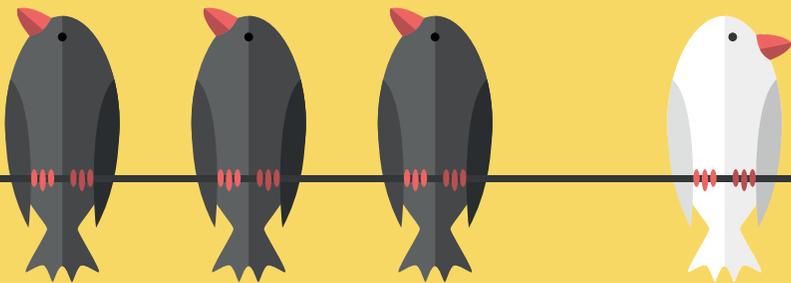


Marthe Saint-Laurent

*Pour en finir
avec le jugement
des autres
et la culpabilité*



 Retrouvez votre liberté intérieure 



LES ÉDITIONS
Québec-Livres

Introduction

Qu'est-ce que les autres vont penser? Qu'est-ce qu'ils vont dire? De quoi aurais-je l'air si...? Je ne peux pas lui dire ça, il aura de la peine! Je n'aime pas faire de la peine aux autres. Et si tout à coup elle se fâche? Et si je n'étais pas aimé de TOUS?

La culpabilité et le jugement des autres sont des sujets dont l'analyse peut être sans fin. Nous ne pouvons aborder l'un sans parler de l'autre, puisque la peur du jugement d'autrui nous plonge dans la culpabilité de ne pouvoir combler ses attentes. À la lueur des questions communes, citées en ouverture, la plus importante est probablement la dernière interrogation : «Et si je n'étais pas aimé de TOUS?» Au fond, lorsque nous craignons le regard jugeant de l'autre, lorsque nous croupons dans l'abyssale culpabilité crasse, leur source première est l'angoisse de ne pas être aimés, de ne pas plaire, de ne pas être à la hauteur de ce qu'on attend de nous. Nourrir une sensibilité malsaine à ce que les autres penseront de nous détruit, et de plus nous empêche de vivre librement, de vivre qui nous sommes.

Développer le sens du jugement est primordial, car ceux qui vivent sans jugement comptent souvent parmi les auteurs de crimes impardonnables. Plusieurs perdent leur vie en prison, d'autres au sein du crime organisé, par exemple. Ceux qui ont refusé d'anticiper les conséquences possibles reliées à des actes discutables ont manqué de jugement, entre autres.

Tout comme nous avons besoin des autres dans notre vie, il nous faut leur accorder une importance juste et équilibrée sans leur léguer tout le pouvoir et la responsabilité de nous définir. Nous verrons comment éviter que notre entourage devienne le conducteur de notre voiture de vie. Il est possible de reconnaître un commentaire aimant et nourrissant même s'il ne va pas dans le sens où nous aimerions qu'il aille. En parallèle à cela, il ne faut pas d'emblée privilégier les remarques dithyrambiques qui, à première vue, cherchent à flatter notre orgueil... Selon leur auteur, il est possible que ces paroles qui nous flattent ne soient que la construction des barreaux de notre prison qu'on érige autour de nous.

Cela dit, il est essentiel de considérer le jugement de l'autre comme étant le reflet de notre propre jugement. Quelle image avons-nous de nous-mêmes? Aimons-nous parader devant les autres? Et quel regard posons-nous sur notre entourage? Nous verrons que les autres ne sont que le miroir de notre propre jugement. Combien parmi nous ont ralenti ou raté carrément leur carrière à cause des critiques acerbes de gens jaloux et envieux? Pourtant, ce

que nous avons raté ne dépend que de nous-mêmes et pas des autres.

Après avoir visité tous les recoins concernant le jugement, nous serons forcément menés sur la route de la culpabilité. Cette dernière est bien tapie à l'intérieur de presque tous les êtres humains. Certains en sont conscients et la vivent quotidiennement, d'autres la nourrissent grassement, tandis que la plupart d'entre nous essayent, tant bien que mal, de s'en débarrasser à tout jamais. Parfois nous y parvenons pour une période de notre vie, puis telle une intruse hypocrite, elle revient à notre insu. Évidemment, il existe des moyens efficaces, qui demandent du travail et de la détermination, certes, afin que nous puissions la reconnaître lorsqu'elle se pointe de nouveau.

