

DOSSIER THÉMATIQUE

LA CULPABILITÉ

PROPOS INTRODUCTIFS

A l'**inirr**, nous savons que rationaliser des ressentis, mettre des mots, comprendre les mécanismes psychologiques à l'œuvre, contribuent à les apaiser.

Ainsi c'est imposée l'idée d'un dossier thématique sur le sujet de la culpabilité, souvent évoqué par les personnes accompagnées.

COMPRENDRE LA NOTION DE CULPABILITÉ AU TRABERS DES RÉCITS CONFIÉS À L'INIRR

La culpabilité est un sentiment généralement éprouvé par une personne qui se sent responsable d'avoir transgressé une règle, un interdit fondamental.

Dans le contexte de violences sexuelles, on parle de culpabilité inversée. Dans la mesure où le sentiment de culpabilité n'est pas ressenti par l'auteur de l'agression, mais par la personne victime. C'est à la fois la conséquence d'un évènement traumatique qu'elle n'a pas provoqué mais qui lui est imputé et la conviction d'avoir commis des actes répréhensibles.

La personne victime enfant, adolescente est manipulée par l'agresseur qui fait peser sur elle la culpabilité, voire la responsabilité. C'est un mécanisme psychique de défense fréquent qui empêche au mis en cause de porter la responsabilité et lui laisse aussi espérer l'impunité.

En transférant la responsabilité du passage à l'acte vers l'enfant, l'agresseur inverse la culpabilité, sous entendant que la victime a participé à la réalisation des violences, voire les a souhaitées.

Le sentiment de honte et de culpabilité s'installe, l'enfant victime est tenu responsable des violences, il ne parlera pas, et l'auteur, de son côté, restera impuni.

L'auteur inverse la culpabilité sur plusieurs registres :

- celui pour l'enfant d'avoir souhaité ce qui lui est arrivé ;
- celui des conséquences, l'auteur fait craindre de terribles conséquences en cas de révélation pour l'enfant lui-même ;
- celui de l'état psychologique de la personne victime : l'auteur lui reproche un comportement défensif, une trop grande sensibilité.

L'agresseur enferme aussi souvent un peu plus l'enfant victime en valorisant le privilège pour l'enfant de partager un secret avec un adulte (comme si la relation était d'égal à égal).

Cette culpabilité inversée est renforcée dans le cas de violences sexuelles, puisqu'elle concerne un tabou : la sexualité et renverse les valeurs morales (bien/mal - interdit/autorisé). Pour les enfants jeunes voire très jeunes, c'est souvent un

continent inconnu. L'agression provoque alors une confusion insoutenable, on parle de « séisme, d'effraction psychique. »

L'enfant ne peut concevoir qu'un adulte référent, de confiance, lui fasse quelque chose de mal. Dans une élaboration binaire – ci ce n'est pas lui, c'est moi –, il va passer du statut de personne concernée à personne responsable, voire coupable ! (C'est moi qui ai provoqué les violences).

La culpabilisation a des impacts psychologiques : l'altération de la perception de soi (« je mérite ce qui m'est arrivé ») ; la personne éprouve de grandes difficultés à verbaliser les violences par peur du jugement ; elle aura tendance à se replier sur elle-même. De plus, la culpabilité ressentie par les personnes victimes est souvent renforcée par les réactions de tiers : pourquoi tu n'as pas crié ? Pourquoi tu ne parles que maintenant ? Pourquoi tu es resté en contact avec lui ?

Autant de facteurs de culpabilisation qui les

conduisent à penser qu'elles ont failli dans leur rôle de « bonne victime ».

Il est important d'ajouter que dans certains cas la culpabilité agit aussi comme un mécanisme psychologique de protection. C'est une tentative d'explication pour la personne victime qui donne faussement du sens à ce qui s'est passé. Le fait de se sentir responsable renforce l'illusion de contrôle de la situation : « si j'avais agi différemment, ça ne serait pas arrivé. » Elle s'imagine rétrospectivement en contrôle de la situation. Elle se dit qu'elle avait les moyens de réagir autrement, et qu'elle était donc en position de choix. De même, la personne pense pouvoir empêcher la reproduction de violences puisqu'elle sait comment il aurait fallu agir. La culpabilité fonctionne ainsi comme un mécanisme de survie face à un intolérable sentiment d'impuissance.

La culpabilité a donc un sens, une fonction, une utilité psychologique à un instant T. Le problème est que c'est un sentiment qui s'enkyste et imprègne ensuite tous les domaines de la vie.

LA CULPABILITÉ PEUT PRENDRE DANS TOUS LES DOMAINES DE LA VIE

Nombreuses sont les personnes à décrire le poids de la culpabilité qui a pesé sur elles, souvent pendant des décennies.

