

Responsabilité ou culpabilité ?

Une clé pour s'envoler vers Sa Liberté



Quand quelque chose ne va pas dans notre vie, notre premier réflexe est souvent de **chercher un coupable**. On se tourne alors vers les autres... ou contre soi-même.

Mais cette recherche du "fautif" nous enferme bien plus qu'elle ne nous aide.

La culpabilité nous fige, nous maintient dans le **passé**, alors que ce dont nous avons besoin pour avancer, c'est de nous relier à notre capacité d'agir, ici et maintenant.

C'est là qu'intervient une distinction essentielle proposée par le psychiatre **Guy Ausloos** : celle entre culpabilité et responsabilité.

La **culpabilité nous enferme**. Elle nous fait dire : "J'ai mal fait", ou pire, "Je suis mauvais." Elle crée un **sentiment de faute** qui empêche souvent d'agir. On ressasse, on s'en veut, on se replie. Et plus on se sent coupable, plus il devient difficile de faire un pas en avant. **La culpabilité isole et entretient l'impuissance**.

La responsabilité, elle, ouvre. Elle ne nie pas ce qui s'est passé, mais elle change le regard : "**Quelle est ma part dans ce qui se joue ?**"

Et surtout, que puis-je faire maintenant ?" C'est un **mouvement vers l'action**. Être responsable, ce n'est pas porter tout sur ses épaules, ce n'est pas se blâmer. C'est **reconnaître qu'on a un rôle à jouer, qu'on peut participer au changement**.

Dans les **relations**, que ce soit en famille, dans un couple, au travail ou en thérapie, cette bascule change tout. Plutôt que de chercher "qui a tort", on commence à **se demander "comment on peut faire autrement"**. Et ce simple déplacement ouvre un espace nouveau, plus vivant, plus souple, plus créatif.

Sortir de la culpabilité, c'est s'autoriser à **redevenir acteur de sa vie**. C'est retrouver une forme de liberté, aussi modeste soit-elle. Et parfois, il suffit de ce petit mouvement intérieur pour que les choses commencent à bouger, comme le 1er battement d'ailes qui amène le début du changement.



Tsipora IFRAH

Praticienne en Thérapie Brève

www.tsiporaifrah-therapie.com

Deboutte sincère permet le premier battement d'ailes!