

JOËL PRALONG

# Pour en finir avec la culpabilité



EdB

## 4<sup>e</sup> de couverture

# Pour en finir avec la culpabilité

Le terme « culpabilité » traduit d'abord une émotion, un ressenti angoissant, un sentiment écrasant. C'est comme quelque chose qui mord à l'intérieur, d'où le terme de remords. La morsure secrète un poison paralysant : crainte d'être jugé, honte, peur de l'exclusion, dégoût de soi, crispation et repli sur soi. L'impression d'avoir mal fait peut devenir tellement empoisonnante qu'elle tourne alors à l'obsession. Dans ce cas, on parlera de complexe ou de culpabilité malade, pathologique.

Comment s'en débarrasser ? Comment passer d'une vie rongée par la culpabilité à une vie profondément libre et nouvelle ?

Cet ouvrage de qualité répond admirablement aux pauvretés psychologiques de notre temps. L'auteur est à l'écoute des maladies du siècle et donne, dans un langage simple, des clés de vie et de précieuses pistes pour cheminer vers la guérison intérieure. Il aborde des sujets délicats tels que vraie et fausse culpabilité, confusion et scrupule, péché et conversion, miséricorde et pardon en nous permettant d'éviter beaucoup de souffrances, de larmes ou de combats inutiles. Ce livre aidera de nombreuses personnes désemparées à se libérer de ces subtiles chaînes de l'esclavage.



**Joël Pralong**, *ancien infirmier en psychiatrie, est aujourd'hui prêtre dans le diocèse de Sion (Suisse). Il s'intéresse aux voies spirituelles qui aident l'humain à grandir et à devenir pleinement lui-même, avec ses failles, ses manques et ses fragilités.*



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

légaliste, aux aguets de nos moindres faits et gestes, nous évaluant au poids de nos bonnes actions.

Au final, Lydia demande le sacrement du pardon, non plus pour le motif évoqué au départ, mais pour laisser couler, comme un baume apaisant, la grâce de la Miséricorde dans ses blessures profondes. Elle souhaite également demander pardon pour tous les péchés de sa vie, résultant d'un comportement faussé et tordu, empreint d'agressivité et de rancœur.

Dans les premières années de notre existence, chacun de nous façonne ses propres manières d'être, de penser et d'agir, et structure ainsi sa personnalité. Très tôt aussi, l'individu se force à enfiler un vêtement de comédien pour jouer la pièce que son entourage attend de lui, afin d'être reconnu et aimé. Il va devoir exécuter un scénario bien précis, écrit spécialement pour lui. Dans le cas de Lydia, c'était le travail.

Tout particulièrement, les parents en sont les metteurs en scène.

Les consignes enregistrées dans l'inconscient sont précises, par exemple :

– Je dois me forcer à être bon, bienveillant avec tout le monde pour être accepté et reconnu. Je ne m'autorise aucune critique, aucun mouvement de colère afin de ne pas décevoir. C'est ainsi que l'on m'aime...

– Je dois me forcer à travailler nuit et jour pour être le meilleur à l'école. Mes parents m'aiment ainsi, surtout pour mes prouesses intellectuelles. Ils sont fiers de moi et vantent mes performances scolaires...

– Je dois me tuer à la tâche pour être reconnu et ne jamais me

plaindre...

– Je dois obéir à mes parents sans conditions, ne mettant jamais en doute leurs exigences, ravalant continuellement ma colère, pour avoir la paix et ne pas subir de corrections...

– Je dois pratiquer ma religion et aller tous les dimanches à la messe si je veux plaire à Dieu et être sauvé...

– ...

– Et toi, cher lecteur, quelle est ta consigne ?

La moindre entorse à la règle ou à des consignes de sécurité plonge l'individu dans de cruelles angoisses de culpabilité : « Fautif d'avoir enfreint la règle, je vais perdre l'amour de mes proches. » Ces attitudes forcées ne font que gommer et étouffer la véritable personnalité qui, tôt ou tard, se vengera d'avoir été ainsi séquestrée.

