

La culpabilité, une émotion socialement utile

Le sentiment de culpabilité renforce les liens sociaux, car il favorise l'empathie et l'entraide. L'enfant l'acquiert au fil des explications que ses parents lui donnent sur les conséquences de ses actes.

« **J**e culpabilise ! », nous disent parfois nos amis. Tant mieux, devrait-on leur répondre. Car les personnes qui n'éprouvent pas de culpabilité menacent la vie sociale. Par exemple, le tueur en série américain Ted Bundy (1946-1989) ne ressentait aucune culpabilité après le meurtre de plusieurs dizaines de personnes. « La culpabilité ne résout rien, vraiment. Elle te fait du mal », avait-il expliqué. Il s'agit effectivement d'une expérience émotionnelle désagréable, qui suscite tension, anxiété et agitation, en raison de ce que l'on a fait ou, au contraire, pas fait. Comme les autres émotions dites autoconscientes (par exemple la honte ou l'embarras), la culpabilité implique que l'individu s'autoévalue, c'est-à-dire évalue ses propres comportements.

L'imagerie cérébrale a révélé qu'il existe des régions cérébrales spécifiquement associées à la culpabilité et que ces régions chevauchent les zones de traitement des informations auto-référentielles, concernant précisément l'autoévaluation des comportements. Parfois, le sentiment de culpabilité résulte d'un dysfonctionnement dû, par exemple, à des pensées récurrentes (ou ruminations) qui paralysent le sujet, alors qu'il n'a rien fait qui pourrait justifier une telle émotion exacerbée. Ainsi, la morsure de la culpabilité peut être éprouvée par le parent d'un enfant gravement malade ou le survivant d'une catastrophe naturelle ou d'une guerre. Parfois, le dysfonctionnement

est collectif : il s'agit alors d'une sorte de dette psychologique qu'éprouve un groupe vis-à-vis d'un individu ou d'un autre groupe, et qui a des effets néfastes à long terme sur les relations sociales avec le groupe concerné.

Qu'est-ce que la culpabilité ?

Pourtant, hormis ces quelques cas particuliers, et bien avant de constituer une manifestation psychologique pathologique ou morbide, la culpabilité est un signe de bonne santé psychologique et morale, important dans les relations sociales. Examinons comment cette émotion *a priori* pénible est un atout pour la vie en société.

Un premier indice suggérant que la culpabilité est une émotion socialement utile est fourni par une étude de Rebecca Shauberg et Francis Flynn, de l'Université Stanford. Ils

Laurent Bègue est professeur de psychologie sociale à l'Université de Grenoble, où il dirige le Laboratoire interuniversitaire de psychologie : personnalité, cognition, changement social (EA 4145).

