



Isabelle Soucy

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Isabelle Soucy, Ph. D., est psychologue clinicienne, conférencière et autrice. Animée par la volonté d'aider les gens à optimiser leur bien-être, elle partage des stratégies concrètes de mieux-être à travers ses ateliers, ses formations, ses ouvrages ainsi que sur son site Internet et sa chaîne « Calme au cœur du chaos » disponible sur YouTube et Spotify.

Ce texte est inspiré de son plus récent livre: *L'égoïsme qui fait du bien: Oser prendre soin de soi sans culpabiliser*.

Calme au cœur du chaos



Les Éditions de l'Homme

L'égoïsme qui fait du bien



Les Éditions de l'Homme

Information:

➤ isabellesoucy.com
➤ [youtube.com/ @calmeaucoeurduchaos](https://www.youtube.com/channel/UCalmeaucoeurduchaos)



Être sur son X... sans culpabilité!

Vivre «sur son X» implique de choisir de s'écouter, de se respecter, de suivre ses valeurs plutôt que de répondre aux attentes extérieures. C'est oser façonner une vie qui nous ressemble, même si cela implique parfois de déroger aux normes sociales ou aux rôles que l'on croit devoir incarner. Sur papier, l'idée est magnifique. Dans la réalité, elle s'accompagne souvent d'une invitée beaucoup moins agréable: la culpabilité.

Pour beaucoup, ce chemin vers l'alignement intérieur réveille une petite voix insistante, parfois discrète, parfois assourdissante. Une voix qui murmure que prendre soin de soi est égoïste, que ralentir est irresponsable, que dire non est un affront.

Même un simple moment de pause – 20 minutes de méditation, une marche seule, une fin de semaine pour souffler – peut déclencher une tempête intérieure.

Quand frappe la tornade

Imaginez... Vous vous êtes enfin offert un séjour dans un lieu paisible, loin des obligations. Vous êtes confortablement installé, un roman à la main, une boisson chaude à vos côtés. Tout est calme. Et soudain, la voix de l'hyper culpabilité se réveille: «Tu as vraiment fait ça? Tu n'es utile à personne ici. Tu aurais pu avancer dans ton travail. Tu devrais être avec tes enfants. Franchement, tu es égoïste.»

En quelques secondes, la détente s'évapore. Votre esprit se contracte. Vous lisez et relisez le même paragraphe 10 fois sans rien vous

souvenir. Votre boisson refroidit. Vous n'êtes plus dans un lieu paisible, vous avez perdu votre X intérieur: vous êtes au cœur d'une tornade mentale.

Saine ou malsaine?

Le cerveau humain ne peut analyser efficacement deux choses à la fois. Lorsque la culpabilité envahit l'espace mental, elle occupe tout. On perd le contact avec le présent, avec son corps, avec la réalité concrète. On cesse de savourer ce qui est là. On se coupe de sa créativité, de sa capacité à ressentir, à aimer, à être. Évidemment, la culpabilité n'est pas toujours négative. La culpabilité saine est une émotion relationnelle utile: elle nous aide à reconnaître nos erreurs, à les réparer, à nous ajuster. Elle favorise la réconciliation et le respect des autres.

L'hyperculpabilité, elle, est d'une autre nature. Elle surgit même lorsqu'aucune faute n'a été commise. Elle nous pousse à nous sur-responsabiliser du bonheur des autres, à croire que nos choix ont le pouvoir de brimer leur bien-être. Elle nous incite à nous sacrifier, à éviter de poser nos limites, à nous conformer à des idéaux impossibles.

Beaucoup de personnes vivent ce conflit intérieur, particulièrement celles qui ont intégré des normes rigides autour de ce que signifie être une «bonne personne». Une «bonne mère»

VIVRE, c'est...

La personne la plus importante dans notre vie c'est... Nous!

Et le plus beau cadeau qu'on puisse faire à nos proches, c'est d'être pleinement, véritablement, intégralement qui nous sommes sans jamais leur offrir une version édulcorée de nous-même.

devrait être toujours disponible. Un «bon employé» devrait être constamment performant. Un «bon ami» ne devrait jamais décevoir. Ces standards irréalistes deviennent des prisons invisibles.

Comment l'apprivoiser?

Heureusement, il est possible d'apprivoiser cette hyper culpabilité. Voici quelques pistes pour retrouver de l'espace intérieur et vivre plus sereinement sur votre X.

1. Nommez ce qui se passe

La première étape consiste à reconnaître l'émotion: «Je ressens de la culpabilité, mais cela ne signifie pas que je fais quelque chose de mal.» Nommer l'émotion crée une distance. On cesse de s'y identifier complètement. Vous pouvez également la nommer aux personnes concernées. Ceci permet alors d'avoir l'heure juste sur vos impressions.

2. Revenez au présent

L'hyper culpabilité vit dans le narratif de notre esprit, jamais dans le réel. Revenir à la respiration, aux sensations, à l'environnement immédiat permet de réactiver la conscience et de sortir de la boucle mentale. C'est un retour à l'authentique, au concret, à ce qui est vrai. Revenez à ce qui serait fondamentalement utile et aidant, au lieu d'alimenter cette tornade culpabilisante qui vous piège dans l'impuissance et qui perd donc toute dimension constructive.

3. Assouplissez vos standards internes

Les idéaux rigides – être parfait, disponible, irréprochable – alimentent l'hyperculpabilité.

Réévaluer ces standards, les humaniser, les rendre plus flexibles permet de respirer davantage. On peut se demander: «Est-ce que j'en exigerais autant d'une personne que j'aime? Qu'est-ce que je lui souhaiterais dans les mêmes circonstances?»

4. Pratiquez la compassion envers vous-même

L'autocritique amplifie la souffrance. La compassion, elle, apaise, répare et permet de rétablir un rapport plus sain envers soi. On peut se dire: «Je fais de mon mieux. J'ai le droit d'exister en dehors de mes rôles. J'ai le droit, comme tout le monde, d'avoir des besoins.»

5. Rappelez-vous que prendre soin de soi n'enlève rien aux autres, au contraire!

Croire que notre bien être se fait au détriment de celui des autres est une illusion regrettable. Un être reposé, aligné et nourri intérieurement devient plus présent, plus aimant, plus créatif et souvent même plus productif. Se choisir n'a rien d'égoïste: c'est un acte de responsabilité envers soi et envers ceux qu'on aime.

Une personne qui se sent bien rayonne, inspire et contribue naturellement à un monde meilleur. Elle n'est pas centrée sur elle-même: en prenant soin d'elle, elle se rend plus disponible pour prendre soin des autres et offrir une présence de qualité. Et, en fin de compte, cela nourrit le bien être collectif.

Fidèle à moi-même

Vivre sur son X n'est pas un acte de rébellion contre les autres, mais un acte de fidélité envers soi-même. La culpabilité peut tenter de nous détourner de ce chemin, mais elle n'a pas à être un frein. En apprenant à la reconnaître, à la comprendre et à la remettre à sa juste place, nous pouvons enfin habiter notre vie avec plus de liberté, de présence et de paix. 🌈



Devenez spécialiste en relation d'aide et relations humaines

Le Centre de relation d'aide de Montréal offre, depuis 1985, une formation professionnelle en relation d'aide par l'Approche non directive créatrice® (ANDC®) de Colette Portelance.

Pour changer de carrière ou approfondir votre développement personnel.

cramformation.com