Jacques, par exemple, est un véritable boute-en-train dans son entreprise. Enjoué, il a toujours un bon mot, ne contredit personne et rend service à tout le monde. Lors d'un conflit, il disparaît, prétextant ne vouloir avoir des histoires avec personne. D'ailleurs, les discussions avec lui ressemblent plus à un monologue qu'à un vrai dialogue. Il monopolise la parole pour éviter d'être questionné et de devoir parler de lui. Pris en défaut, il ment et raconte n'importe quoi pour se disculper et éviter la confrontation. Un jour, pourtant, il est pris en flagrant délit de mensonge, preuve à l'appui. Son blindage éclate. Malgré les faits, il hurle son innocence et déguerpit en claquant la porte. Coup de tonnerre dans un ciel bleu. Le « gentil » crache une colère réprimée et comprimée comme les laves d'un volcan en éruption. Sa culpabilité était trop violente. Jacques

n'a pas supporté de perdre l'admiration de ses collègues.

En définitive, le comédien, s'imaginant plaire à tout le monde, provoque le contraire : le monde le fuit comme la peste. Son costume ne le protège pas complètement...

### ***b. Le complexe du « curé »***

Gérard est un jeune prêtre, récemment nommé curé d'une paroisse. Il a une haute image du prêtre et décide d'être un authentique disciple du Christ. Il va s'efforcer et se forcer à être aimable, charitable et serviable envers tout le monde, sans distinction. Se donnant à fond, il ne ménage ni son temps ni ses nuits. Il ne répond ni aux critiques ni même aux calomnies. Il reste impassible, stoïque, exemplaire, ne laissant échapper aucune émotion. Il a pris sa croix à bras le cœur. Au fil du temps, on le sent de plus en plus crispé et tendu, prêt à éclater. Mais il se retient, offrant tout à Jésus. S'oubliant pour Jésus, sa personnalité comprimée le rattrape pourtant. Il éprouve de plus en plus de difficultés à se maîtriser, devenant irritable, susceptible. Il se surprend à juger des paroissiens peu spirituels selon lui, à comparer sa « sainteté » à celle de certains confrères « bien en dessous de lui ». Ses proches osent de moins en moins s'approcher de lui, ne sachant pas comment l'aborder. Gérard, rongé par la culpabilité, court se confesser plusieurs fois par semaine, se promettant bien de s'améliorer. Alors qu'il prêche souvent sur la Miséricorde divine, elle ne produit aucun effet sur lui. Au contraire, ses attitudes ne font que l'enfoncer dans l'angoisse, jusqu'à l'apparition des premiers symptômes de la dépression nerveuse.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

droit à l'échec. L'erreur fait partie de l'apprentissage de la vie. » Dans ce cas, le sujet le vivra comme une chance.

Une autre cause résulterait de la tension insupportable entre la pression des désirs pulsionnels censurés par le surmoi, en particulier l'instinct sexuel, selon Freud, et le fait de devoir les réprimer. Ici, le sujet se sent coupable de devoir renier une partie de lui-même. Par exemple, je veux à tout prix céder à mes fantasmes sexuels, mais ceux-ci sont interdits par la morale du surmoi. Alors, dès qu'ils se manifestent à ma conscience, je me sens coupable et les refoule aussitôt. Le refoulement provoquera un malaise, une insatisfaction.

Enfin, la culpabilité psychologique relève de la faute d'autrui, lorsqu'un individu rejette sur un autre ses propres fautes, son propre vécu coupable, et également lorsque le sujet prend sur lui-même la faute d'un autre, jouant volontairement au bouc émissaire. Par exemple, il arrive que les enfants se sentent coupables du divorce de leurs parents, lorsqu'ils n'ont pas pu exprimer leur souffrance et leur révolte. Le phénomène s'explique : l'enfant souffre, se révolte, mais n'a pas le droit de se manifester par peur de perdre l'amour de ses parents et d'aggraver la situation. Tout ce potentiel agressif étant réprimé et ravalé, la culpabilité s'installe : c'est de ma faute si mes parents se séparent. Lorsqu'un jour, un adulte écouterait sa révolte et sa souffrance, l'enfant quitterait sa culpabilité. Ou encore cet autre qui a subi des violences parentales, « parce que tu es très méchant », lui disait son père. S'identifiant à « méchant », l'enfant transforme ce jugement en poids de faute personnelle. Sans pouvoir se poser la question du pourquoi de

la maltraitance, il se dit qu'il mérite ces coups. Et, devenu adulte, il agira en ce « méchant » marqué au fer rouge dans son inconscient auquel il s'est identifié.

En vérité, la genèse du sentiment de culpabilité nous échappe. Nous savons seulement qu'il nous habite et s'insère dans notre tissu relationnel, y provoquant bien des déchirures. Il est surtout le voile derrière lequel se profilent les ombres de nos expériences négatives d'impuissance, d'échec et de souffrances qui n'ont jamais pu être ni identifiées ni exprimées.