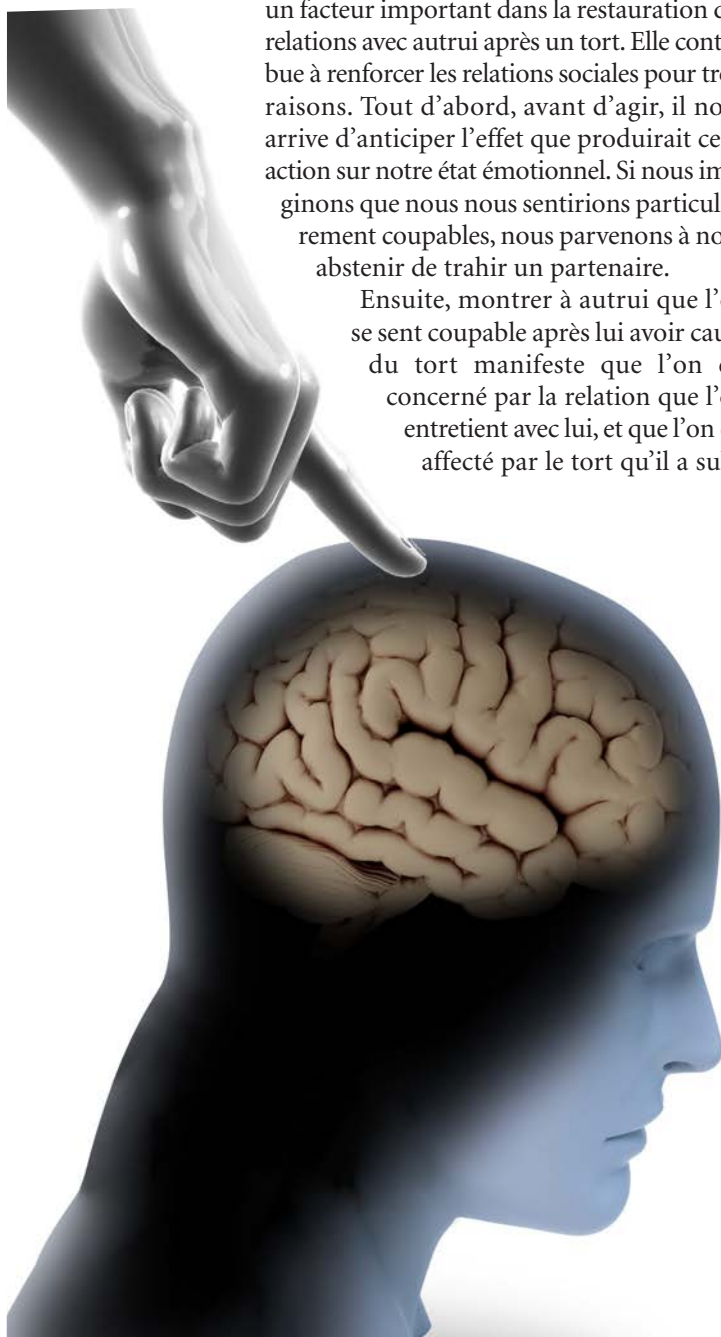
En Bref

- La culpabilité se manifeste quand une norme morale a été transgressée. Elle suscite une action visant à réparer le tort commis ou de l'empathie envers la victime, voire envers des inconnus.
- La culpabilité est une émotion impliquant autrui. La honte est davantage centrée sur soi.
- Pour développer le sens moral chez les enfants, le raisonnement inductif – on leur explique les conséquences de leur comportement sur autrui – est le plus efficace.

Dossier

I. Tu as mal agi !

Le sentiment de culpabilité qui nous envahit parfois est utile aux liens sociaux. Les personnes qui ont un niveau élevé de culpabilité ont un plus fort sentiment de responsabilité vis-à-vis d'autrui.



ont montré que les personnes ayant tendance à se sentir plus coupables que la moyenne adoptent plus facilement un comportement de leader dans un groupe. En outre, les jeunes dirigeants de diverses entreprises américaines sont mieux évalués par leurs collègues s'ils ont tendance à avoir un niveau élevé de culpabilité : cela tiendrait à leur tendance à se sentir responsables des autres.

Dans la vie quotidienne, la culpabilité s'impose quand on a blessé quelqu'un, ou que l'on a manqué à ses obligations. Elle représente un facteur important dans la restauration des relations avec autrui après un tort. Elle contribue à renforcer les relations sociales pour trois raisons. Tout d'abord, avant d'agir, il nous arrive d'anticiper l'effet que produirait cette action sur notre état émotionnel. Si nous imaginons que nous nous sentirions particulièrement coupables, nous parvenons à nous abstenir de trahir un partenaire.

Ensuite, montrer à autrui que l'on se sent coupable après lui avoir causé du tort manifeste que l'on est concerné par la relation que l'on entretient avec lui, et que l'on est affecté par le tort qu'il a subi.

Cela contribue à renforcer le lien social. Quand on se sent coupable, on présente des excuses ou on imagine comment réparer le tort, l'une ou l'autre de ces attitudes pacifiant les relations sociales. Plusieurs études expérimentales montrent qu'après avoir fait quelque chose de mal, par exemple avoir menti ou triché, les individus collaborent davantage si l'opportunité leur en est donnée. Dans une étude, des sujets ayant préalablement administré des décharges électriques (factices, mais ils l'ignoraient) à un compère des expérimentateurs dans le cadre d'un protocole d'apprentissage l'aidaient davantage par la suite.

La culpabilité favorise l'altruisme

Ainsi, plusieurs études ont montré qu'une personne qui se sent coupable cherche à réparer le tort causé en agissant soit directement auprès de la victime, soit auprès de quelqu'un d'autre, même s'il s'agit d'un inconnu. Dans une étude menée dans un musée, un expérimentateur déguisé en gardien admonestait des visiteurs qui touchaient des œuvres exposées, insistant sur les dégradations occasionnées au patrimoine artistique. On observait ensuite l'arrivée de ces mêmes visiteurs dans une pièce voisine, où un autre expérimentateur laissait tomber sur leur passage un sac contenant divers objets.

