

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Le tri de la culpabilité



Le carnet pour garder ce qui est à vous, *et reposer le reste.*

Six étapes, un stylo, vingt minutes par soir. Pour que la culpabilité redevienne un signal utile, et plus une voix qui vous fait passer après tout le monde.

Coraline Bourdageau

Coupable, *sans avoir rien fait.*



Coupable de ne pas appeler assez. De prendre une heure pour vous. D'être fatigué. D'aller bien quand d'autres vont mal. D'être loin de ceux que vous aimez. Même quand vous n'avez rien fait de mal, une petite voix trouve toujours quelque chose à vous reprocher.

Ce carnet est pour vous si cette voix vous accompagne au quotidien, au point de gâcher vos moments de repos et de vous faire passer, encore et toujours, après les autres.

Il ne cherche pas à vous rendre insensible. Quand on a vraiment fait du tort à quelqu'un, la culpabilité aide à réparer, et le carnet vous y aide aussi. Il vous aide surtout à trier : ce qui est à vous, ce qui ne l'est pas, et ce que personne n'aurait pu faire autrement.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape par soir, vingt minutes suffisent. Partez de votre vie de tous les jours : la dernière fois que vous vous en êtes voulu sans raison claire. Il n'y a pas de bonne réponse, et rien à réussir.

Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal ou si quelqu'un vous fait sentir coupable pour vous contrôler, allez directement à la dernière page : les numéros d'aide y sont. Si la culpabilité devient si lourde que vous ne faites plus face au quotidien, parlez-en aussi à un médecin.

Pourquoi « arrête de culpabiliser » *ne marche pas.*

La culpabilité a une fonction. Elle signale qu'on a blessé quelqu'un ou agi contre ses valeurs, et elle permet de réparer. Dans ce cas, elle passe une fois la situation réglée.

La culpabilité envahissante est différente. Elle ne s'appuie pas sur une faute réelle. Elle s'active dès que vous pensez à vous, dès que vous décevez quelqu'un, dès que vous ne faites pas tout parfaitement.

Elle vient souvent de loin : d'un environnement où il fallait être sage, utile, arrangeant pour être aimé, d'un rôle de soutien pris très tôt dans la famille. Avec le temps, elle devient une habitude. Elle ne dit plus rien de ce que vous faites vraiment. Elle dit seulement que vous avez appris à vous faire passer après.

Se sentir coupable de tout n'est pas une preuve de bonté, c'est souvent une ancienne habitude. On peut l'alléger sans rien perdre de sa générosité.

Ce carnet change donc de question. Pas « comment ne plus culpabiliser ? », mais « qu'est-ce qui est vraiment à moi dans ce que je me reproche ? ».

Si votre culpabilité vient surtout d'avoir dit non, le carnet gratuit « Dire non sans culpabiliser trois jours » va plus loin sur ce point.

Relever *les petites culpabilités.*

La culpabilité de tous les jours passe presque inaperçue : quelques secondes, une phrase dans la tête, et la journée continue. Pendant quelques jours, attrapez-la au vol et écrivez-la ici, sans la juger.

Quand	Ce que je me suis reproché	Ce que j'avais réellement fait
Dimanche, l'après-midi	« J'aurais dû avancer au lieu de traîner. »	Je me suis reposé.

Dans quels domaines revient-elle ? Cochez ce que vous reconnaissez :

- ☐ Prendre du temps pour moi, ou me faire plaisir.
- ☐ Me reposer, être fatigué, ralentir.
- ☐ Aller bien quand quelqu'un autour de moi va mal.
- ☐ Être loin de ceux que j'aime, ne pas appeler ou venir assez.
- ☐ Ne pas tout faire parfaitement.
- ☐ Me plaindre alors que j'ai « tellement de chance ».
- ☐ Autre chose :

Regardez la troisième colonne. Bien souvent, ce que vous avez réellement fait n'a rien d'une faute.

Ce que vous dites, *ce que vous pensez*.

Aux autres, on donne souvent une version bien rangée. À l'intérieur, la petite voix dit autre chose, et c'est elle qui fait mal. Écrivez les deux, sans corriger.

Ce que je dis aux autres	Ce que je pense vraiment
« Je t'appelle bientôt, promis. »	« Encore une semaine sans appeler. Je suis une mauvaise fille. »
« Rien de spécial, ce week-end. »	« Je me suis reposé, et je n'en avais pas le droit. »
« Ça va, on fait aller. »	« Je vais bien, et ça me gêne, avec tout ce qu'elle traverse. »

En relisant la colonne de droite, la phrase qui revient le plus

À qui ressemble cette voix ? Qui me parlait comme ça, ou attendait cela de moi ?

