



TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION  
DES PERSONNES

**aînées**  
du CENTRE-DU-QUÉBEC

Guide de  
*l'animateur*



## Le pardon et la compassion pour soi



Avec la participation financière de :

**Québec**

dans le cadre du programme  
Québec ami des aînés (QADA)

### **Se présenter.**

**On parle des consignes pour le respect dans la communication : ne pas couper l'autre, écouter, poser des questions, on reste sur le sujet, etc.**

**Parler de la pause à mi-temps de 10 minutes.**

**Si c'est la première rencontre, faire un tour de table pour donner chacun la possibilité de parler un peu de soi.**

**Si ce n'est pas la première rencontre, on fait un tour de table (assez vite) pour parler de la dernière rencontre et si on a des choses à rajouter. Ensuite on présente le thème.**

## Le pardon et la compassion pour soi



### **Pistes de discussion de la rencontre :**

- La différence entre les regrets et la culpabilité
- À quoi sert la culpabilité?
- Se débarrasser de la culpabilité



## Mise en contexte

La culpabilité et le regret sont un boulet à nos pieds qui nous empêche d'avancer. Si nous désirons nous en défaire, il faut comprendre ce qui nous amène à nous sentir sous tension pour identifier ce qui nous retient vers le passé.

Il est difficile de nous détacher du passé, c'est le cas pour plusieurs d'entre nous et ce, en raison de notre difficulté à lâcher prise. On regrette certains choix, on se sent coupable de certains comportements, on se prend la tête avec des « *j'aurais voulu* », « *j'aurais dû* » ou « *j'aurais pu* » faire différemment. Cela a pour conséquence de nous empêcher de regarder vers l'avant, d'avancer. Nous faisons alors du surplace, on stagne et ces ruminations nous minent, affectent notre humeur et notre fonctionnement personnel et social au quotidien.

## Distinguons le regret de la culpabilité

Le regret est une émotion similaire à la tristesse. Parfois, elle vient à nous sans prévenir ou lorsque nous vivons une perte ou que nous sommes confrontés à un élément du passé. C'est un sentiment qui nous habite lorsque l'on questionne nos décisions. Le regret nous laisse avec un sentiment d'insatisfaction, l'impression d'être pris.

### **Le regret est répandu socialement, pourquoi?**



D'abord, nous avons beaucoup de choix, d'options alors les occasions de regretter un choix fait se multiplient.

On croit aussi bien souvent que tout est possible dans la vie alors quand nous réalisons que certaines choses ne marchent plus ou ne peuvent plus changer, il est difficile d'accepter cela (deuil).

Exemple : Lyne vient d'avoir 66 ans. Elle a travaillé fort toute sa vie pour pouvoir voyager et vivre une belle retraite. Malheureusement, il y a quelques jours, on lui a diagnostiqué un cancer du sein. Elle réalise que ses projets sont sur la glace pour quelque temps. Elle sent que la vie lui a échappé.

Il y aussi qu'au niveau de la culture, nous valorisons la performance, l'indépendance. Nous devrions tout avoir, tout faire, et tout être. Nous devrions toujours paraître en contrôle. D'ailleurs, qui n'a pas une liste dans sa tête de « *je devrais* », « *il faut que* »? Nous en exigeons donc beaucoup de nous-mêmes et si nous nous comparons souvent aux autres, il est facile de regretter. On pourrait changer le « devrais » en j'aimerais.

La culpabilité maintenant est le résultat de gestes, de pensées ou de souhaits qui émerge lorsque nous avons fait une action que nous évaluons comme mauvaise (*j'ai fait quelque chose de mal, j'ai mal agit*) ou encore une omission de gestes devant une incapacité à agir (*j'aurais dû faire quelque chose, je n'ai pas été à la hauteur*). Nous pouvons aussi nous sentir coupables, car nous nous tenons pour responsable face à une situation particulière.

La culpabilité n'est pas une émotion en soi, c'est une expérience émotive qui demande qu'on s'y attarde si on veut être informé correctement de ce que l'on vit. En effet, n'oublions pas qu'une émotion nous renseigne, nous informe sur ce que l'on vit. C'est un signal qui sert de repère pour nous guider dans la vie et nos relations.