On comparait la conduite des personnes qui avaient été réprimandées et de celles qui ne l'avaient pas été. Les premières se montraient plus altruistes envers l'inconnu, l'aidant davantage à ramasser ses affaires (voir la figure 2). Quand il est difficile, voire impossible, de racheter la transgression et que l'expérience de la culpabilité est insupportable, les individus mettent fréquemment en œuvre des comportements altruistes ou d'assistance vis-à-vis d'inconnus. Ces attitudes leur permettent d'abaisser leur sentiment de culpabilité et leur « mauvaise conscience ».

C'est également vrai dans le domaine du racisme. Dans une étude, on disait aux sujets que l'on enregistrerait les ondes cérébrales présentes chez des individus blancs quand on leur présentait des photographies de personnes noires. On leur faisait ensuite croire que leurs propres enregistrements avaient révélé une réponse de type raciste. Ils se sentaient coupables. Mais quand ils avaient la possibilité

Vladir09/Mopic-Vasabi / Shutterstock.com

Lorsqu'il est impossible de réparer sa faute, le sujet met en œuvre des comportements altruistes vis-à-vis d'inconnus, ce qui soulage sa conscience.

d'avoir un comportement de réparation, ils étaient plus disposés à aider les Noirs et cherchaient davantage à se rapprocher d'eux.

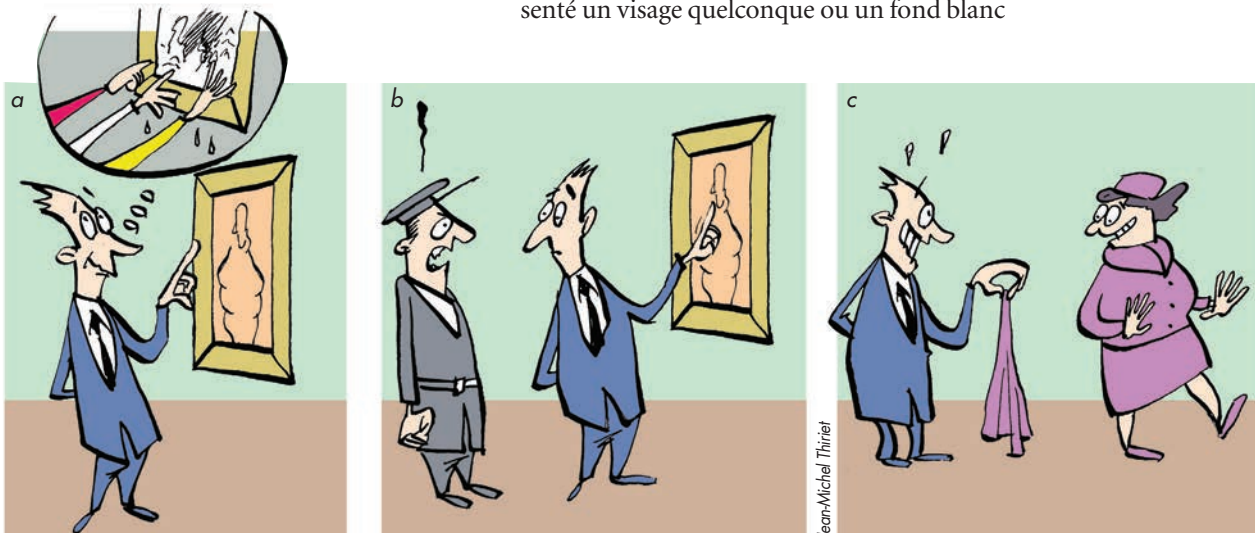
Honte et culpabilité

Nous avons mentionné le fait qu'il existe plusieurs émotions autoconscientes, mais deux d'entre elles – la culpabilité et la honte – sont souvent confondues. Pourtant, ce sont des émotions bien distinctes. La honte provoque des sentiments davantage centrés sur soi, ainsi que de l'hostilité à l'égard d'autrui. Les personnes qui transgressent un idéal en éprouvent de la honte, sont obnubilées par leurs propres problèmes et fuient le regard d'autrui. Au contraire, les individus qui éprouvent de la culpabilité sont plus susceptibles de prêter attention aux problèmes d'autrui. La culpabilité est une émotion plus relationnelle : elle émerge quand une norme morale est transgressée, et suscite une action visant à

réparer le mal commis (ce qui n'est pas le cas quand on éprouve de la honte).