Cette voix n'est pas votre conscience tout entière. C'est souvent une vieille règle qui parle encore à votre place.

Le tri : *ce qui est à vous, et ce qui ne l'est pas.*

Reprenez une culpabilité de l'étape 1, celle qui pèse le plus. Puis triez-la en trois parts. Il ne s'agit pas de vous dédouaner : il s'agit de distinguer ce qui relève vraiment de votre responsabilité, et ce qui n'en relève pas.

La culpabilité que je trie aujourd'hui

À moi : ce que j'ai fait, ce que je peux faire	Pas à moi : l'humeur, les choix, la vie des autres	À personne : la distance, le temps, la fatigue, ce qui arrive

La part qui est vraiment à moi, en une phrase

La part que je porte depuis longtemps, et qui ne m'appartient pas

Prendre en compte ses propres besoins n'enlève rien aux autres. Cela évite surtout l'épuisement, le ressentiment et les relations déséquilibrées.

Ce que votre culpabilité *protège*.

Une culpabilité qui revient sans faute à réparer protège presque toujours quelque chose. Tant que cet enjeu reste invisible, elle tourne. Une fois qu'on l'a nommé, on peut choisir de le protéger autrement.

Six choses qu'une culpabilité protège souvent : cochez, complétez, rayez ce qui ne vous parle pas.

- ☐ Le lien : en m'en voulant, je reste proche, même de loin.

- ☐ Une image de moi : quelqu'un de bon, de disponible, qui ne pense pas d'abord à soi.

- ☐ Une loyauté : envers une famille où les besoins des autres passaient avant les miens.

- ☐ Une vigilance : tant que je m'en veux, je ne risque pas d'oublier quelqu'un.

- ☐ L'impression de garder la main : si c'est ma faute, c'est que j'aurais pu l'empêcher.

- ☐ Le droit au repos : il faudrait d'abord l'avoir mérité.

- ☐ Autre chose :

Ce que ma culpabilité protège, en une phrase

Ce qu'elle me coûte déjà : en repos, en plaisir, dans mes relations

Si cela était à l'abri quoi qu'il arrive, je m'autoriserais

Quand on vit loin, la culpabilité dit souvent votre attachement. Elle ne dit pas forcément que vous faites mal les choses.

Quatre culpabilités *de tous les jours.*

La même voix prend des formes différentes. Choisissez celle qui vous parle, et répondez à sa question avec vos propres mots.

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

« Une heure pour moi, c'est une heure volée aux autres. »

Ce que cette heure me rend, et ce qu'elle rend aux autres

.....

.....

ÊTRE FATIGUÉ

« Les autres tiennent. Pourquoi pas moi ? »

Ce que je dirais à une amie aussi fatiguée que moi

.....

.....

ALLER BIEN QUAND D'AUTRES VONT MAL

« De quel droit je suis heureux, avec tout ce qu'elle traverse ? »

Ce que ça changerait pour elle, concrètement, si j'allais mal moi aussi

.....

.....

ÊTRE LOIN DE SES PROCHES

« Je devrais être là-bas. »

Une manière d'être présent autrement, cette semaine

.....

.....

Si quelqu'un vous fait sentir coupable pour vous contrôler (chaque sortie, chaque dépense, chaque appel, chaque ami), ce n'est plus une affaire de petite voix. Parlez-en à un service spécialisé, gratuit et confidentiel : les numéros sont à la dernière page.

Se parler comme à *quelqu'un qu'on aime*.

À un ami qui vous raconterait la même chose, vous ne diriez jamais ce que vous vous dites. Écrivez les deux côte à côte.

Ce que je me dis	Ce que je dirais à un ami, dans la même situation
« Tu ne fais jamais assez. »	« Tu fais déjà beaucoup. Tu as le droit de souffler. »

Puis écrivez-vous quelques lignes, comme une lettre à quelqu'un que vous aimez bien :

Ce qui s'est passé, sans adjectif, comme on le raconterait à un témoin

Ce que beaucoup de gens auraient ressenti à ma place

Ce que je peux faire, pour la part qui est à moi

Être doux avec soi ne rend pas moins exigeant. On répare plus facilement une erreur qu'on ose regarder.

Réparer ce qui est à vous, *reposer le reste.*

Une culpabilité justifiée porte sur un acte précis, et s’apaise quand on a réparé. Celle qui revient sans faute à réparer mérite d’être regardée, pas obéie.

