

Suggestions pour pallier le sentiment de culpabilité

Si vous vous sentez coupable, il est utile de le reconnaître et il est important d'en admettre la raison.

Demandez-vous précisément ce qui vous ennuie le plus. Parlez de votre sentiment de culpabilité avec un ami de confiance ou un professionnel qui vous écoutera et qui se souciera de votre bien-être sans vous juger. La culpabilité ne devrait pas être passée sous silence ou refoulée. PARLEZ-en jusqu'à ce que VOUS l'avez vaincue.

Rappelez-vous que vous êtes humain; personne n'est parfait. Il y a tant de choses que vous avez tenté de faire. Il y a des choses que vous n'avez pas faites. Accepter nos imperfections aide à composer avec notre sentiment de culpabilité. Soyez conscient que la vie s'équilibre entre le bon et le mauvais. Essayez de ne pas vous sentir responsable des choses que vous ne saviez pas comment aborder.

Rappelez-vous qu'il n'est pas toujours facile de trouver une réponse au mot « pourquoi » et qu'il n'est pas nécessaire de trouver quelqu'un (vous-même) ou quelque chose à blâmer. Demandez-vous si vous souhaitez vivre le reste de votre vie avec un sentiment de culpabilité. Soyez conscient que parfois, vous n'y pouvez rien; vous ne pouvez pas avoir le contrôle sur tout ce qui arrive.

Pardonnez-vous et demandez pardon à la personne disparue (même après son décès). Si votre foi est ébranlée, essayez de puiser dans vos croyances afin de vous reconforter.

Si vous trouvez cela approprié, utilisez une chaise vide pour dialoguer. Cette technique vous permet de vous concentrer sur votre sentiment de culpabilité, de le reconnaître et de le comprendre.

Si la culpabilité empêche votre rétablissement, faites appel à un conseiller professionnel ou à un groupe de soutien par des pairs. N'ayez pas peur ou ne soyez pas gêné d'en parler avec ceux qui peuvent vous aider.

Vous pouvez apprendre de votre culpabilité. Si cela est approprié, adoptez éventuellement un nouveau mode de vie. Vos erreurs passées pourraient être bénéfiques.

Rappelez-vous que la personne décédée ne voudrait probablement pas que vous vous sentiez coupable ou que vous ayez de la peine. Essayez de vous concentrer sur les bons moments partagés avec elle.

Essayez d'écrire à propos de vos pensées et sentiments de culpabilité.

Soyez déterminé à profiter de la vie de la meilleure façon possible. Essayez de trouver un sens à votre vie en aidant les autres. Devenez bénévole : en aidant les autres, vous vous aidez.

Certaines choses échappent à notre contrôle. Les compétences parentales parfaites, les relations entre conjoints ou les amitiés peuvent parfois demander des efforts au-delà de nos capacités. Rappelez-vous que vous avez agi de votre mieux dans les circonstances. Vous n'avez pas eu de formation et vous avez donné le meilleur de vous-même sur une base d'essais et erreurs. Le meilleur qu'une personne peut donner peut varier d'un jour à l'autre selon les aléas de la vie.

Rappelez-vous que beaucoup de personnes endeuillées ressentent de la culpabilité, mais grâce à leurs efforts et avec le temps, celle-ci s'amenuise aussi avec le temps.

*~ Réimprimé avec la permission de
« Espoir pour les personnes endeuillées » "Hope for Bereaved"*

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.