

Le choeur des femmes

La culpabilité de ne jamais être assez bien

Véronique Vachon

Je suis le genre de personne qui culpabilise pour tout et pour rien... J'ai toujours le profond sentiment de ne jamais en faire assez, et ce, surtout si j'ai le malheur de me comparer aux autres... Actuellement, je suis aux prises avec un problème de santé qui me prend toute mon énergie : une apnée du sommeil en attente d'être traitée. Ce mal me gruge et me rend complètement épuisée pour un rien. Alors que beaucoup de femmes travaillent à temps plein, ont des enfants, un chum, des corvées et parfois même des loisirs et que cela les fatigue, moi, je suis épuisée par absolument rien du tout ! Je ne travaille pas, je fais à peine un peu de bénévolat, je n'ai surtout pas d'enfant et le peu de corvées que j'ai à faire me dégoûte parfois tellement que je préférerais vraiment dormir ! Alors, je culpabilise sans cesse...

J'ai beau avoir une raison valable d'être épuisée, ça ne sonne pas crédible dans ma tête. Je me dis que je n'ai pas assez de volonté pour me bouger le derrière et m'activer sur tous les plans de ma vie. Je me dis que je me laisse envahir par la paresse et que je ne fais aucun effort. Je culpabilise de me sentir submergée et très stressée par des banalités auxquelles la plupart des gens ne porteraient même pas attention. Parfois, même cuisiner un repas me rend anxieuse et c'est dans ces moments-là que je me dis : Ben voyons ... les autres font mille fois plus que toi à la journée longue et toi tu te plains d'être trop épuisée pour faire plus d'une tâche !

Bref... je m'en veux énormément de ne pas être à la hauteur. Et pourtant.... Ai-je vraiment raison de me sentir coupable ? Malgré mon état de santé, je prends tout de même la peine et le temps de faire quelques efforts comme me cuisiner des repas santé, faire quelques corvées quotidiennes, prendre des marches et même faire un peu de bénévolat ou des activités sociales. Juste le fait d'écrire cet article en ce moment plutôt que d'aller dormir me demande beaucoup de volonté. Alors oui, j'en fais vraiment peu et oui je culpabilise, mais vu mon état de santé actuel, il faut bien que je reconnaisse que je fais déjà mon possible et que c'est très bien ainsi. Je ferai de mieux en mieux à l'avenir, lorsque je serai enfin traitée et bien reposée.

Et puis de toute façon, le problème n'est pas ce que je fais ou ce que je ne fais pas. Le problème c'est mon démon de la culpabilité. Ça ne me servirait à rien d'être en bonne santé, de travailler 40 heures par semaine, d'avoir deux enfants et de faire mes corvées quotidiennes... Savez-vous pourquoi ? Parce que ça ne serait toujours pas assez. Je me connais assez pour savoir que je culpabiliserais tout autant de ne pas faire d'heures supplémentaires au travail ou même de ne pas avoir un deuxième emploi à temps partiel, de ne pas consacrer du temps à tel ou tel autre loisir très important, de me demander sans cesse si je suis une bonne mère et si j'agis et je parle correctement avec mes enfants 100% du temps ou même si je passe assez de temps avec eux. Je culpabiliserais une énième fois de ne pas avoir passé un coup de balai aujourd'hui ou d'avoir opté pour un peu de fast-food pour le souper plutôt que de cuisiner un bon repas santé pour la famille et moi. La culpabilité est mon pire démon qui me crie constamment dans la tête que NON ce n'est pas encore assez, et ce, peu importe ce que je fais. Je suis du genre à bouger et parfois même m'entraîner, vous savez. Et si je marche 30 minutes, bien mon démon me dit que j'aurais quand même pu marcher une heure. Et si je marche une heure, il me dit que j'aurais pu marcher deux heures. Et si je marche deux heures il me dit que... C'est un démon sans fin qui attaque la conscience et qui me fait croire que je ne suis jamais assez bien. Mais c'est quoi cette horreur ?! Je me demande s'il arrivera un état ou un moment qui me permettra de me dire que oui, après tout ce j'ai fait, je suis enfin assez bien comme personne ?! À un moment donné, il va falloir que mon côté positif prenne le dessus sur ce démon épuisant. Ce serait génial et je me sentirais enfin libre, enfin digne.