	Ce que j’écris
Ce que je peux réparer : un appel, un mot, un geste	
Quand je le fais	
Ce que je pose, parce que ce n’est pas à moi	
La phrase que je me dirai quand la voix reviendra	

Une chose pour moi cette semaine, sans la justifier

Une date pour relire ce carnet : / /

La culpabilité reviendra, surtout les jours chargés. Ce n’est pas un échec. Chaque fois que vous trie, elle parle un peu moins fort.

Trois questions *pour la poche.*

Découpez cette carte, ou prenez-la en photo. Quand la petite voix recommence, ces trois questions suffisent pour faire le tri.

Trois questions quand la culpabilité revient.

D'ABORD

Qu'est-ce que j'ai réellement fait ?

ENSUITE

Est-ce à moi de le porter ?

ENFIN

Que puis-je réparer aujourd'hui ? Le reste, je le pose.

Se sentir coupable ne prouve pas qu'on est fautif.

Le tri de la culpabilité · coralinebourdageau.com

Elle existe aussi en image pour le téléphone, à télécharger sur la page du carnet.

Ce qui a changé depuis le premier soir

La phrase de ce carnet que je veux garder

Ce que ce carnet *ne peut pas faire seul.*

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous savez mieux ce que vous vous reprochez, ce qui est à vous, et ce que votre culpabilité protège. C'est déjà beaucoup.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque ni la culpabilité que vous avez écrite trois fois, ni celle que vous n'avez pas osé écrire. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

En séance, on regarde d'où vient cette culpabilité, dans quelles situations elle prend le dessus, et ce qu'elle vous empêche de faire. Puis on cherche comment la remettre à sa juste place, pas à pas. Je ne vous dirai pas que vous n'avez rien à vous reprocher, ni ce que vous devez à vos proches. Ces réponses vous appartiennent.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent entendu : "Je me sens coupable de tout, même de me reposer." Presque toujours, ces personnes n'avaient rien fait de mal. Elles avaient appris très tôt à passer après les autres, et la culpabilité veillait sur cette vieille règle. Quand on trie enfin ce qui leur appartient vraiment, elle ne disparaît pas d'un coup. Elle redevient un signal, et cesse d'être une sentence.

Coraline

Découvrir l'accompagnement →

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Coraline *Bourdageau*.



J'accompagne en visio, en français, des adultes qui veulent comprendre ce qui les bloque, ce qui se répète ou ce qui ne leur correspond plus, puis avancer d'une manière plus juste pour eux.

Huit ans d'études universitaires, six ans de cabinet en France, environ 1 000 personnes accompagnées depuis 2020.

Je ne crois pas à la vie parfaite. Je crois à une vie qui nous correspond davantage. Mon objectif n'est pas que vous deveniez bon à être accompagné : c'est que vous deveniez meilleur à vous comprendre et à avancer sans moi.

Mon parcours

coralinebourdageau.com/a-propos

Mon approche

coralinebourdageau.com/approche

L'accompagnement

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Culpabilité permanente : se sentir coupable de tout, tout le temps

coralinebourdageau.com/articles/culpabilite-permanente

Le carnet gratuit « Dire non sans culpabiliser trois jours »

coralinebourdageau.com/ressources/dire-non

Appelez *maintenant*.



Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal ou si vous avez peur de quelqu'un, n'attendez pas. Une culpabilité entretenue par quelqu'un d'autre cache parfois une relation de contrôle ou de violence : vous avez le droit d'en parler.

FRANCE

15, 17 ou 112 urgences médicales, police, numéro européen, gratuits

3114 prévention du suicide, pour vous ou pour un proche, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

3919 Violences Femmes Info, gratuit et anonyme, jour et nuit (ce n'est pas un numéro d'urgence)

114 pour les personnes sourdes ou malentendantes, à la place du 15, du 17 et du 18

SUISSE

144 ou 117 urgences médicales, police

143 La Main Tendue, écoute anonyme, jour et nuit

142 aide aux victimes de violence et à leurs proches, gratuit et confidentiel, 24 h/24, 7 j/7

ÉMIRATS ARABES UNIS

999 ou 998 police, ambulance

800 111 Fondation de Dubaï pour les femmes et les enfants, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

800 4673 800 HOPE, ligne nationale d'écoute et de soutien

BELGIQUE

112 ou 101 urgences, police

0800 32 123 Centre de Prévention du Suicide, gratuit, 24 h/24

107 Télé-Accueil, écoute gratuite et anonyme

0800 30 030 Écoute violences conjugales, gratuit et anonyme, de 8 h à 20 h, 7 j/7

CANADA

911 danger immédiat

9-8-8 ligne d'aide en cas de crise de suicide, appel ou texto, en français, 24 h/24, 7 j/7

1 800 363-9010 Québec : SOS violence conjugale, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

AILLEURS

le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez.