



Tout le monde a déjà vécu ou vivra un jour un sentiment de culpabilité. L'humain par son éducation, sa culture, ses croyances a développé une vision de la vie qui oriente ses choix et ses actions. Quand ce qu'il fait ou ressent va à l'encontre de cette vision, l'incohérence émerge accompagnée d'un inconfort. Souvent cet inconfort devient culpabilité.

Gardienne de ce que l'humain porte comme étant bon et juste, la culpabilité met en lumière que nous nous éloignons d'un système de croyances et de valeurs que nous avons intériorisé. C'est donc un signal qui nous invite à porter une attention particulière à ce que nous vivons à l'intérieur de nous.

Qui est Mea Culpa?

Mea Culpa représente nos réactions : une parole, un geste, une attitude, une pensée que nous avons ou faisons sans l'avoir choisi, sans en avoir pris conscience et qui alimentent la culpabilité. Mea Culpa c'est plusieurs visages, tous ces visages de la culpabilité qui nous empêchent d'être bienveillant envers nous-mêmes.

Voici six situations ayant toutes un point en commun : la présence d'une émotion qui entre en conflit avec l'idée de ce que Mea Culpa pense devoir faire ou être.

Joie
« Je ne peux pas être joyeuse. C'est si difficile ce que vit mon proche. Ce serait manquer de respect de sourire lorsqu'il vit de la douleur. »
Coupable d'aller bien quand l'autre va mal

Peur
« Je veux tout prévoir. S'il arrivait quelque chose, ce serait de ma faute. »
L'insécurité devient culpabilité puis hyper responsabilité

Colère
« Pourquoi suis-je impatiente? Je me sens inadéquat et j'ai l'impression de ne jamais faire la bonne chose. »
Coupable de se sentir en colère et frustré

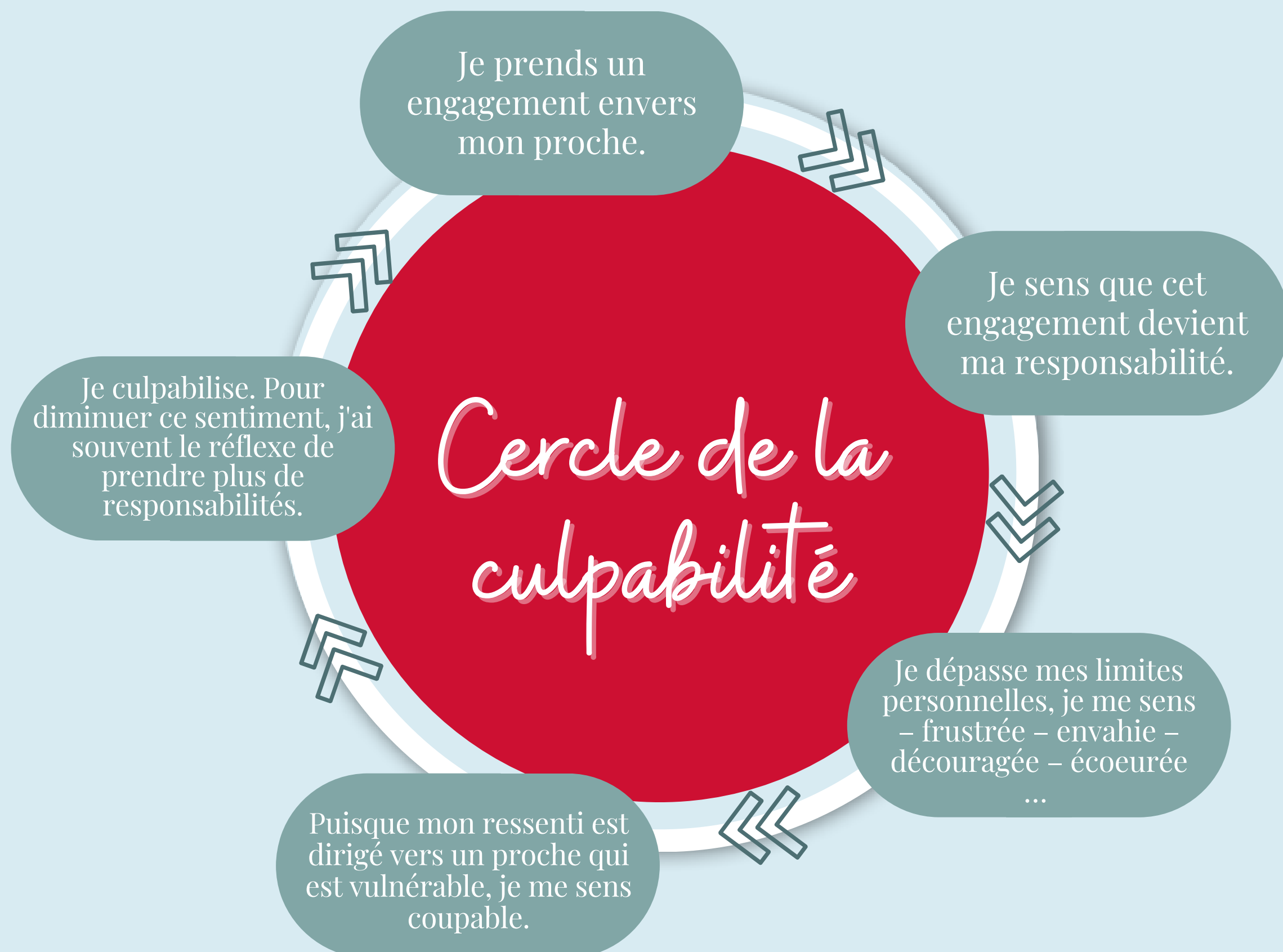
Tristesse
« Je dois être fort pour l'autre aux yeux des autres, je suis le soutien. Je n'ai pas le droit de faillir à la tâche. »
Coupable de se sentir triste, d'exposer sa vulnérabilité

Surprise
« Je ne sais plus quoi faire. Je me sens dépasser par toutes ces questions dans ma tête. Je dois trouver une réponse. Tout va de travers, j'ai échoué à mon rôle, je ne suis pas fière de moi. »
Coupable de se sentir dépourvu et dépassé

Dégout
« Je sens de l'aversion pour mon proche avec ses nouvelles manies, ses tocs et ses comportements bizarres. Où est passé mon amour si grand pour lui? Ce sentiment d'aversion est vraiment inacceptable. »
Coupable d'avoir des sentiments négatifs envers la personne



Souvent, sans réfléchir, l'humain a tendance à vouloir retourner dans sa zone de confort pour ne pas laisser place à l'émotion. Il répond donc à la culpabilité par instinct et reproduit ce qui est imprégné en lui comme étant juste. Cette tendance à répéter les mêmes réactions crée des cycles par lesquels les mêmes comportements et les mêmes attitudes se reproduisent.



La culpabilité est un messenger qui parle de nous. Au lieu d'y réagir, si nous prenons le temps d'écouter ce qu'elle a à nous dire! Écouter nous permet de comprendre un peu mieux ce qui se passe en nous et crée un espace de choix.

- Est-ce que je m'éloigne de ce qui est important pour moi?
- Quelle est la meilleure action, parole ou choix à faire dans la situation, pour moi et pour l'autre?
- Quelle décision sera la plus bénéfique à long terme?
- Suis-je capable de tolérer l'inconfort de ce sentiment et de continuer dans la voie choisie?

Prendre le temps de s'ouvrir au sentiment de culpabilité, le reconnaître amène déjà une diminution de l'inconfort. Rappelez-vous qu'avec la culpabilité, il y a peu à faire, tout à accueillir!