

## « Libérez-vous de votre culpabilité »

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

Ces derniers temps, j'ai eu l'occasion d'échanger avec plusieurs membres de mon cercle amical et professionnel à propos d'une notion importante dans nos vies : la culpabilité.

Tant sur le plan personnel que professionnel, la culpabilité est souvent l'élément déclencheur de comportements toxiques. Sur le plan professionnel, de nombreux burnouts résultent non pas de la pression imposée par l'employeur, mais bien de la pression que le travailleur s'impose à lui-même. Ambition de carrière, envie de (trop) bien faire, empressement démesuré : toutes ces impulsions sont louables, mais si elles sont soutenues avec trop d'intensité pendant une période trop longue, elles peuvent conduire à l'épuisement. A leur origine bien souvent, une émotion négative : la culpabilité. Peur de rater, de ne pas être à la hauteur, de mal faire, de rater ses échéances, d'être perçu comme lent ou incompétent...

Sur le plan personnel c'est pareil. Dans certains cas, ce qui est diagnostiqué sommairement comme un burnout par un non-spécialiste, est en réalité une forme d'épuisement ou de dépression nerveuse, dont les causes sont personnelles ou familiales. Quelle que soit notre charge de travail, celle-ci peut s'avérer insupportable si on n'utilise pas son temps de repos... pour se reposer. Ici aussi intervient la culpabilité, à travers le phénomène du FOMO (fear of missing out, peur de rater quelque chose) et la pression sociale et familiale à en faire toujours plus, à multiplier les activités, les sports, les sorties, les voyages...

Comprenez-moi bien, je ne suis pas en train de dire que le burnout n'est jamais la faute de l'employeur. Mais quand c'est le cas, il n'est pas rare que celui-ci utilise justement comme outil de management... la culpabilité ! Pour pousser ses collaborateurs à en faire toujours plus, ou générer une compétition malsaine au sein de ses équipes. Mauvais réflexe.

Mais alors, où cette fameuse culpabilité trouve-t-elle ses racines ? Si j'en crois mes observations et mes lectures, dans la majorité des cas elle provient de notre éducation. Avec les meilleures intentions du monde, les parents utilisent souvent la culpabilité pour encourager ou décourager tel ou tel comportement chez leurs enfants. « Tu vas faire de la peine à maman ; tu devrais avoir honte ; qu'est-ce que les gens vont penser de toi... » La liste est longue de toutes ces petites phrases toxiques pour notre psyché. Lorsque, devenus adultes, nous sommes sous l'emprise de la culpabilité, il y a souvent une image inconsciente de papa ou maman dans un coin de notre tête.

Dans les familles entrepreneuriales (celles qui possèdent ou dirigent une entreprise familiale), ce volet culpabilité est encore renforcé car on mélange souvent le familial et le professionnel, ce qui forme un cocktail explosif. Les enfants grandissent en voyant l'entreprise évoluer, avec toujours en filigrane leur responsabilité potentielle dans une éventuelle succession, la comparaison avec le père ou la mère, et le poids du regard des autres. Dans ce registre, je vous conseille le livre *Successions* de Bacqué et Schneider, j'y reviendrai prochainement.

Une question que je pose souvent autour de moi est la suivante : « qui est la personne la plus heureuse que tu connais ? » En ce qui me concerne, j'ai hésité entre deux personnes. Après y avoir bien réfléchi, la caractéristique qu'elles partagent est... l'absence de sentiment de culpabilité.

Alors que faire ? Ce n'est pas simple, mais il y a des pistes de solution. D'une part, essayer par tous les moyens d'identifier la culpabilité chaque fois qu'elle se manifeste en vous et provoque des comportements qui vous nuisent ; et essayer de vous en débarrasser. Si vous avez des enfants, veiller à ne pas utiliser la culpabilité comme outil d'éducation. Et si vous êtes manager, ne jamais l'utiliser comme outil de management.

Pour conclure, j'aimerais citer Rainer Maria Rilke, qui dans *Lettres à un jeune poète*, dit à propos de la relation parent-enfant : « Ne leur demandez aucun conseil, ne vous attendez pas à être compris ; mais croyez en un amour qui se conserve pour vous comme un héritage ». Ce conseil peut s'appliquer dans les deux sens, ascendant et descendant. Relisez-le. Méditez-le. Et libérez-vous de cet ennemi pervers qu'est la culpabilité.