

FPS - FEMMES PRÉVOYANTES SOCIALISTES

# Analyse 2022

---



## QUAND LA CULPABILITÉ S'INVITE DANS LA VIE DES FEMMES : L'EXEMPLE DE LA FAMILLE ET DE L'ÉCOLOGIE



[www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be)

**Elodie Fricot**  
Animatrice FPS Namur  
elodie.fricot@solidaris.be  
fps@solidaris.be

Copyright photo : Canva

Toutes nos publications sont téléchargeables dans leur entièreté sur  
notre site : [www.femmesprevoyantes.be/publications](http://www.femmesprevoyantes.be/publications)



Sous licence Creative Commons

Avec le soutien de :



Éditrice responsable : Noémie Van Erps, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles.  
Tel : 02/515.04.01

## Résumé

La culpabilité c'est se sentir coupable de quelque chose, et cela, tout le monde le ressent un jour où l'autre. Néanmoins le « care », fondement du devoir assigné aux femmes dans notre société patriarcale, a pour conséquence, notamment sur les questions familiales et écologiques, d'accentuer ce sentiment de culpabilité.

Cette analyse s'intéressera à ce sentiment de culpabilité en commençant par un tour d'horizon du concept et de ses ancrages dans la psychologie et la religion. Ensuite, nous nous intéresserons aux exemples spécifiques de la culpabilité par rapport à la famille et à l'écologie, à la lumière de trois témoignages de participantes du groupe zéro déchet des Femmes Prévoyantes Socialistes de la Province de Namur qui ont contribué à cette rédaction en partageant leur vécu.

## Introduction

Tout le monde a un jour ou l'autre pu ressentir de la culpabilité et donc se sentir coupable. Coupable de ne pas avoir fait quelque chose, d'en avoir trop fait, de l'avoir fait trop tard/tôt, de ne pas l'avoir fait correctement, ... En effet, la culpabilité est propre aux humains. Elle peut surgir relativement facilement et dans de multiples situations.

Il est possible de voir ce concept de deux manières différentes, du point de vue du droit et de celui de la psychologie. C'est-à-dire comme état ou comme sentiment<sup>1</sup>. L'état de culpabilité est en lien avec la justice, lorsque l'on commet un interdit, que l'on transgresse une loi, nous nous rendons coupable de cet acte. Néanmoins, ce n'est pas parce que nous sommes coupables dans les faits, que nous éprouvons de la culpabilité. Ce sentiment, lui, se lie plutôt à la morale, c'est-à-dire au fait de respecter un ensemble de règles de conduite considérées comme bonnes<sup>2</sup>. Il peut alors être assimilé à l'infériorité, la honte, l'humiliation ou encore l'angoisse.

La culpabilité est un sentiment personnel, ressenti par les individus mais c'est également un sentiment qui résulte des attentes de la collectivité. Il est également, a priori, non généré mais la société dans laquelle nous vivons, dominée par le patriarcat, attribue des rôles sociaux différenciés aux hommes et aux femmes, encourageant insidieusement celles-ci à le ressentir davantage.

Cette analyse s'intéressera principalement au sentiment de culpabilité en commençant par un tour d'horizon du concept et de ses ancrages dans la psychologie et la religion. Ensuite, nous nous intéresserons aux exemples spécifiques de la culpabilité par rapport à la famille et à l'écologie, à la lumière de trois témoignages de participantes<sup>3</sup> du groupe zéro-déchet des Femmes Prévoyantes Socialistes de la Province de Namur qui ont contribué à cette rédaction en partageant leur vécu.

---

<sup>1</sup> GROSFILLEY Fabrice, « Le mot du jour : Culpabilité », *RTBF*, 2016, <https://www.rtbf.be/info/article/detail-le-mot-du-jour-culpabilite?id=9235755>

<sup>2</sup> Voir la définition du dictionnaire Larousse en ligne : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/morale/52564>

<sup>3</sup> Par souci de confidentialité, nous n'utiliserons pas ici leurs noms, mais bien uniquement des initiales.

## Une origine multiple

L'origine de la culpabilité est difficile à définir tant ce sentiment se retrouve aussi bien dans la mythologie, la littérature, la psychanalyse ou encore la religion. Ce sont ces deux derniers domaines que nous allons développer.