Dans la relation d'aide, la distinction entre sentiment de culpabilité et faute réellement commise<sup>3</sup> va aider le sujet à se décharger du poids d'une culpabilité qui n'est pas toujours une faute réelle. Il ne s'agira pas d'abord de s'interroger sur la culpabilité, mais de se mettre à l'écoute d'une souffrance en essayant d'en scruter les causes, de faire la lumière sur le passé. La personne pourra petit à petit mettre des mots sur son histoire douloureuse et distinguer elle-même entre ce qui relève d'une faute réelle ou de l'imaginaire.

### **3. Le complexe de culpabilité**

Le sentiment de culpabilité glisse dans la maladie lorsque l'angoisse de la faute paralyse la personne jusqu'à l'empêcher de penser à autre chose<sup>4</sup>. Dès lors, la moindre peccadille prend des proportions dramatiques. La confession sacramentelle n'a plus aucune prise sur l'angoisse.

Chez Richard, cela a commencé progressivement lorsqu'il rentre de son travail. Arrivé chez lui, au lieu de se réjouir de retrouver sa famille, il s'isole, assailli par des pensées de type

obsessionnel, qui tournent et retournent dans sa tête, toujours les mêmes. Il a l'impression d'avoir mal dit ceci, mal fait cela, blessé telle ou telle personne. Plus il essaie de s'en défendre, plus il s'enfonce dans l'angoisse, ne faisant qu'augmenter la violence des pensées. Ce combat contre *la petite voix accusatrice* finit par lui pomper toutes ses énergies. Épuisé et irritable, il s'affale dans un fauteuil, suppliant qu'on le laisse tranquille, surtout après la journée harassante qu'il a passée.

Luc, de son côté, réagit par anticipation. Lors d'une conversation, *la petite voix* juge sa réponse avant même qu'il ne la donne. De peur de blesser son interlocuteur, il se crispe et se bloque sur les mots. Il répond en bégayant et ne dit qu'une partie de la phrase, sans oser regarder son vis-à-vis.

Jeanine vient souvent se confesser. Pour elle, c'est à chaque fois le parcours du combattant. Elle avoue ses péchés « à l'arraché », avec angoisse et crispation. On dirait un jardinier arrachant avec colère des mauvaises herbes tenaces au milieu d'un parterre de fleurs. À la fin de son aveu, elle recommence sa confession depuis le départ, prétextant qu'elle a mal dit et certainement oublié des péchés. À un moment donné, je dois stopper ce monologue en cercle fermé. Jeanine ne parvient pas à se tourner vers Dieu et à accueillir sa miséricorde. Plutôt qu'une confession adressée au Dieu qui libère, son propos ressemble à un combat perdu d'avance entre sa conscience et *la petite voix accusatrice*. Jamais apaisée, Jeanine reprend rendez-vous deux jours plus tard pour que je l'entende à nouveau.

Ces exemples sont une parfaite description de *la névrose obsessionnelle* appelée aussi *le scrupule*. Le mot vient du latin



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

originel » à partir des textes de la Genèse 2-3, mais à partir du Christ, en nous plongeant d'abord dans la vie nouvelle offerte par lui. On ne peut les lire qu'en laissant d'abord éclater l'hymne d'émerveillement que saint Paul nous a transmis :

*« C'est pourquoi je fléchis les genoux devant le Père de qui toute famille tient son nom, au ciel et sur la terre ; qu'il daigne, selon la richesse de sa gloire, vous armer de puissance, par son Esprit, pour que se fortifie en vous l'homme intérieur, qu'il fasse habiter le Christ en vos cœurs par la foi ; enracinés et fondés dans l'amour, vous aurez la force de comprendre, avec tous les saints, ce qu'est la largeur, la longueur, la hauteur, la profondeur... et de connaître l'amour du Christ qui surpasse toute connaissance, afin que vous soyez comblés jusqu'à recevoir toute la plénitude de Dieu. » (Ep 3, 14-19)*

Lorsque Paul évoque le péché d'Adam, c'est toujours en référence au Christ, pour souligner qu'au moment où le péché fait irruption, la miséricorde du Christ éclate, plus grande que le péché (cf. Rm 3, 9 ; 5, 1).

D'ailleurs, dès le « commencement », nous avons été créés dans le Christ (cf. Jn 1, 3 ; Col 1, 16). Toute la création s'enracine en lui.