Toutefois, les deux émotions semblent parfois se superposer. Dans une étude, on a demandé à des femmes catholiques pratiquantes de lire un texte présenté comme le récit d'un rêve. Ce texte comportait des passages à tonalité explicitement sexuelle (on supposait que la lecture de ces passages déclencherait chez elles un sentiment de culpabilité). Puis les participantes regardaient ce que l'on présentait comme des « flashes de lumière », qui étaient en réalité soit un fond blanc, soit le visage d'un homme, soit celui du pape Jean-Paul II.

Le temps de présentation des photos était trop court pour que les participantes les perçoivent consciemment. Ensuite, elles répondaient à des questionnaires qui permettaient d'évaluer leur propre moralité et leur anxiété. Bien qu'elles n'aient aucune conscience de l'image qu'elles venaient de percevoir, les catholiques qui avaient été exposées à l'image du pape se jugeaient moins morales et plus anxieuses que celles auxquelles on avait présenté un visage quelconque ou un fond blanc



2. Un sentiment de culpabilité a plusieurs effets. Quand il se manifeste avant une action inappropriée – ici toucher un tableau –, le coupable potentiel parvient souvent à résister à l'envie de commettre son forfait : il imagine ce que deviendrait le tableau si tous les visiteurs de l'exposition le touchaient (a). Quand

le sujet manque à ses obligations, il peut exprimer ses regrets. Quand ce n'est pas possible, il se montre plus altruiste, même envers des inconnus. Si, juste après s'être fait admonester pour avoir touché un tableau (b), le sujet voit quelqu'un perdre un objet, il s'empresse de le lui ramasser (c).

Dossier

Les parents consacrent une part notable de leurs interactions avec leurs enfants à les inciter à se comporter autrement que leur premier mouvement ne le leur dicte.

de façon subliminale. La culpabilité naît bien de la transgression d'une norme sociale.

Nous avons vu que la culpabilité favorise les bonnes relations sociales, l'empathie et l'altruisme, et, malgré tout, c'est une douleur morale. Dans les relations sociales, elle est à l'intégrité morale ce que la douleur est à l'intégrité physique. Mais il est avéré que la douleur est un précieux signal qui nous alerte et évite des dommages plus graves : quand on sent la douleur provoquée par une flamme, on retire la main avant qu'elle ne soit plus gravement brûlée. La culpabilité a aussi été modulée au fil de l'histoire par les cadres sociaux, comme l'ont bien montré les historiens des mentalités. En Occident, par exemple, la religion médiévale a cultivé la culpabilité de façon « quasi obsessionnelle », selon l'expression de l'historien du Collège de France Jean Delumeau.

Les émotions autoconscientes

Il y a trois émotions morales autoconscientes, qui nous permettent d'évaluer notre propre comportement :

- **Culpabilité** : Déclenchée par la transgression d'une norme morale concernant autrui. Le sujet cherche à réparer le mal commis.
- **Honte** : Déclenchée par la transgression d'une aspiration ou d'un idéal. Le sujet manifeste sa honte en fuyant le regard d'autrui.
- **Embarras** : Déclenché par la transgression d'une convention sociale. Le sujet manifeste son embarras en présentant des excuses.

La culpabilité est-elle naturellement codée dans nos gènes, comme l'empathie ou le sens moral, par exemple ? S'il n'est pas exclu qu'elle ait une composante innée liée à l'anxiété, elle se développe notamment par le biais de l'éducation parentale. Les enfants dont les parents manifestent une importante proximité affective et relationnelle sont plus enclins que les autres à éprouver de la culpabilité lorsqu'ils blessent quelqu'un. Il est très fréquent que les parents tentent d'encourager un comportement donné (rendre un service) ou d'en inhi-

ber un autre (ne pas casser les jouets de son petit frère) : ce type de recommandations représente même plus de 70 pour cent des échanges entre les parents et leurs enfants âgés de deux à dix ans !

