

Culpabilité quand tu nous tiens!

SIMONE NIESSEN

assistante maternelle, diplômée et expérimentée en éducations spécialisée

Comment gérer cette émotion au travail? Est-ce que le fait de ressentir une culpabilité en lien avec notre travail est un indicateur sur une incompétence professionnelle? Assurément non!

Ce ressenti parfois lourd à porter indique que nous constatons un décalage entre notre action et nos exigences envers nous-mêmes. Il indique aussi que nous sommes capables de nous remettre en question quand notre travail n'apporte pas les résultats attendus. Et puis il nous parle le plus souvent de notre manque de confiance en nous et du fait que nous ne sommes pas toujours capables d'évaluer nos actes avec neutralité et bienveillance.

Car le sentiment de culpabilité est tout à fait subjectif. Dans une situation équivalente, certains n'en ressentent pas du tout alors que d'autres en sont envahis.

Il est le résultat d'une remise en question interne, contrairement à la honte qui est une réaction directe au regard d'autrui et qui ne nous amène pas pour autant à une remise en question personnelle.

Mais même si la culpabilité

montre notre penchant pour l'auto-évaluation, elle nous empêche quand-même bien



Car le sentiment de culpabilité est tout à fait subjectif. Dans une situation équivalente, certains n'en ressentent pas du tout alors que d'autres en sont envahis.



souvent d'entrer dans une démarche constructive. Elle peut même se dévoiler comme un piège : ruminations, acharnement, inhibition des compétences professionnelles, épuisement... une spirale sans fin quand nous n'apercevons plus la porte de sortie.

Et avec le public que nous

accueillons le piège consiste à induire une décrédibilisation de nos efforts et de nos exigences envers eux. L'ambiance générale monte en excitation et, parfois, naît puis grandit un sentiment d'insécurité. Certaines fois la spirale nous amène à de réels échecs!

Alors si on essayait de ne garder que les éléments positifs et de laisser de côté les éléments qui nous enferment dans les remords et le pessimisme? Gardons nos capacités de remises en question sans aller jusqu'à critiquer ce que nous sommes. Soyons exigeants avec nous-même mais soyons aussi à l'écoute des freins qui ne dépendent pas de nous et qui nous empêchent d'aller aussi loin que nous le souhaiterions. Soyons à l'écoute de nos propres limites et besoins, car repousser encore et encore nos limites nous amène à en payer le prix un jour.

La dynamique qui nous amène vers la culpabilité peut



© Shutterstock / wavebreakmedia

alors nous mener vers une conscience professionnelle constructive.

Cet objectif nécessite d'abord de passer par une phase de conscientisation. Quelles sont nos valeurs, nos compétences, nos fragilités, sources de frustrations? Trouvons des réponses, mais obligeons nous à rester bienveillants envers nous-mêmes.

La deuxième phase consiste à nous accepter tels que nous sommes et, si nécessaire, entreprendre des démarches personnelles qui nous permettent de construire une meilleure image de nous-même. Gardons à l'idée que nous ne sommes pas parfaits, et heureusement, car ce serait bien trop lourd à porter pour notre environnement et le public que nous accueillons.

Par la suite il nous sera plus facile d'avoir un regard neutre sur nos actions et de les laisser se dérouler jusqu'au bout sans auto-sabotage ni dévalorisation de soi.

Pour illustrer mes propos je choisis un exemple classique : les difficultés d'endormissements auxquelles nous sommes régulièrement confrontés, que nous soyons assistants maternels ou assistants familiaux.

Nous sommes conscients du bienfait du sommeil mais aussi des nombreux enjeux

qui s'expriment aux moments du coucher.

La hantise de trouver "LE" détail qui déclenchera le sommeil récupérateur et qui en absence déclenchera (à nouveau) les difficultés et la culpabilité nous amène bien souvent à compliquer les choses. De même la peur d'insister trop ou trop peu avant d'abandonner.



Et pourtant, c'est bien dans le fait de compliquer les choses que le risque d'échec s'accroît. Alors en premier lieu évitons d'anticiper l'échec en gardant à l'esprit que nous ne pourrions connaître le résultat qu'une fois l'action terminée.



Et pourtant, c'est bien dans le fait de compliquer les choses que le risque d'échec s'accroît. Alors en premier lieu évitons d'anticiper l'échec en gardant à l'esprit que nous ne pourrions connaître le résultat qu'une fois l'action terminée.

Quand nous devons par

exemple coucher un enfant qui a tendance à pleurer, occupons-nous de lui comme nous le pensons approprié sans douter de notre capacité, ni celle de l'enfant, d'arriver à un résultat positif.

Évitons de donner encore un dernier bout de pain pour être sûr qu'il soit calé, de rajouter une deuxième tétine au cas où il perdrait la première, de demander encore et encore si tout va bien, ou de noyer l'enfant dans un flot de paroles. Faisons les choses avec assurance jusqu'au bout puisque de toute façon ce n'est qu'une fois l'action terminée que nous pourrions mesurer le résultat. Plus nous compliquons l'acte plus nous serons dans le doute sur l'élément qui aura finalement été bénéfique... ou au contraire aura conduit à l'échec. Est-ce que notre petit protégé s'est endormi parce qu'il était rassuré ou parce qu'il n'avait vraiment plus faim? On n'en sait rien!

Est-ce que malgré tous nos efforts le coucher n'a pas été à la hauteur de nos attentes parce que nous sommes passés à côté d'un besoin ou parce que nous l'avons induit dans la confusion qu'une action peut être prolongée encore et encore? Ou alors lui avons-nous simplement communiqué notre incertitude? ■