« Je me suis longtemps demandée ce que j'avais bien pu faire pour en arriver là. Au-delà des gestes, qui sont de toute façon irréparables, c'est la culpabilité qui me détruisait ».

Témoignage d'une personne victime

Elle concerne différents registres :

- Les événements eux-mêmes : « pourquoi ne pas avoir agi ? » ;
- D'éventuelles autres personnes victimes : « j'aurais dû parler » pour qu'il n'y ait pas d'autres personnes victimes ;
- Les conséquences pesantes : « je suis faible », « je n'arrive pas à faire face »
- Les conséquences sur les proches : « j'ai été trop sur mes gardes avec mes enfants, « je

n'ai pas su leur témoigner d'amour », « j'en ai voulu à mes parents de ne pas m'avoir protégé ».

Pour lever la culpabilité, il est nécessaire de comprendre d'où elle vient, comment elle s'est développée, à quoi elle a servi, qui est ce qu'elle a protégé : des certitudes et croyances familiales, des parents qui auraient dû voir, une institution qui n'a pas protégé...

Il convient aussi de repérer les mécanismes à l'œuvre pour aider les personnes à sortir de la singularité de leur expérience, qui peut amener à alimenter le doute : « c'est dans ma tête, je suis folle / fou ». En réalité, ce sont des mécanismes d'emprise reconnus qui touchent une grande majorité des personnes victimes de violences sexuelles dans l'enfance. Lever la culpabilité revient donc à les aider à sortir de cette solitude où la culpabilité – créée et renforcée par l'auteur – les a enfermées.

SORTIR DE LA CULPABILITÉ PAR LA RECONNAISSANCE

Reconnaître la réalité et la gravité des violences subies permet, d'une part, de sortir du doute et, d'autre part, de remettre chacun à sa juste place : l'auteur dans la fonction de celui qui a commis les faits et la personne dans un statut de victime.

Il est fondamental de comprendre que, peu importe le contexte dans lequel les violences ont été commises, l'enfant n'est pas en mesure de s'opposer. La relation de domination entre l'auteur - adulte - et la victime - enfant - rend aussi inconvenante qu'inappropriée toute recherche de responsabilité du côté de l'enfant.

A ce titre, la loi du 21 avril 2021 est venue entériner cette présomption de non consentement chez les enfants de moins de 15 ans, après un long débat autour du seuil d'âge : 18 ans ou 15 ans.

La reconnaissance permet aussi de dépasser la honte, ressenti qui naît dans l'intériorisation du regard de l'autre. La reconnaissance permet de

changer ce regard intérieur : il n'est plus celui qui juge mais celui qui considère. Reconnaître l'autre dans sa souffrance et son vécu permet ainsi de sortir de la honte internalisée.

« Non seulement mon mari s'est senti écouté, compris, cru, mais grâce à vous, il a pu se livrer entièrement sans tabou et se délivrer de cet énorme fardeau qu'il portait depuis son enfance.

Grâce à vous, il ne culpabilise plus et sait à présent qu'il était une victime innocente sous emprise qui ne pouvait que subir ».

Témoignage de la femme d'une personne victime
reçue par mail.

A l'**inirr**, cette reconnaissance à partir du récit, écrit avec le référent, est d'autant plus forte qu'elle est celle d'un collectif, d'une instance officielle toute entière.

COMMENT DÉPASSER A CULPABILITÉ ? L'APPROCHE CENTRÉE SOLUTION

A l'**inirr**, les référents utilisent en partie les principes de l'approche centrée solution, modèle d'accompagnement qui repose sur les ressources propres et déjà existantes de la personne. Il s'agit de diriger la personne vers une réflexion autour du « comment dépasser la culpabilité » plutôt que sur la seule question du pourquoi.

L'idée est que la personne puisse se remettre en mouvement, qu'elle ne se fige pas à nouveau dans le statut de victime. Qu'elle sorte de cet enfermement. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle on parle à l'**inirr** de personne victime et non de victime, terme qui serait trop limitant et

restrictif.

Toutefois, le travail d'accompagnement doit respecter le rythme d'intégration de ce raisonnement, les référents font attention à ne pas questionner trop vite ce sentiment de culpabilité qui a parfois une fonction. Le référent peut orienter vers un travail thérapeutique quand la culpabilité reste trop forte.

En identifiant les compétences, les valeurs, la force intérieure de la personne, le référent crée les conditions propices au changement pour qu'elle puisse développer une représentation plus positive d'elle-même.

Directrice de la publication : Marie Derain de Vaucresson

Ont contribué à ce numéro : Deux témoins anonymes, Myriam Dubois, Laurence Foucher, Aude Pivin, Marie Derain de Vaucresson et Lola Favre.

© 2025 - **inirr**

Toute utilisation et reproduction interdite sans l'autorisation de l'**inirr**. - Tous droits réservés.