Mes ouvrages ne contiennent ni recettes magiques, je m'en garde bien, ni pensées miracles. Par contre, je m'inspire toujours de mes expériences personnelles et du parcours de ceux qui traversent ma vie afin de rendre plus vrais et moins théoriques mes propositions et l'accompagnement que j'offre aux lecteurs. Le partage de témoignages permet à plusieurs, et j'en suis, de mieux intégrer l'information en plus d'offrir une fenêtre sur la possibilité de nous identifier à l'acteur principal, ce qui conduit à une compréhension plus naturelle, avec une possible assimilation permanente.

Comprendre son expérience de vie demeure un excellent moyen pour devenir meilleurs et conscients afin

d'atténuer la souffrance générée par les conflits intérieurs et extérieurs qui nous assaillent au cours de notre vie. En ce sens, la proposition de désamorcer l'emprise du jugement d'autrui sur nous n'est rien d'autre qu'une volonté de retrouver notre liberté afin de vivre notre grandeur réelle. Au même titre, la culpabilité ne sert à rien sinon à nous éteindre. Nous verrons de quelle manière il est possible de reconnaître une action maladroite, de rattraper le tir, si possible, sans pour autant déverser dans le repentir.

Bien sûr, rien n'est totalement mauvais en soi, mais bien des comportements, des sentiments, des sensations savent nuire à notre développement personnel s'ils ne sont pas vécus en pleine conscience, d'une part, et si nous laissons les autres nous envahir, d'autre part. Si nous ne perdons jamais de vue que nous sommes les seuls à décider de nos pensées et de nos actions, la vie devient meilleure et ceux que nous laissons nous entourer nous nourrissent sainement.

CHAPITRE 1

La présence nécessaire du jugement dans notre vie

Nous sommes nombreux à avoir côtoyé des gens dont le jugement faisait défaut ou était complètement absent. Il va sans dire que le jugement est un élément nécessaire dans notre vie puisqu'il nous permet d'évaluer des situations, de mesurer des éléments et d'anticiper des conséquences possibles devant les choix qui s'offrent à nous, entre autres. Comme bien des facteurs dans notre vie, rien n'est complètement mauvais ni totalement bon.

Nous ne sommes pas sans savoir que les excès n'ont pas bonne presse et qu'ils nuisent considérablement à la santé physique autant que psychologique. On le dit souvent: «La modération a bien meilleur goût.» Avis à tous les passionnés, les intenses, les téméraires, les ambitieux et autres de ce monde, les extrêmes n'apportent rien de tangible à long terme, sinon des sensations fortes et éphémères. Pratiquer le ski alpin selon les règles de l'art est

passionnant, mais descendre à toute allure dans les sous-bois comporte certains risques dont celui d’embrasser un arbre, et ce, malgré l’excitation que cela procure.

Il en va de même pour l’importance que nous accordons aux commentaires des autres... il faut les considérer avec modération. Il est vrai que le jugement est essentiel dans notre quotidien, mais il nous faut garder en tête les règles de base indispensables à l’équilibre. Un des premiers impacts positifs permis par le jugement est de comparer le bien et le mal dans notre vie. Nous pouvons également qualifier ces éléments comme étant *sains* et *malsains*, *bons* et *mauvais*, *positifs* et *négatifs*. Peu importe l’appellation choisie, l’important est de comprendre que le jugement permet de comparer deux éléments en opposition. Pour ma part, j’opterai pour les qualificatifs : *bien* et *mal*.

Comparer le bien et le mal

Le bien et le mal dont il est ici question n’ont aucune connotation religieuse. Il s’agit simplement de placer en opposition deux éléments pour mieux comprendre l’utilité du jugement dans des situations précises. Avant tout, il faut comprendre la notion de jugement qui sert à évaluer et non à condamner. Lorsque nous jugeons qu’un acte est mauvais pour nous ou pour notre entourage, cela ne s’apparente pas à de la condamnation. Même si le mot « jugement » comporte le terme *juge*, nous ne le relierons pas à la justice. Le jugement dont nous parlerons, pour l’instant, est celui qui analyse et anticipe un développement favorable pour nous avant tout. Ainsi, notre capacité de juger

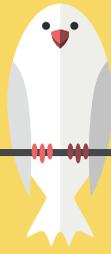
de ce qui est bon ou mal pour nous provient souvent non seulement de notre éducation, mais aussi de nos expériences. Il est de bon ton de développer cette capacité à juger – certains disent jauger – de ce qui nous convient ou, au contraire, de ce qui nous nuit.