Dans bon nombre de croyances religieuses, il est possible de trouver une forme d'encouragement de la culpabilité lié à la honte et au châtement. Ce sentiment prend très vite un autre nom, le péché: il est possible de ressentir réellement de la culpabilité en tant qu'individu mais elle doit également être ressentie parce que cela est affirmé par l'Écriture<sup>4</sup>. Ces textes qui mentionnent une union étroite entre Dieu et la personne croyante poussent donc cette dernière à ressentir de la culpabilité. En effet, si elle déroge aux règles écrites dans le Livre sacré, elle peut être couverte de honte ou devoir subir un châtement. C'est en quelque sorte une épée de Damoclès au-dessus de sa tête, l'encourageant à suivre strictement les écrits pour échapper à une sanction psychologique et/ou physique.

Du point de vue de la psychanalyse, il est difficile de passer à côté des réflexions de Freud<sup>5</sup> sur l'origine du sentiment de culpabilité. Selon lui, la culpabilité possède une pluralité de sources dont les plus connues sont en lien avec l'Œdipe et se trouvent dans la transgression d'une loi interne (le Surmoi)<sup>6</sup>. Il y a en quelque sorte un conflit entre le Moi qui jouit de subir et le Surmoi qui jouit de punir pour satisfaire les désirs et les pulsions des individus. Pour la psychanalyse, nous ne culpabilisons pas

---

<sup>4</sup> THALMANN Yves-Alexandre , « Au diable la culpabilité ! », *Editions Jouvence*, 2009, en ligne, URL : [https://books.google.be/books?hl=fr&lr=&id=27p7DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=culpabilit%C3%A9+et+religion&ots=6qAfDkWSyT&sig=-GccIWcXSSrLm9oTMzYCRrTaYeE&redir\\_esc=y#v=onepage&q=culpabilit%C3%A9%20et%20religion&f=false](https://books.google.be/books?hl=fr&lr=&id=27p7DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=culpabilit%C3%A9+et+religion&ots=6qAfDkWSyT&sig=-GccIWcXSSrLm9oTMzYCRrTaYeE&redir_esc=y#v=onepage&q=culpabilit%C3%A9%20et%20religion&f=false)

<sup>5</sup> Les travaux de Freud sont intéressants en ce qui concerne la culpabilité mais nous appelons toutefois à la prudence concernant certaines de ses autres analyses qui tendent à enfermer les femmes dans des catégories stéréotypées et inférieures aux hommes. Pour aller plus loin sur ce sujet : <https://bibliobs.nouvelobs.com/actualites/20170907.OBS4380/mort-de-kate-millett-la-grande-feministe-qui-remettait-freud-a-sa-place.html> ou <https://www.cairn.info/revue-nouvelle-revue-de-psychosociologie-2014-1-page-17.html>

<sup>6</sup> « Le Surmoi se définit comme étant une instance critique et punitive à l'égard du Moi. Elle est introduite dès l'enfance par les lois de l'éducation et puis par les lois sociales. Ensuite elle sera intériorisée par l'individu qui correspondra à ce que l'on peut appeler la conscience morale, la conscience du bien et du mal ». Pour en savoir plus : <http://www.digi-archives.org/pages/echos/ESM083015.pdf>

pour les raisons que nous évoquons car si tel était le cas, nous pourrions atténuer cette culpabilité. C'est quelque chose d'inconscient.

## La culpabilité au cœur des familles

La culpabilité peut être ressentie dans la sphère familiale et elle est particulièrement liée aux rôles parentaux. En effet, être parent s'avère être un challenge à relever.

Il existe de nombreux idéaux qui fondent l'image de la parentalité et notamment du rôle de la mère, ce qui peut engendrer de la culpabilité voire un burn-out parental : *« Le burnout parental est fortement lié aux idéaux de la parentalité et au décalage que les femmes peuvent ressentir entre l'image de la mère « parfaite », la « superwoman » et leur propre façon d'être mère au quotidien. Certaines femmes vont vouloir à tout prix atteindre cet idéal de la « mère parfaite » au point qu'elles finiront par en être épuisées et tomber en burnout. »*<sup>7</sup>

Notre société actuelle est gangrenée par le patriarcat et celui-ci a notamment imposé aux femmes de s'occuper des enfants<sup>8</sup>. Mères au foyer, elles ont petit à petit investi le monde du travail mais cela a engendré comme conséquence de basculer dans un schéma de « double journée »<sup>9</sup>. Dans la sphère familiale, les mères peuvent ressentir de la culpabilité : *« Manque de temps, de présence, de disponibilité, de tendresse, d'énergie : les mères se sentent constamment coupables. De ce qu'elles donnent ou ne donnent pas. De ce qu'elles font ou ne font pas. »*<sup>10</sup> Une participante de notre groupe zéro-déchet l'exprime avec ses mots : « C'est le problème des tâches, tu te dis oh je dois faire ceci, cela et puis si tu n'y arrives pas eh bien tu te sens coupable de n'avoir pas fait ce que tu avais prévu ».

