute, transgresse une loi, brise un interdit, quand il enfreint les règles de conduite générale.

Dès qu'une limite extérieure fixée par la loi est bafouée, franchie, non respectée, le Surmoi déclenche l'alarme, la culpabilité interpelle le Moi et s'empare de lui.

Le Surmoi joue le rôle de juge, de gendarme gardien de l'ordre et de la loi et de prêtre garant de la morale. Incarne la survivance des interdits parentaux.

La faute peut être réelle, mais aussi imaginaire (ex : complexe d'Oedipe avec désir de voir disparaître l'autre qui se réalise, comme si le seul fait de penser la disparition de l'autre avait suffi à la réaliser)

L'intégration des interdits et le sentiment de culpabilité sont importants pour canaliser les énergies négatives qui nous animent. Plus l'intégration sera effective, plus la personne se donnera des compensations imaginaires et des sublimations qui seront autant de permissions (3 P)

Ex d'interdit : Tu dois respecter la dignité de l'autre / Compensation : "Tu as le droit d'avoir envie de persécuter" / Sublimation : Injures et cris en solitaire

Dans ce premier cas, le Moi se trouve face à l'interdit, la limite extérieure qu'il lui est enjoint de ne pas dépasser sous peine de représailles. Il est plus facile d'éviter la première forme de culpabilité dans la mesure où l'on peut décider, promettre de ne plus dépasser les limites établies

Chez certaines personnes (en particulier dans le cas de dépression), envahissement par une culpabilité inconsciente qui donne le sentiment d'être coupable sans avoir imaginé ni commis aucune faute.

Enracinement dans l'enfance.

L'enfant imagine que ce qui se passe de dommageable dans son entourage est de son fait (si les parents divorcent, si l'un est maltraité par l'autre) Il en est de même si l'enfant subit des maltraitances.

Compréhension du monde pour qu'il ne soit pas fou.

Mise en place d'un système de croyances.

S'il est rejeté, s'il n'est pas aimé, c'est qu'il n'est pas aimable, mauvais, méchant...

Certitude de son implication directe, de son impuissance, de sa culpabilité donc.

Culpabilité : moyen d'être actif plutôt que passif dans une situation donnée.

Plus l'enfant est jeune, plus il est en fusion avec le milieu dans lequel il vit. Il capte toutes les émotions qui circulent. Du fait qu'il n'a aucune conscience de son individuation, tout dysfonctionnement, qu'il soit témoin ou victime, enfle sa culpabilité alors qu'il est innocent.

Dans cette deuxième situation, face à cette absence de faute de la Victime innocente, le Moi est confronté à une limite interne, l'impossibilité, l'impuissance d'être l'enfant idéal capable de guérir magiquement ses parents pour qu'ils puissent continuer à l'aimer sans conditions.

Cette culpabilité vient de l'échec du fantasme de mégalomanie et de la toute puissance enfantine.

Dans la seconde forme de culpabilité, on peut aussi souffrir "par héritage", identification,

empathie, d'une culpabilité pour un fait qui s'est passé plusieurs générations avant.

Cette deuxième forme de culpabilité est bien plus dévastatrice, car elle est irréprésentable et ne vient s'appuyer sur aucun fait concrets. Il devient donc difficile de se la représenter mentalement, d'y mettre des mots.

Paradoxalement, c'est comme si la victime prenait à sa charge la culpabilité d'un acte dont l'auteur n'a pas conscience de la gravité.

Les personnes peuvent alors se voir comme des monstres. Face à la mort d'un proche, peut ressurgir cette impression d'être monstrueux, dangereux pour les autres. Ceci peut amener à rendre difficile le chemin du deuil.

## **2. Lorsque la mort d'un proche survient**

Passée l'étape du choc et du déni, survient un temps de protestation envers ce qui s'est passé.

Colère envers les autres, la personne qui est décédée...

Important de ne pas réprimer la protestation et d'aider à ce qu'elle s'exprime.

C'est aussi à ce moment là que la culpabilité peut survenir.

Tout ce qui n'a pas été adéquat, juste, dans la relation peut revenir à la conscience de celui qui reste.

Protestation tournée vers soi-même.

Toute relation humaine est imparfaite par essence, donc beaucoup de raisons de s'en vouloir.

Parfois, moyen de ne pas en vouloir à celui qui est parti, à ceux qui ont une responsabilité dans le décès, à Dieu...

Ce peut être un moyen de rester en relation avec le défunt, de ne pas le laisser partir.

Peut-être aussi est-ce inacceptable pour une partie de nous de passer à un stade de relation heureuse avec lui.

Attention toute particulière à porter aux enfants qui peuvent se sentir coupables de la mort d'un proche sans qu'aucun fait concret puisse corroborer cette culpabilité.

Culpabilité de l'innocent.

L'enfant va s'appuyer sur une pensée, un souvenir, ou le simple fait qu'il se sent tout puissant et égocentrique pour déterminer qu'il est fautif de cette mort qui l'accable.

Important d'informer l'enfant de ce qui se passe, de lui dire qu'il a le droit de vivre même si cette personne aimée est morte, et même que l'on peut rester heureux de vivre.

### **3. Des pistes pour se sortir d'une culpabilité trop envahissante**

#### **Prendre en considération le sentiment de culpabilité**

Il est important de traiter le sentiment de culpabilité quand il se présente, car la culpabilité appelle souvent le châtimeur ou l'expiation et peut entraîner des conduites à risque, ou une vision de la vie sacrificielle.

Ainsi, les événements douloureux de la vie vont être regardés comme des punitions envoyées pour payer un acte dont on se sent coupable. (ex : perdre un enfant à la naissance et se dire que l'on paie pour l'avortement que l'on avait fait quelques années auparavant)

Dans le cas d'une culpabilité "innocente", le sentiment d'expier peut être permanent, sentiment de ne pas être digne, de ne pas mériter...

#### **Se donner le temps dont on a besoin**

Dans tout processus de deuil, il est important de s'accorder de l'espace et du temps pour se laisser vivre et ressentir ce que l'on traverse.

Reconnaître la perte : c'est arrivé et je vais survivre

Se laisser ressentir la douleur

Se dire qu'on n'est pas seul

#### **S'accepter**

Se donner du temps pour guérir

Se souvenir que le processus de guérison a des hauts et des bas

S'accorder du repos

Se faire un horaire

Remettre à plus tard les grandes décisions

#### **Rechercher et accepter le réconfort des autres et leur soutien**

S'entourer de choses vivantes, de plantes, d'animaux

Se souvenir qu'on reste vulnérable pour des mois ou des années

S'il reste de la culpabilité envers la personne décédée, lui écrire une lettre qu'on brûlera ensuite.

## **Donner du sens**

Le sentiment de culpabilité est, à mon avis, lié à la quête du sens.

Se sentir coupable démesurément est une réponse à un non-sens dans ce qui est vécu.

Cela comble le vide laissé par le départ de la personne, vide dans la vie, vide dans notre être.

Donner du sens à la perte, écouter les questions qui se posent en nous sur le sens de la vie, laisser la place à la créativité qui naît de cet espace vide, sont une occasion de croître et de ne pas s'enliser dans la culpabilité.

## **Faire la paix avec soi-même**

On ne trouve la paix qu'en prenant conscience de ses limites et en les acceptant.

Déception de soi-même, de son incapacité à calquer la réalité sur son idéal.

Refus que les choses soient comme elles sont.

Déçu de la vie, des autres, de la réalité car d'abord déçu de soi-même

La seule manière de sortir du deuil, c'est de le traverser

Le pire deuil qui soit, c'est le mien