### À quoi sert la culpabilité?



Bien qu'elle soit désagréable à ressentir, la culpabilité est un signe de conscience de soi et de ses autres. En fait, la culpabilité sert de signal qui nous aiderait à rester dans le droit chemin puisque face à une situation, nous prenons en compte les sentiments des autres pour ensuite ajuster notre attitude vis-à-vis d'eux. De plus, elle avive notre conscience afin de faire la part des choses entre le bien et le mal, tout en adaptant notre comportement et notre réaction face aux circonstances, aux différents contextes. On parle alors de culpabilité saine puisqu'elle nous permet de pouvoir réparer la situation ou sinon d'en tirer leçon, d'ajuster le tir pour poursuivre notre vie.

Par contre, la culpabilité, c'est comme le cholestérol; s'il y a le bon, il y a aussi le mauvais, donc dans le cas présent, la *culpabilité malsaine*. C'est de la culpabilité malsaine si nous ruminons toujours le passé, sommes envahis par la culpabilité pour tout et pour rien, et nous nous critiquons sans cesse.

### Mais pourquoi certains ont plus tendance que d'autres à se culpabiliser?



C'est que ce sont souvent des gens qui ont des exigences élevées envers eux-mêmes et la critique de soi facile. Bien souvent aussi, c'est parce qu'au départ, la personne qui se sent facilement coupable a de la difficulté à reconnaître et assumer ses besoins et ses limites face à elle-même et face aux autres. Cela survient aussi d'une perception de ne pas avoir répondu aux attentes de l'autre.

### Bonne nouvelle! il est possible de se soulager de sa culpabilité!

#### Mais comment se soulager de sa culpabilité?



D'abord en comprenant comment la culpabilité à la base peut être une tentative de solution et de protection. En effet, on dit solution si par exemple en réaction à la culpabilité, il y a une tentative de réparation et de protection. Par exemple, j'entretiens ce sentiment pour garder une vigilance afin de ne pas reproduire un geste ou je réponds à des exigences personnelles élevées de performance pour éviter le blâme ou le rejet.

Ensuite, en identifiant pourquoi on se sent coupable exactement. Explorer le contexte, l'origine. Cela pour se questionner à savoir s'il y a des responsabilités que l'on s'attribue qui en fait ne sont pas les nôtres pour ainsi s'en dégager.

En effet, il faut comprendre que le sentiment de culpabilité est souvent lié à une perception de contrôle sur la cause. Ce concept de contrôle implique que la personne pourrait ou aurait pu agir autrement. Or, on peut être responsable de l'effort mis ou non dans une relation. Par exemple, on ne peut contrôler certains éléments tels que la maladie, une perte d'emploi suite à la fermeture de l'usine, etc. Ce sont des « stressseurs » importants qui peuvent expliquer pourquoi on était moins disponible pour l'autre. Cela permet une analyse plus juste de la situation d'autant qu'on peut ainsi relativiser celle-ci.

## Le pardon

### Qu'arrive-t-il quand on reste pris dans la culpabilité ou le regret?



Bien souvent, c'est que nous ruminons des pensées qui sont non-aidantes puisqu'elles nous empêchent d'avancer et nous minent. Alors lorsque nous nous sentons mal, demandons-nous si cela est aidant, ou utile. La réponse risque d'être non! Se distraire alors, se détendre, faire une activité qui nous fait du bien.

Enfin, se pardonner, avoir de la compassion pour soi, être indulgent envers soi-même. Apprendre à s'aimer tel que l'on est avec nos forces et nos faiblesses, reconnaître nos besoins et nos limites, les nommer et surtout les assumer. Nous avons le droit de dire non, de prendre soin de soi, de nous respecter, car cela nous permet davantage de nous épanouir tant d'un point de vue personnel que relationnel.

Vivre sans regret, sans culpabilité est quasi impossible. Et ce n'est pas le but à poursuivre. Utilisons cela plutôt comme un catalyseur pour le changement.

Les regrets sont reliés à quelque chose qui est chose du passé. C'est la route parcourue que l'on regarde dans notre rétroviseur à travers les choix que l'on a faits et qui ont tracé notre parcours. Cela nous permet de réfléchir à notre situation actuelle et de déterminer ensuite quel chemin prendre pour poursuivre notre destinée. En ce sens, nous pouvons nous en servir comme d'un tremplin afin de continuer d'avancer.