L'apprentissage de la culpabilité

Quand l'enfant est âgé de sept ans, les parents interviennent toutes les six à neuf minutes dans une journée ! Quoique souvent combinées, trois « techniques » sont utilisées par les parents pour inciter les enfants à se comporter autrement que leur premier mouvement ne le leur dicte. La première, l'affirmation du pouvoir, est un mode d'intervention essentiellement coercitif qui se fonde sur le recours à la menace, l'usage de la force physique ou la privation de jouets, de télévision ou d'ordinateur. L'emploi de la force physique peut être punitif (fessée) ou coercitif (envoyer l'enfant dans sa chambre). La deuxième méthode, le retrait d'affection, fait appel à un registre différent : elle conduit l'enfant à se soumettre à la norme parentale pour faire plaisir à l'adulte ou lui éviter un déplaisir. Lorsque l'enfant s'écarte du comportement attendu, l'adulte l'ignore, lui tourne le dos ou refuse de lui parler. Enfin, la dernière technique, nommée raisonnement inductif, consiste à expliquer de façon de plus en plus élaborée avec l'âge les conséquences du comportement de l'enfant sur autrui.

En évaluant l'intériorisation des principes moraux ou la capacité d'éprouver des sentiments de culpabilité, Martin Hoffman, de l'Université de New York, a montré que l'affirmation du pouvoir exerce un effet néfaste sur les acquisitions morales, et que la technique du retrait d'affection est quasi inopérante. En revanche, le raisonnement inductif stimule le désir de ressembler aux parents, renforce l'intériorisation des normes morales et stimule les capacités empathiques, notamment chez l'enfant (voir la figure 3).

La culpabilité, une émotion socialement utile

Ainsi, quand on évoque les conséquences du comportement indésirable sur l'état physique ou psychologique de la victime, l'enfant comprend qu'il est responsable de la souffrance provoquée, ce qui suscite chez lui empathie et culpabilité. Nous savons que ce sont deux émotions essentielles dans le domaine moral. Selon plusieurs recherches, les parents qui parviennent à orienter l'attention de leur enfant sur la victime (« Regarde, il pleure parce que tu as cassé son jeu ») provoquent davantage de conduites d'aide et un développement à long terme de l'empathie.

La vertu de l'exemple

Culpabilité et capacités d'imitation sociale sont également liées chez l'enfant. David Forman, de l'Université du Minnesota, a demandé à des mères d'effectuer volontairement plusieurs gestes simples (ranger des jouets, remplir un verre) face à leur progéniture, puis à inciter leurs enfants à répéter ces gestes. Les psychologues ont constaté que certains enfants étaient plus enclins que d'autres à imiter leur mère.

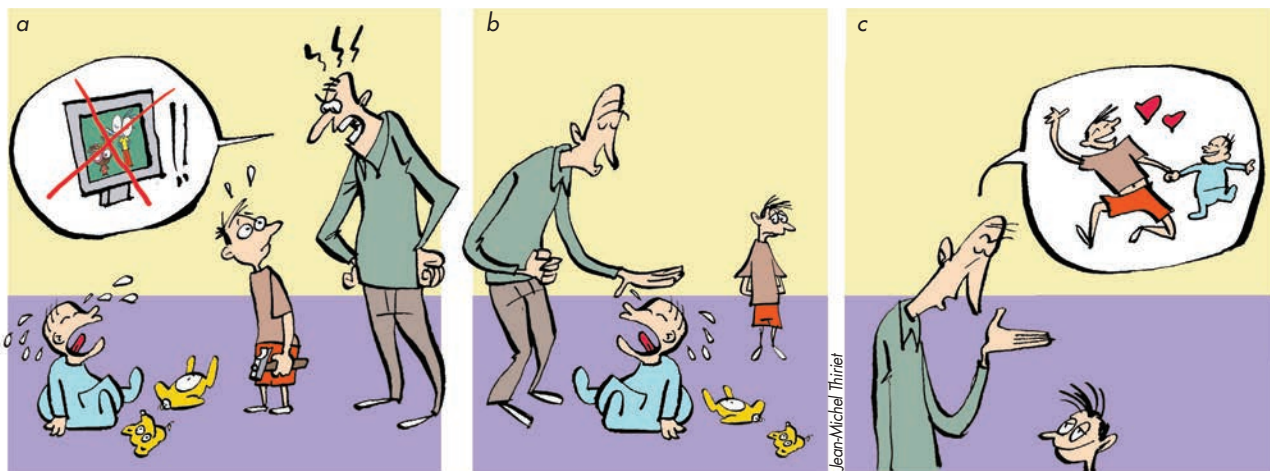
En outre, deux ans plus tard, ils ont observé que les enfants qui avaient bien imité leur mère respectaient davantage une interdiction, par exemple ne pas toucher à des jouets posés sur une table devant eux, ou ne pas ouvrir une boîte. De surcroît, ces enfants manifestaient