Saint Irénée, évêque de Lyon au deuxième siècle, renchérit : « En créant l'homme, Dieu pensait au Christ<sup>3</sup>. » Adam doit être considéré comme l'image qui prépare le Nouvel Adam, le Christ (cf. Rm 5, 14). C'est donc saisi par l'amour du Christ (cf. Ph 3, 12 ; 2 Co 5, 14) que nous pouvons aborder paisiblement le

livre de la Genèse. Et pas autrement !

Il faut savoir que les textes de Genèse 2 et 3 n'ont aucune valeur vraiment historique. Nous avons plutôt affaire à une réflexion de sagesse puisée au creuset de la longue expérience du peuple élu. Ces récits tentent de répondre aux grandes questions de tous les temps : l'origine de l'humanité, Dieu, pourquoi le mal, pourquoi le péché, pourquoi la mort. En clair, quel rapport ont-ils avec notre histoire, celle d'aujourd'hui ?

Je cède à nouveau la plume au père Varillon :

« Si l'Église dit que la cause du péché est Adam, elle n'a jamais défini qui est Adam. La plupart des théologiens contemporains admettent qu'Adam, c'est l'humanité tout entière. Par conséquent, l'histoire d'Adam qui nous est racontée est aussi notre histoire à nous ; le péché d'Adam, c'est notre péché<sup>4</sup>. »

La Bible nous dit que, dès le « commencement », Dieu appelle l'homme à entrer dans son amour et à partager éternellement sa vie. Le premier homme n'est que l'humble ébauche d'une longue histoire d'amour qui doit s'achever dans la gloire de Dieu. Adam entre dans le monde en tant qu'être fragile et inachevé, à l'image du petit enfant que sa maman éveille progressivement à la vie et à l'amour. C'est ainsi que l'homme est appelé à se réaliser en tendant vers Dieu, en choisissant Dieu pour centre, en lui faisant confiance. Mais l'homme se rebelle contre Dieu, il refuse l'Amour qui est son origine, prétendant ainsi se donner lui-même la vie et le sens de la vie. Il se place en rival de Dieu et brise ainsi la relation de confiance,

cherchant son bonheur loin de Dieu.

Mais voyons plus précisément la mise en place de l'engrenage de la culpabilité qui ne cesse de se répéter, à partir de cette vieille « histoire », si proche de la nôtre.

## **2. Le drame : une histoire de confusion (Gn 2-3)**

Le récit nous présente l'homme et la femme en parfaite harmonie sous le regard de Dieu, appelés à grandir dans son Amour. Tous deux ont été créés « *à l'image et à la ressemblance de Dieu* » (Gn 1, 26), plus exactement « à l'image, en vue de la ressemblance de Dieu », au sens précis de participation à la vie divine elle-même<sup>5</sup>.

En quelque sorte, Dieu épouse la relation du couple, le protégeant de tout repli sur soi. L'homme et la femme ont tout à apprendre de ce Dieu qui les aime, mais au fur et à mesure de l'éveil de leur conscience. Ils ne peuvent d'un coup tout saisir de cette vie empreinte de tellement de mystères et truffée de dangers. Tous deux sont encore bien petits et inexpérimentés, mais ils n'ont pas peur puisque Dieu les accompagne. Ils lui vouent une totale confiance !

Au centre de ce lieu béni, Dieu va poser un interdit, celui de ne pas toucher à « *l'arbre de la connaissance du Bien et du Mal* » (2, 9), au risque de se fourvoyer, de confondre bien et mal, d'arracher l'ivraie avec le bon grain. « L'arbre<sup>6</sup> » placé dans le jardin symbolise le désir caché et profond de l'humain d'être en mesure de tout connaître par lui-même, et de définir selon ses propres jugements ce qui est bien et mal, sans référence au Créateur. C'est la tentation de tous les temps et de



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

neige au soleil, puisqu'il est impossible de parler du péché en dehors de cette relation d'amour avec Dieu. »

Alors, ils s'en retournent un par un, car on se retrouve toujours seul face à sa conscience. Le verbe utilisé suggère un retour sur ses pas, sur ses anciennes positions, telle une conversion. Y a-t-il ici place pour un commencement de libération ou est-ce à nouveau un refus de voir clair ?

