

# LE SENTIMENT DE CULPABILITE DANS LA RELATION D AIDE

MIREILLE TROUILLOUD,

Psychologue clinicienne, Dr en psychopathologie clinique

Intervention Vétraz-Monthoux du samedi 25 novembre 2017 « Paroles d'Aidants »

## Présentation

- Dans une famille, les plus âgés ont souvent besoin de l'aide de leurs proches plus jeunes ou en meilleure santé
- Les aidants naturels ou aidants familiaux sont essentiels au soutien de l'autonomie ; ils sont un «capital affectif» précieux
- Aider un parent âgé en perte d'autonomie est un engagement personnel éprouvant : parce que cette relation est exigeante et peut devenir tyrannique ; parce que la dépendance de celui qu'on aide génère des tensions psychiques, de la fatigue physique, des contraintes financières

## Aider un parent âgé

- L'aide familiale se mobilise spontanément et naturellement, souvent avec désir et satisfaction mais pas toujours
- La dépendance impose de **s'engager** auprès du parent pour l'assister de plus en plus et assister à son affaiblissement progressif et parfois sans que celui-ci réalise de ce que l'on fait pour lui
- La **relation de dépendance** est souvent lourde à supporter, parfois angoissante, marquée par
- la transformation irréversible et surprenante de son parent ;
- les demandes d'aide et d'amour permanentes ;
- l'insatisfaction de part et d'autre, ce n'est jamais suffisant ;
- le rejet répété de l'aide demandée.

## Être « un aidant familial »

- C'est **se trouver démuni, dépassé, irrité** par les demandes et les difficultés parfois surprenantes et incompréhensibles de son proche.
- C'est se sentir : **terriblement impuissant** devant l'inéluctable ; **coupable** de ne pas en faire assez pour soulager, satisfaire, « garder en bon état » ; coupable de désirer contraindre celui que l'on aide à être compliant ; coupable de désirer que ça s'arrête.
- La douleur morale est au rendez-vous** avec des particularités liées à la nature du lien et à l'histoire.

## Le sentiment de culpabilité, définitions

- Émotion générée lors de la transgression de valeurs et principes moraux, d'une norme morale
- Permet de réguler les actions individuelles et sociales / garante de notre conscience de ce qui est bien, de ce qui est mal
- Crée la volonté de réparer sa faute avec recherche de compréhension pour les personnes envers qui on se sent coupable

## Causes et conséquences

- Culpabilité existentielle basée sur les blessures réellement infligées aux autres ; faute réelle

- Sentiment de culpabilité qui s'origine dans un conflit intrapsychique ; tensions entre le désir, les principes, la réalité ; la faute supposée et ressentie
- L'angoisse en est le symptôme douloureux
- La question de la dette et le besoin de punition ; retournement de l'agressivité contre soi-même; l'engrenage
- Le fantasme de culpabilité permet de rester engagé dans la relation

### **Culpabilité dans la relation d'aide**

- Un désir d'aider et un besoin de reconnaissance malmenés qui entraînent une souffrance affective et le sentiment de ne pas être à la hauteur, digne de
- Agacement, colère, incompréhension face aux difficultés du parent, à son comportement infantile, à sa perte de capacité et de motivation, à sa tyrannie
- Conduite de contrôle et/ou de remarques acides en réponse à l'impression d'être manipulés, vampirisés, dévorés
- Les exigences de l'aide et la modification des liens familiaux réactivent les vieilles histoires enfouies : le désir de régler des comptes ; besoin de reconnaissance
- Réveil de l'histoire œdipienne ; angoisse de prendre position parentale, de transgresser un interdit fondamental
- Émergence du désir de mort de celui qui est dépendant et non gratifiant/incompétent

### **Evolution du sentiment de culpabilité**

- Désir de réparation quand : compréhension de ce qui arrive au proche aidé ; aggravation de la dépendance ; séparation définitive devient évidente / attention à excès de bienveillance qui vise notre apaisement
- De «elle/il me culpabilise» à «je culpabilise» ; reconnaissance de nos éprouvés et du poids de nos valeurs, de notre désir de payer notre dette, de notre colère/tristesse, de la crainte du désamour
- Se sentir responsable du mieux être de l'autre, non coupable ni de son parcours, ni de sa maladie, ni de son devenir : rester à sa place sans empiéter sur l'autre

### **Responsabilité ?**

- Témoigne du dépassement plus avancé d'une position infantile dans le lien avec les proches et de l'élaboration du sentiment d'impuissance
- P. RICOEUR : la responsabilité est l'évolution positive de la culpabilité ; le côté subjectif de la culpabilité laisse place au côté respectueux de l'altérité de la responsabilité, l'une corrigeant l'autre
- D. SCARFONE : c'est l'élaboration du sentiment de culpabilité qui permet le développement de la responsabilité et du souci de l'autre

### ***De la transformation***

*« Ce qui fut se refait : tout coule comme une eau.  
Et rien dessous le Ciel ne se voit de nouveau ;  
Mais la forme se change en une autre nouvelle  
Et ce changement là, Vivre, au monde s'appelle,  
Et Mourir quand la forme en une autre s'en va »*

Ronsard, Hymne de la mort