davantage de signes de culpabilité lorsqu'ils cassaient un jouet qu'on leur avait remis et dont on avait fait en sorte qu'il se casse dès qu'il était manipulé. Ces expériences confirment que la culpabilité est bien une émotion sociale, qui s'apprend, notamment par imitation.

Le rôle du lien entre le corps et l'esprit

Ainsi, le sentiment de culpabilité est influencé par l'attitude de l'entourage, mais aussi par le corps. On retrouve ici un exemple du rôle important du lien entre corps et esprit – la discipline qui étudie ces liens se nomme cognition incarnée, et est en plein essor. Chen Zhong, de l'Université de Toronto, et Katie Liljenquist, de l'Université de Chicago, ont montré que les individus ressentent plus souvent le besoin de se laver quand on leur demande de se remémorer une action immorale commise dans le passé. Se laver les mains réduirait leur culpabilité et le comportement déclenché par l'autocondamnation.

Nous avons alors émis l'hypothèse que le simple fait de voir quelqu'un se laver produirait aussi cet effet. Pour le confirmer, nous avons réalisé une étude à l'Université de Grenoble. Nous avons suscité un sentiment de culpabilité chez des participants à qui nous avons demandé de se souvenir d'un tort dont ils avaient été responsables par le passé et de



3. Trois stratégies sont utilisées par les parents pour inculquer le sens moral à leurs enfants. Il s'agit d'abord de l'affirmation du pouvoir : pour faire comprendre à son enfant qu'il a mal agi en cassant le jouet de son petit frère, son père le prive de télévision pendant une semaine (a). La deuxième stratégie est le retrait d'affection : pour montrer à son fils qu'il est mécontent à cause

de lui, il fait comme s'il ne s'intéressait plus à lui (b). Enfin, s'il applique la stratégie du raisonnement inductif, le père explique à son fils les conséquences émotionnelles de son comportement inapproprié : si le bébé pleure, c'est à cause de lui et il devrait au contraire jouer gentiment avec lui (c). Cette dernière méthode est la plus efficace.

Dossier

raconter par écrit cet épisode de leur vie. Ensuite, certains devaient passer une lingette sur chacun de leurs doigts, en respectant un ordre préétabli, tandis que d'autres regardaient un film montrant une autre personne nettoyant ses doigts l'un après l'autre avec une lingette. Enfin, certains regardaient une vidéo où l'on voyait les doigts d'une personne tapant sur un clavier d'ordinateur.



Nomad.Soul / Shutterstock.com

4. Se laver les mains, mais aussi observer quelqu'un se laver les mains aiderait à soulager un sentiment de culpabilité. Est-ce pour cette raison que Ponce Pilate se lava les mains après avoir ordonné la crucifixion de Jésus de Nazareth ?

Puis dans une partie apparemment indépendante du protocole, les participants avaient la possibilité d'aider une étudiante qui devait répondre à un questionnaire. Nous pensions que les personnes n'ayant pas bonne conscience seraient davantage prêtes à aider autrui. Effectivement, les résultats ont montré que le comportement d'aide et la culpabilité étaient moindres chez les participants s'étant lavé les mains ; puis venaient les participants ayant regardé une vidéo où quelqu'un se lavait les mains. Les participants ayant regardé une vidéo de mains tapant sur un clavier avaient la plus forte culpabilité et étaient davantage prêts à aider leur prochain. Ces résultats suggèrent que le simple fait d'observer quelqu'un se laver les mains peut déculpabiliser une personne qui se sent coupable et la conduire à se comporter de façon moins « prosociale » (voir la figure 4).

D'autres stratégies permettent de se débarrasser de sa culpabilité après un acte violent. La première, la distanciation, consiste, pour un agresseur, à réduire au maximum la similitude que ledit agresseur perçoit avec la victime. C'est par exemple le cas si l'agresseur éprouve un sentiment de supériorité favorisé

par une idéologie. La victime n'appartenant pas à la même sphère morale que l'agresseur, ce dernier se sent moins coupable des conséquences de son acte. Il est également possible pour l'agresseur de réduire son sentiment de culpabilité en utilisant des expressions qui atténuent le poids des mots. Cela lui évite d'être confronté à la réalité subie par la victime. Ainsi, on parle de dommages collatéraux, pour désigner les civils tués, ou de frappes chirurgicales pour les bombardements. De même, « solution définitive » permettait de ne pas parler d'extermination, et « regroupement » de déportation.

Les stratégies de déculpabilisation

La culpabilité est également atténuée lorsque l'auteur peut justifier son comportement par un bénéfice supposé pour sa victime : l'esclavagiste affirme que l'esclavage est une « bénédiction sociale, morale et politique » pour les peuples opprimés (selon un sénateur américain du XIX^e siècle). L'auteur italien Riccardo Orizio a interviewé sept dictateurs (Amin Dada, Jean-Claude Duvalier, Jean-Bédél Bokassa, etc.). Tous ces despotes ont affirmé que les actes qui leur étaient reprochés (torturer ou assassiner des opposants, empêcher des élections libres, affamer leurs concitoyens, piller les richesses de leur pays, lancer des guerres génocidaires) avaient été réalisés uniquement pour le bien collectif.

Le dénigrement de la victime est également une stratégie bien connue. Par ailleurs, certains agresseurs, tel le tueur en série John Gacy, se considéraient comme des victimes, ce qui leur permettait probablement de neutraliser tout sentiment de culpabilité. Enfin, en cas d'agression impliquant plusieurs personnes, la dissolution de la responsabilité conduit chaque personne ayant participé à une agression en groupe à reporter la responsabilité morale sur le groupe et à ne pas se sentir responsable en tant qu'individu. De telles stratégies visent à abaisser son sentiment de responsabilité, donc l'intensité de la culpabilité.

Enfin, pour terminer, abordons une dernière question : l'expérience de la culpabilité est-elle influencée par les circonstances ? Nous allons voir que ce sentiment dépend de notre état de fatigue mentale, car la culpabilité exige de l'énergie mentale : si nous som-

La culpabilité, une émotion socialement utile

mes trop épuisés psychiquement, nous ne la ressentons plus. Dans une étude, des volontaires ont regardé des vidéos difficilement soutenables d'animaux abattus pour leur viande ou leur fourrure. Certains devaient inhiber leurs émotions, tandis que d'autres pouvaient les exprimer. Étouffer ses émotions est une tâche psychiquement éprouvante, car elle demande un effort de maîtrise mentale et émotionnelle intense.

La culpabilité exige des ressources cognitives

Puis nous avons suscité chez ces sujets un sentiment de culpabilité, en les faisant jouer à un jeu où un partenaire était supposé recevoir des chocs sonores douloureux à chaque fois que le participant perdait un point parce qu'il ne parvenait pas à réaliser la tâche demandée (par exemple compter des figures sur un écran). Ensuite, les participants ont joué à un jeu, dans lequel ils pouvaient laisser de l'argent au participant suivant. Ils pouvaient aussi donner de l'argent à une collecte antisida.

Les résultats ont montré que les participants dont les ressources cognitives étaient épuisées ont ressenti moins de culpabilité que les par-

ticipants non épuisés, et présentaient un comportement prosocial peu marqué. Ainsi, nous éprouvons moins de culpabilité quand nous sommes fatigués mentalement. Autrement dit, le sentiment de culpabilité consomme de l'énergie mentale, car il suppose de réfléchir à son comportement, de réexaminer son processus de décision et de tirer des conclusions sur ce qui se serait passé si on avait eu un comportement différent.

