

Séminaire TRAVERSES 2023. Légitimité et sentiment de culpabilité

Martine SAGNE

A partir d'un article de **Charlotte LEMAIRE « Un sentiment de culpabilité »**, Psychologue clinicienne, Institut Français de Psychanalyse.

Définition du sentiment de culpabilité :

« Conscience douloureuse d'être en faute consécutive ou non à un acte jugé répréhensible ». (Larousse de la Psychanalyse)

Le sentiment de culpabilité renvoie à des affects, des ressentis mais souvent la personne (elle parle de sujet) ne se trouve effectivement pas coupable de ce qu'elle juge répréhensible.

- C. Lemaire traite de ce sentiment chez des personnes qui vivent et ressentent ce sentiment de manière consciente. En fait, ce qui est constant ce n'est pas tant le sentiment d'être coupable mais la menace de l'être ; la personne vit avec cette menace de culpabilité ; elle risque de l'être tout le temps et s'en accommode, vit avec.

Les origines du sentiment de culpabilité :

Il est généré par la critique et le jugement adressés au moi par le surmoi ; le surmoi, instance psychique de l'intégration par l'enfant des exigences et des interdits parentaux.

Ce qui préoccupe la personne envahie par ce sentiment, c'est le conflit dans lequel elle se trouve, conflit générateur de frustration : la personne est bloquée, empêchée, coincée et cela la met dans une forme de passivité (« je ne suis pas heureux dans mon couple mais je ne peux pas quitter mon conjoint car ça lui ferait de la peine »)

Dans ce conflit entre le surmoi et le moi, la personne aimerait agir en faveur de son moi mais le devoir dont elle se sent investie l'en empêche.

Les origines du sentiment de culpabilité sont liées à la fragilité du narcissisme qui a été « endommagé » pendant l'enfance.

Ces personnes « ont intégré les interdits parentaux dans la peur et l'angoisse, leurs exigences sans souci de réciprocité, sans bénéfice personnel, sans reconnaissance aucune. » Le narcissisme de l'enfant est employé à réparer, étayer celui de l'adulte ; il n'est pas mis au service du moi propre ; l'enfant s'applique à ne pas décevoir, ne pas fatiguer etc. ; et cela de manière excessive. Implicitement, quelque chose est attendu de lui et il l'a compris. Investi dans son devoir il se sent envahi par un sentiment de culpabilité dès lors qu'il « échoue » et les parents (figures parentales) le lui font savoir.

Les caractéristiques du sentiment de culpabilité :

Ce conflit engendre agressivité et autoaccusation.

Agressivité envers l'autre : la personne se culpabilise d'en vouloir à l'autre, de perdre patience ; on peut lire cette agressivité comme une manière de se révolter contre la passivité qui menace la personne : au fond, le moi proteste et « se rebiffe » contre la tyrannie du sur moi qui tente de l'enfermer.

Autoaccusation : la personne se sent coupable d'éprouver de l'insatisfaction ; il existe comme un devoir de satisfaction (« je devrais déjà m'estimer heureux de la vie que j'ai, d'être entouré comme je le suis... ») L'autoaccusation est le corollaire de ce narcissisme abimé. L'existence est conçue à partir de l'idée qu'il faut payer pour mériter ; il y a un tribut à payer ; mais même lorsqu'elle a payé la personne ne conçoit pas nécessairement mériter. Elle ne se sent pas légitime ; sa réussite ne dépend pas d'elle ; elle n'y est pour rien ; sa réussite est due au hasard, à la chance.

Développement de l'activité intellectuelle chez l'enfant (hyper-maturité) et surinvestissement de l'activité intellectuelle chez l'adulte: et cela pour donner du sens, pour échapper à l'incohérence.

Souci de performance accru : l'idéal du moi est si haut qu'il n'est pas possible de s'y conformer, de s'en approcher un tant soit peu ; le surmoi, conscience morale intériorisée, en demande toujours plus (« tu aurais du réussir beaucoup mieux ») . Le sentiment d'illégitimité trouverait son origine dans cet idéal du moi inatteignable (??).

Quelle issue ?

Le travail de psychothérapie analytique tend à permettre au patient d'élaborer un système de jugement et de réflexion qui lui soit propre. Il vise à assouplir le sur moi et à réinvestir le moi, à remettre la personne au contact de son monde interne, à reconnaître ses propres désirs, son aptitude à affirmer « je veux ».

Pour réinvestir le moi, cela passe par vivre des expériences qui s'inscrivent dans le principe de plaisir car, dans son histoire, la personne s'est heurtée au principe de réalité et à la frustration.

« Le travail de réappropriation du moi consiste à permettre au sujet d'évoluer dans un cadre dont les limites dépendent davantage du moi que des injonctions et interdictions rigides dont il a hérité. »