Ce rôle de prendre soin des autres a toujours été attribué aux femmes car ce sont elles qui donnent la vie et deviennent mères. C'est donc dans cette conception de la

---

<sup>7</sup> LAHAYE Laudine, « Politiques familiales et égalité femmes-hommes font-elles bon ménage ? », *Étude FPS*, 2020, [https://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2020/02/Etude\\_Politiques-familiales\\_web.pdf](https://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2020/02/Etude_Politiques-familiales_web.pdf)

<sup>8</sup> *Ibid.*

<sup>9</sup> La double journée étant le fait de cumuler dans son quotidien un travail rémunéré et des tâches ménagères.

<sup>10</sup> GELLY Violaine, « Mères : toujours fautives », *Psychologies*, 2010, <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Personnalite/Articles-et-Dossiers/Vivre-avec-nos-culpabilites/Meres-toujours-fautives>

société patriarcale que nous pouvons dire que les femmes peuvent développer une culpabilité maternelle.

## Une pression sociétale : l'exemple de l'écologie

Le sentiment de culpabilité, bien que personnel, peut résulter d'attentes collectives. Plus qu'une sanction que l'on s'inflige individuellement, la société nous pousse parfois à éprouver ce sentiment. Pour l'une des participantes de notre groupe, M., le lien entre sentiment de culpabilité et pression sociétale était évident : « Moi quand j'avais de la culpabilité c'est parce qu'on me faisait croire que j'étais coupable ».

Actuellement fleurit un peu partout dans le monde une prise de conscience de l'enjeu écologique<sup>11</sup>. Il semble bon, moralement, dans notre société actuelle de faire attention à la planète. Une sorte de pression environnementale qui pèse de plus en plus sur les épaules des citoyen-ne-s mais qui, encore une fois, touche davantage les femmes. Selon une étude menée par le Pew Research Center dans onze pays dits « développés » (parmi lesquels l'Allemagne, la Corée du Sud, les États-Unis ou encore le Canada), les femmes sont plus préoccupées et se sentent plus directement concernées par le changement climatique; elles sont inquiètes que ces bouleversements leur nuisent personnellement<sup>12</sup>.

Il n'est pas difficile de faire un lien entre le rôle du « *care* »<sup>13</sup> assimilé aux femmes et cette préoccupation écologique.

Selon M., être mère influence le rapport à l'écologie : « Les femmes elles pensent aussi qu'elles ont des enfants à qui elles veulent offrir le meilleur ». Se préoccuper des autres et prendre soin d'eux se transforme en quelque sorte en nécessité de prendre soin de la planète. D'ailleurs, dans le foyer, ce sont elles qui sont très souvent à l'initiative des changements quotidiens liés à l'écologie : la réduction du plastique, la suppression des plats préparés, la fabrication de produits ménagers, ...

---

<sup>11</sup> Un exemple parlant est sans aucun doute les marches pour le climat initiées par les jeunes.

<sup>12</sup> BOUZZOUNI Nora, « Comment l'impératif écologique aliène les femmes, *Slate*, 2019, <http://www.slate.fr/story/180714/ecologie-feminisme-alienation-charge-morale>

<sup>13</sup> Pour en savoir plus, voir l'analyse des FPS sur le sujet : <http://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2019/07/Analyse-Le-care-un-enjeu-du-f%C3%A9minisme-MAS.pdf>

Le témoignage de V. abonde en ce sens : « J'avais assisté à une conférence, la conférencière expliquait que c'était elle qui avait commencé et puis son mari était un peu gêné d'aller à la boulangerie avec son petit sac en coton mais au fil du temps il a pris l'habitude. Ça a été difficile pour lui de démarrer mais voilà, il suit, les enfants suivent aussi mais c'est vraiment la femme qui est le moteur ». Pour I., rien de surprenant à cela car « Ce sont toujours les femmes qui se lancent les premières dans les démarches, elles sont habituées à se batailler. Déjà pour avoir le droit de vote elles ont dû batailler. Et puis même dans le monde actuel, il est encore très machiste ».

En plus de la charge mentale<sup>14</sup> qui leur incombe, s'ajoute une charge morale. Cela désigne toutes ces choses que l'on doit faire parce que c'est moralement bien de les faire<sup>15</sup>. Les aspects écologiques en font partie mais ils intensifient le travail domestique, déjà porté majoritairement par les femmes. En effet, la préservation de l'environnement passe notamment par le foyer et les tâches ménagères. Par exemple, en plus de préparer « simplement » les repas, il faut penser à le faire avec des produits frais, locaux, bio... Ou encore penser à fabriquer ses produits d'entretien avant de nettoyer sa maison. Pour V., la charge mentale en est décuplée : « C'est vrai que niveau charge mentale, tout retombe sur la femme quoi ! Elle doit faire le ménage, s'occuper des enfants, s'occuper des tâches ménagères et en plus c'est encore elle qui se préoccupe de l'environnement, elle se sent responsable de ça. ». Elle illustre la charge morale à sa manière : « Je me sens responsable du futur, des autres personnes, voilà moi ma vie elle est peut-être déjà faite, je peux mourir dans 10 ans, 20 ans j'ai mon métier, j'ai étudié. Mais quand je pense aux jeunes maintenant qu'est-ce qu'on va leur laisser comme planète ? »

Cette pression morale additionnée à la charge mentale déjà bien présente chez les femmes entraîne un sentiment de culpabilité.

Renforcée par les discours moralisateurs des médias, des politiques et des grandes entreprises, cette culpabilisation par rapport à l'écologie est grandissante. Selon V. : « On a voulu, moi en tant que citoyenne, me faire sentir coupable et responsable de

---

<sup>14</sup> La charge mentale peut être définie comme « le fait d'avoir en permanence dans un coin de la tête la préoccupation des tâches domestiques et éducatives, même dans les moments où on n'est pas dans leur exécution ». Pour en savoir plus, voir l'analyse des FPS sur le sujet :

<http://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2017/12/Analyse2017-Charge-mentale.pdf>

<sup>15</sup> La youtubeuse Coline parle de la charge morale et de l'écologie dans cette vidéo :

[https://youtu.be/tFK\\_wFQMRoo](https://youtu.be/tFK_wFQMRoo)

l'environnement et en fait je ne le suis pas». V. poursuit : «Moi parfois j'étais découragée. Je vous en avais déjà parlé mais il y avait un reportage sur la Méditerranée, elle est polluée mais c'est incroyable. Quand tu regardes ça tu te dis mais toi qu'est-ce que tu fais? Qu'est-ce qu'on te demande de faire? On te culpabilise, on te dit que tu es responsable mais qu'est-ce que tu peux faire toi, une petite aiguille face à une botte de foin qui pollue par jour et qui n'a rien, on les laisse faire.»

Si chaque geste individuel compte, une lutte politique et collective est cependant primordiale. Certains secteurs et activités économiques comme les transports routiers, maritimes et l'aviation, la production d'énergies fossiles, l'industrie textile, l'industrie agroalimentaire ou l'extraction des métaux rares (pour ne citer que ça) ont une empreinte écologique énorme, bien plus élevée que celles de toutes les familles belges réunies. Faut-il dès lors mettre uniquement l'accent sur la responsabilité des individus ou aussi sur celles de toutes les entreprises qui polluent abondamment en toute impunité? Pourquoi les dispenser de participer à «l'effort collectif»? Certaines multinationales jouent un jeu pervers pour détourner l'attention : «On ne s'étonnera pas [...] de voir des entreprises comme Coca-Cola, Danone ou encore Haribo financer des ONG dont l'objet est d'organiser de grands évènements de ramassage de déchets dans la nature et dont le mot d'ordre consiste à pointer «l'incivilité» individuelle. Une stratégie finement étudiée pour détourner les regards vers un cul de sac. Car pendant que nous ramassons quelques déchets – ce qui reste une très bonne chose localement – ces mêmes industriels continuent d'abreuver la planète de milliards de produits plastiques »<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Pour aller plus loin, voir l'analyse FPS sur le sujet: <http://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2019/08/Analyse2019-zero-dechet-zero-sexisme.pdf>

## Conclusion

Le sentiment de culpabilité peut surgir à n'importe quel moment. Il dépend de nos valeurs, de la pression morale et sociétale. Il agit dans beaucoup de domaines et les exemples de la sphère familiale et de la question écologique ont pu éclairer davantage le caractère genré de ce sentiment. En effet, bien qu'il soit universel, les femmes en sont très empreintes car il est lié notamment aux rôles sociaux attribués par le patriarcat qui les poussent à se préoccuper davantage des autres et de la société en général.

Pour atténuer ce sentiment de culpabilité, il est important qu'il y ait une réelle prise de conscience des pressions sociétales que subissent les femmes constamment. Que ce soit dans la sphère privée, publique ou numérique, il y a énormément d'injonctions qu'il est primordial de savoir décoder individuellement mais également collectivement. Par exemple : quand un enfant est malade, on va peut-être plus facilement téléphoner aux mamans ou encore on va considérer comme anormal qu'une femme donne des produits préparés à son enfant.

Ce rôle est attribué aux femmes et elles l'acceptent, de façon inconsciente la plupart du temps. En tant que mouvement féministe, laïque et de gauche, nous militons au quotidien pour visibiliser ces rôles stéréotypés pour les déconstruire et faire émerger une prise de conscience des citoyen-ne-s face à ceux-ci. C'est l'engagement de chacune et de chacun qui permettra l'émergence d'une société plus égalitaire, éco-consciente et inclusive.

# Bibliographie

## Livres

THALMANN Yves-Alexandre , « Au diable la culpabilité ! », *Editions Jouvence*, 2009, en ligne. [https://books.google.be/books?hl=fr&lr=&id=fZ-rAQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=pression+sociale+et+culpabilit%C3%A9&ots=cBaSyG\\_Iu4&sig=NMExsUgK3QnRUyRvDne1lj5L\\_14#v=onepage&q&f=false](https://books.google.be/books?hl=fr&lr=&id=fZ-rAQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=pression+sociale+et+culpabilit%C3%A9&ots=cBaSyG_Iu4&sig=NMExsUgK3QnRUyRvDne1lj5L_14#v=onepage&q&f=false)

MIEVILLE Claude, « Psychanalyse et sentiment de culpabilité », *Echos de Saint-Maurice*, 1987, tome 83, pp. 138-149, en ligne. <http://www.digi-archives.org/pages/echos/ESM083015.pdf>

## Articles

BERTHE Bénédicte et CHEDOTAL Camille, « La culpabilité au travail : la parole aux salariés », *Erudit*, 2018, <https://www.erudit.org/fr/revues/ri/2018-v73-n2-ri03796/1048572ar/>

BOUAZZOUNI Nora, « Comment l'impératif écologique aliène les femmes », *Slate*, 2019, <http://www.slate.fr/story/180714/ecologie-feminisme-alienation-charge-morale>

GELLY Violaine, « Mères : toujours fautives », *Psychologies*, 2010, <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Personnalite/Articles-et-Dossiers/Vivre-avec-nos-culpabilites/Meres-toujours-fautives>

GROSFILLEY Fabrice, « Le mot du jour : Culpabilité », *RTBF*, 2016, [https://www.rtbf.be/info/article/detail\\_le-mot-du-jour-culpabilite?id=9235755](https://www.rtbf.be/info/article/detail_le-mot-du-jour-culpabilite?id=9235755)

## Analyses et études d'éducation permanente

LAHAYE Laudine, « Zéro déchet et zéro sexisme : même combat ? », *Analyse FPS*, 2019, <http://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2019/08/Analyse2019-zero-dechet-zero-sexisme.pdf>

LAHAYE Laudine, « Politiques familiales et égalité femmes-hommes font-elles bon ménage ? », *Étude FPS*, 2020, [https://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2020/02/Etude\\_Politiques-familiales\\_web.pdf](https://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2020/02/Etude_Politiques-familiales_web.pdf)

SAFUTA Anna, « Aider n'est pas partager : La charge mentale des femmes en couple hétérosexuel », *Analyse FPS*, 2017, <http://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2017/12/Analyse2017-Charge-mentale.pdf>

### **Vidéo**

COLINE, « J'en ai marre d'être écolo », *YouTube*, 2020, [https://www.youtube.com/watch?v=tFK\\_wFQMRoo](https://www.youtube.com/watch?v=tFK_wFQMRoo)

# QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes un mouvement féministe de gauche, laïque et progressiste, actif dans le domaine de la santé et de la citoyenneté. Regroupant 9 régionales et plus de 200 comités locaux, nous organisons de nombreuses activités d'éducation permanente sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

En tant que mouvement de pression et de revendications politiques, nous menons des actions et militons pour les droits des femmes: émancipation, égalité des sexes, évolution des mentalités, nouveaux rapports sociaux, parité, etc.

Nous faisons partie du réseau associatif de Solidaris. En tant que mouvement mutualiste, nous menons des actions et militons contre les inégalités de santé.

Pour contacter notre service études :  
Fanny Colard - [fanny.colard@solidaris.be](mailto:fanny.colard@solidaris.be) - 02/515 06 26

[www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be)  
[www.facebook.com/femmes.prevoyantes.socialistes](https://www.facebook.com/femmes.prevoyantes.socialistes)

