

# Comment gérer la culpabilité

**La culpabilité est un ressenti émotionnel fréquent, qui survient lorsque l'on se juge responsable d'une entorse à ses propres valeurs. Ce mélange d'émotions, souvent désagréable, provient autant de facteurs internes qu'externes tels que l'éducation, les croyances, les pressions sociales ou ses propres exigences.**

Parfois très envahissant, ce sentiment peut apparaître à la suite d'un agissement, d'une parole ou encore après avoir omis de poser une action. Par exemple, il est possible d'éprouver de la culpabilité au moment de déléguer une tâche, lorsque l'on pense à l'hébergement de son proche ou lorsque l'on ne peut tenir une promesse.

Selon les psychologues, les proches aidants se sentent déchirés parce qu'ils veulent aider, mais ceux-ci ont l'impression de passer à côté de leur propre vie. C'est alors qu'ils peuvent ressentir le sentiment de ne pas en faire assez ou de ne pas prendre les bonnes décisions.

## ILS PEUVENT AUSSI VIVRE :

- De l'impatience
- Des pertes (de leur vie d'avant)
- De la colère envers la personne dont ils s'occupent
  - De la tristesse
  - De la fatigue
  - De l'épuisement
- Un sentiment de solitude



Si tel est votre cas, il est important d'alléger votre fardeau de culpabilité pour vous sentir mieux en tant qu'individu et dans votre rôle de proche aidant. Pour y parvenir :

**Prenez du recul et vérifiez les options qui s'offrent à vous.**

**Acceptez la culpabilité pour ce qu'elle est. Cessez de vous blâmer. Votre rôle est exigeant, alors mettez votre énergie sur ce que vous avez fait de bien et de positif.**

**Entourez-vous pour éviter l'isolement. En partageant avec d'autres, vous constaterez que c'est un sentiment commun. Vous n'êtes pas seul.**

**Demandez de l'aide à des professionnels (psychologues, intervenants).**

## PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS.

Planifiez des moments de détente pour vous ressourcer. Penser à soi, c'est aussi penser à son proche !

**Ressentir de la culpabilité est tout simplement humain. Retrouver un équilibre en prenant la responsabilité de ce qui vous appartient réellement.**