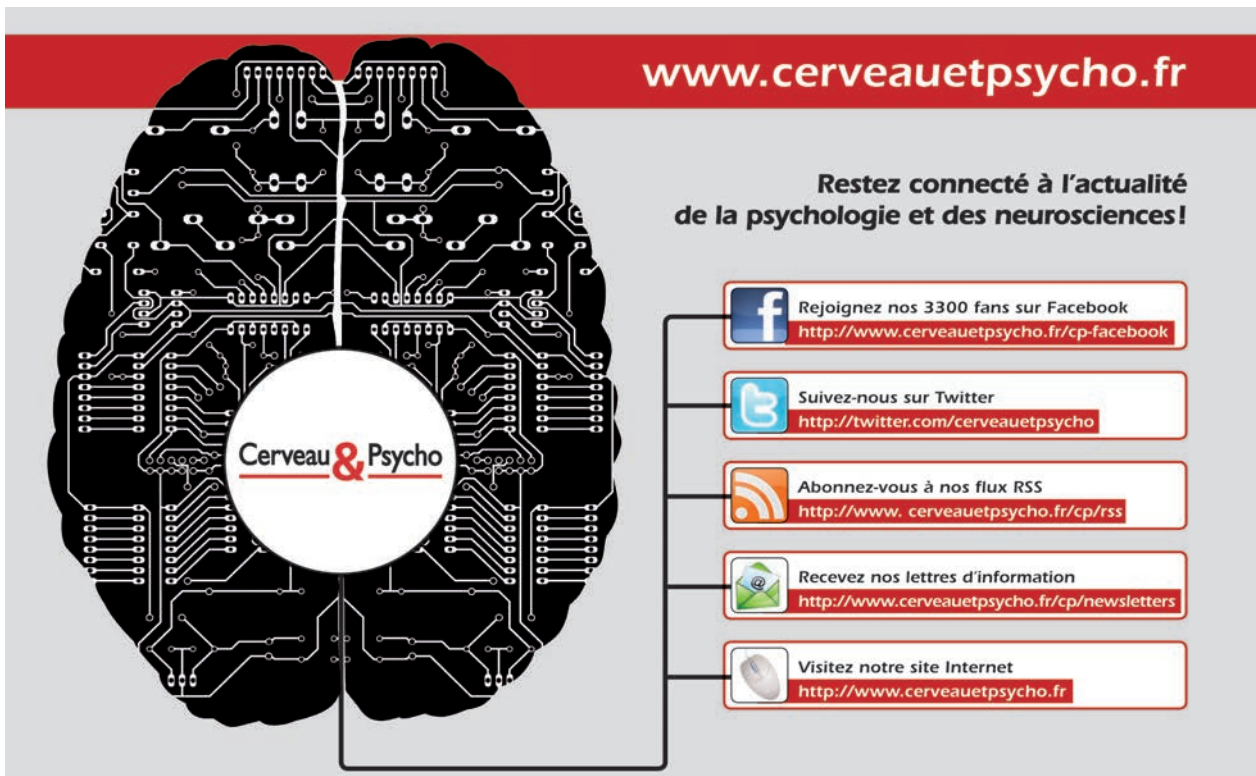
Les recherches sur les émotions morales sont en plein essor. D'autres aspects de la culpabilité méritent d'être étudiés. Par exemple, son rôle dans la manipulation mentale : la culpabilité est parfois employée pour influencer les conduites d'autrui. Une étude a ainsi montré qu'en rappelant aux citoyens que certaines actions irresponsables ont un impact négatif sur la planète, on déclenche un sentiment de culpabilité environnementale, conduisant les personnes concernées à exprimer leur intention de changer d'habitudes ou de payer des taxes sur la pollution. Les spécialistes des neurosciences sociales et de la psychologie du bien et du mal explorent avec une précision grandissante les différentes formes que prend cette désagréable émotion dont la société ne pourrait se passer. ■

Bibliographie

R. Schaumberg et F. Flynn, *Uneasy lies the head that wears the crown : The link between guilt proneness and leadership*, in *Journal of Personality and Social Psychology*, à paraître, 2012.

L. Bègue, *Psychologie du bien et du mal*, Odile Jacob, 2012.

H. Xu, L. Bègue et B. Bushman, *Too fatigued to care : Ego depletion, guilt, and prosocial behavior*, in *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 48, pp. 1183-1186, 2012.



www.cerveauetpsycho.fr

Restez connecté à l'actualité de la psychologie et des neurosciences!

- Rejoignez nos 3300 fans sur Facebook
<http://www.cerveauetpsycho.fr/cp-facebook>
- Suivez-nous sur Twitter
<http://twitter.com/cerveauetpsycho>
- Abonnez-vous à nos flux RSS
<http://www.cerveauetpsycho.fr/cp/rss>
- Recevez nos lettres d'information
<http://www.cerveauetpsycho.fr/cp/newsletters>
- Visitez notre site Internet
<http://www.cerveauetpsycho.fr>