Selon la présidente de l'Ordre des psychologues du Québec, Christine Grou :

*« Même s'il est parfois désagréable, le regret agit souvent comme un catalyseur de changements. En ce sens, il faut d'abord en déterminer la cause. Est-ce que celui-ci est lié, par exemple, à notre mode de vie, à notre façon d'être, à notre façon d'être en couple ou à nos relations avec les autres? Ensuite, pour les transformer en quelque chose de positif, on choisit entre réparer en partie ce qui s'est passé ou en tirer des leçons pour l'avenir »*, explique la psychologue.

### Est-ce que vous pouvez nommer des façons de combattre la culpabilité?



## Se débarrasser de la culpabilité et des regrets

Voici quelques trucs afin de nous aider à combattre ces sentiments qui peuvent devenir un poids et nous empoisonner la vie :

- Écrire une lettre : on peut écrire une lettre avec tous les détails et situations qui nous préoccupent.
- Apprendre à accepter ce qui survient est une façon de faire face aux situations difficiles et passer à autre chose.
- S'éloigner des personnes qui nous font sentir coupable : certaines personnes ont le don pour nous faire sentir coupable.
- Savoir dire non : il vaut mieux être franc avec nous-mêmes, accepter nos limites et se respecter avant de promettre un engagement que nous ne pourrions pas respecter.
- Ne pas se sentir coupable des fautes des autres : on peut soutenir et accompagner nos proches et nos amis à travers leurs difficultés, mais il faut accepter que ce sont leurs choix, leurs erreurs et leurs responsabilités, et non les nôtres!

### Conclusion :

Même si la culpabilité et les regrets font partie des étapes normales de la vie, elles peuvent devenir nuisibles si elles sont excessives par rapport à la situation qui les a provoquées, ou si elles sont chroniques. Ces sentiments peuvent nous entraîner vers le bas et nous empêcher de nous réaliser pleinement.

Si notre situation nous préoccupe, il ne faut pas hésiter à consulter un professionnel de la santé qui peut nous aider à mieux comprendre ce que l'on ressent.

Il faut garder en tête que notre vie nous appartient, que celle-ci est une suite d'apprentissages, et qu'il est toujours possible de donner à notre vie plus de sens et de valeur.

**« Je ne perds jamais; soit je gagne, soit j'apprends » Nelson Mandela**



## Exercices possibles ou pistes à explorer davantage :

### Réaliser son bilan personnel :

L'ajout d'une année à notre compteur, lorsque la date au calendrier indique notre anniversaire, peut nous amener à réfléchir sur les années laissées derrière. *Pourquoi ne pas prendre un moment pour dresser notre bilan personnel afin de faire ressortir nos réalisations et quelques objectifs que nous souhaitons accomplir au cours de cette nouvelle année?*

***Qu'est-ce que j'ai appris à travers mon parcours de vie?***

***De quoi est-ce que je suis le plus fier?***

***Quelle est ma plus belle réalisation?***

***Est-ce qu'il y a des situations vécues qui m'ont apporté un sentiment de culpabilité ou de regrets?***

***Quels sont les moyens utilisés qui m'ont permis de traverser ses difficultés?***



## Bibliographie

DUCHARME, Francine. « Aider un proche au quotidien », Institut universitaire de gériatrie de Montréal, 2011, 28 pages.

DESCHENAUX, Nadine. « Les regrets : obstacles ou moteurs pour mieux avancer? », revue Coup de pouce, septembre 2020.

COLLECTIF. « À quoi servent les regrets? », revue Ça m'intéresse, septembre 2019.



## RESSOURCES :

### Travailleurs de milieu auprès des aînés (ITMAV) :

- MRC d'Arthabaska : 819 758-4188
- MRC de Bécancour : 819 690-4735
- MRC de Drummond : 819 472-6101
- MRC de l'Érable : 819 362-3473
- MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Nicolet : 819 293-3881
- MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Saint-François-du-Lac : 450 568-3198

**Toute urgence : 911**

**Info-santé | Info-social : 811**

**Ressources communautaires et services sociaux : 211**

**Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287**

**Ligne Info-aidant : 1 855 852-7784**

