



LA CULPABILITÉ PARENTALE, IMPOSSIBLE D'Y ÉCHAPPER ?

La culpabilité provient du fait que l'on assume la responsabilité d'un enfant et qu'on prend soin de lui.



La culpabilité est en lien avec des valeurs et des besoins qui nous sont chers.

La culpabilité peut nous prendre par surprise quand quelque chose qui ne correspond pas à nos attentes se produit (ex : on crie alors qu'on s'était engagé à ne plus crier) ou que quelque chose ne fonctionne pas. La culpabilité a quelque chose à voir avec la perfection et la difficulté à accueillir ce qui se passe en soi.

Un contexte peu favorable

Au regard des facteurs économiques, culturels, sociaux, historiques, médiatiques, scolaires, c'est difficile d'être bien traitant au quotidien, de garder un calme olympien, de pratiquer l'écoute active après une journée épuisante... mais est-ce réellement ce qu'on attend des parents ?

Un risque d'épuisement

Si nous n'acceptons pas le travail qui consiste à descendre au fond de nous, alors notre culpabilité peut nous pousser au sur-fonctionnement, c'est-à-dire à devenir rigides, intolérants, intransigeants avec nous-même ou à être trop préoccupés par le contrôle de l'enfant. La culpabilité portée à son paroxysme peut mener à la frustration, à l'épuisement, voire à la dépression.

Difficile d'apporter des réponses individuelles à un problème systémique

On ne peut pas faire de choix éclairés tant qu'on n'a pas accès à des alternatives. Ce cheminement se fait ensuite en conscience et selon les capacités de chacun (dépendant de l'histoire familiale, de l'entourage proche, du contexte personnel sur le plan des finances, du type d'habitat, de l'organisation de la société...)

C'est le deuil des besoins insatisfaits qui délivre.

La culpabilité peut être transformée en terreau fertile quand elle permet de :

- mieux connaître les valeurs importantes pour soi;
- de recadrer des attentes irréalistes (exemple : ne jamais perdre patience);
- faire le deuil de la perfection;
- se donner le droit de pleurer quand on pense à une action, source de remords;
- opérer des changements (ex : organisation quotidienne, coupure des réseaux sociaux);
- réparer la relation et s'excuser.