À ce titre, si nous n'avions aucun jugement, nous vivrions comme des poules sans tête courant de droite à gauche pour ne rien manquer. Même si certains dans notre entourage peuvent se présenter à nous comme étant des poules sans tête, au fond, je crois qu'ils ne font qu'exprimer leur malaise intérieur, rien de plus. Il n'est pas surprenant de constater qu'avoir une faible capacité à juger peut handicaper une vie. Observons un peu les ados lorsqu'ils commencent à développer cette compétence d'évaluer par eux-mêmes ce qui est bon ou mauvais. Nous constatons qu'ils ne savent pas encore choisir ce qui est bon pour eux. Ils touchent un peu à tout afin d'expérimenter pour ensuite comprendre ce qui leur convient le mieux. Pourtant, à regarder vivre les adultes, il semble que plusieurs soient restés bloqués à l'âge de quinze ans, car leur habileté à anticiper est presque nulle.

Mais revenons à l'adolescent dont la capacité de jugement n'en est encore qu'à ses balbutiements. Il ne pourra anticiper toutes les conséquences de ses choix et de ses actes. Heureusement, cette période est aussi marquée par bien des apprentissages entraînant l'obligation d'expérimenter. Mais, durant ce passage de l'adolescence vers l'âge adulte, nous observerons des prises de décisions dangereuses et périlleuses. Outre le manque d'expérience, ce

qui est mis en cause ici est certainement l'incapacité à comprendre la valeur du bien et du mal, le sain du malsain. L'adolescent ne mesure pas ce qui est mauvais pour lui. C'est ainsi que bon nombre de jeunes filles se retrouvent entre les mains des réseaux du crime organisé. L'adolescente ne comprend pas que l'homme qui lui achète tous les vêtements qu'elle désire, qui lui paie la drogue dont elle devient dépendante lui demandera un jour ou l'autre de rembourser ses dettes en dansant nue dans les clubs, en devenant escorte ou prostituée. Elle ne peut juger de la gravité de la situation, elle n'a pas encore appris à anticiper l'avenir. Son expérience de vie est insuffisante et son manque de jugement peut la conduire dans une situation malsaine, particulièrement mauvaise pour elle.

C'est pourquoi il est important de favoriser le plus tôt possible l'habileté à juger chez les enfants. Le meilleur moyen est de leur exposer des situations réelles en envisageant les différentes conséquences lors de discussions. Lorsque ma fille n'avait que quatorze ans et qu'un fait de société qui pouvait l'interpeller paraissait sur le fil d'actualité, je m'assoiais avec elle pour en discuter. Par exemple, lorsque de jeunes filles acceptaient des rendez-vous de pédophiles, sur les réseaux sociaux (ce qu'elles croyaient être de jeunes garçons), j'en parlais avec ma fille pour qu'elle analyse les différents enjeux. Elle s'est rendue à l'évidence qu'il ne fallait peut-être pas jouer cette carte avec le destin. Bien sûr, cela n'assure pas l'absence de mauvais choix ni d'erreurs. Ma fille a manqué de jugement sur d'autres points, mais j'ai fait ce qui était en mon pou-



Mais qu'est-ce que les autres vont penser ?

Cette question habite nos pensées et conditionne nombre de nos gestes. En cherchant ainsi l'approbation de notre entourage, nous faisons la preuve de notre désir d'être aimés. En effet, craindre le regard de l'autre, c'est vivre dans l'angoisse de ne pas être à la hauteur de ce qu'il attend de nous et de lui déplaire. Surnoisement, la peur du jugement d'autrui s'installe ; nous plongeons dans l'abyssale culpabilité de ne pouvoir combler ses attentes. À la question de départ s'ajoute alors une deuxième interrogation, tout aussi nocive car elle entrave notre liberté : « Et si je n'étais pas aimé DE TOUS ? » Dans cet ouvrage essentiel, l'auteure démontre que le jugement de ceux qui nous entourent n'est que le reflet de notre propre jugement. Quelle image avons-nous de nous-mêmes ? Quel regard posons-nous sur notre entourage ? Et si, pour cesser de nous sentir continuellement coupables, il nous fallait avant tout reconsidérer notre perception de nous-mêmes ? Cet ouvrage fait le point sur notre fragilité et sur notre trop grande disposition à laisser les autres nous définir.

Marthe Saint-Laurent a fait des études en journalisme et en psychologie. Depuis plus de trente ans, elle travaille dans les domaines de la presse écrite, des relations de presse et de l'édition. Elle a écrit plusieurs ouvrages, dont *Mon idéal de vie*, *Après le fond du gouffre : la résilience heureuse*, *Choisir la solidarité féminine* et *Comment se protéger contre le harcèlement psychologique et sexuel*.