Jésus se redresse et se place devant la femme. À travers lui, elle ose maintenant regarder Dieu les yeux dans les yeux, comme deux personnes qui s'aiment. Après tant d'erreurs et d'errances, elle a enfin trouvé le véritable amour qui la libère de ses fausses amours. Libérée, elle peut maintenant aller de l'avant et ne plus regarder en arrière : « *Moi non plus, je ne te condamne pas.* » Le *Moi* n'est plus la loi, qu'elle soit de Moïse ou de sa conscience, d'un *surmoi sévère* ou le jugement d'autrui, non ! La loi nouvelle est la voix de Celui qui, à la fois, nous pardonne nos fautes et nous guérit de l'angoisse de culpabilité.

« *Ne pêche plus* » veut dire : « Ne te trompe plus de but ou de cible, ne t'égarer plus hors du chemin de la vérité et de la liberté. Maintenant, va vers le but, va de l'avant. » Davantage qu'un encouragement, Jésus lui donne la force de ne plus pécher. Saint Augustin le paraphrase ainsi : « Donne ce que tu ordonnes et ordonne ce que tu veux. » (*Confessions*, livre X)

Pour ne plus pécher, Dieu lui a donné des moyens : d'abord, en la libérant de la peur de la condamnation, elle peut accepter d'avoir fait fausse route, confesser sa faute, car la peur nous empêche de voir clair ; ensuite, elle accepte son vrai désir, celui

de marcher humblement avec ce Dieu qui illumine sa conscience et comble son cœur. Ce n'est pas pour rien qu'au verset 12 qui suit, Jésus proclame : « *Je suis la lumière du monde ; qui me suit ne marche pas dans les ténèbres.* »

## **7. Faute, péché et sentiment de culpabilité**

Dans notre monde sécularisé, d'une certaine manière, le *péché* a disparu pour laisser place à la *faute* uniquement. Les individus ne comprennent pas en quoi une faute commise entre eux pourrait concerner Dieu. Le sens de la faute, ils l'ont pourtant bien puisqu'ils en ressentent la douloureuse empreinte, tout en cherchant les moyens d'exorciser l'angoisse de culpabilité.

Il m'arrive souvent de rencontrer des personnes éloignées de la foi, qui viennent me confesser leurs fautes au cours d'une confidence. Leur démarche est davantage motivée par le besoin de « vider leur sac » et de clarifier leur vie, que par le désir de demander une quelconque absolution. Au fond d'eux-mêmes, ils ont bien conscience que leurs manquements heurtent les autres et blessent ce besoin naturel d'aimer et d'être aimé qui se conjugue avec leur quête de bonheur, comme un idéal moral à atteindre.

Des jeunes surtout, en manque de repères éthiques, m'interrogent sur ce qui est bien ou mal, juste ou faux, titillés par ce *quelque chose* en eux qui ne les laisse pas tranquilles. La question du bonheur reste toujours sous-jacente.

« Je ne me sens pas bien après ce que j'ai fait, me confie Grégoire, et j'aimerais que vous m'aidiez à voir plus clair.

J'avais besoin d'en parler à quelqu'un qui ne me juge pas. » La conscience de la faute commise et le besoin d'en parler dégonflent le sentiment de culpabilité, sans pour autant l'éradiquer. Le fait de l'avouer à « quelqu'un qui ne juge pas » permet alors de prendre de la distance d'avec « ce que j'ai fait », d'y mettre les mots justes afin de reconnaître sa part de responsabilité, paisiblement, sans l'imputer à d'autres.

Christophe, seize ans, a fumé du cannabis pour la première fois. S'il relativise le fait d'avoir transgressé des règles imposées par la société, quelque chose de plus profond le hante pourtant. Mais quoi ? Après avoir ensemble passé en revue les dangers liés à la consommation de drogues, l'adolescent met le doigt sur la cause réelle de son malaise : sa faiblesse ! C'est en effet par faiblesse qu'il est passé à l'acte, cédant à l'influence du groupe, par crainte de l'exclusion. Il se croyait plus fort que ça ! Il digère maintenant son humiliation de ne pas avoir résisté, piqué dans sa dignité d'homme libre et responsable. À ce moment-là, il n'était plus en harmonie avec ce qu'il voulait au fond de lui, avec son idéal de vie. Assumant pleinement la responsabilité de son geste, il se promet désormais d'afficher sa vraie personnalité en union avec ses convictions.

Ces deux exemples mettent en évidence cette instance propre à l'humain, telle une boussole, *la voix ou le jugement de la conscience* qui l'oriente vers le vrai bien inscrit dans son cœur, comme nous le rappelait saint Paul (cf. Rm 2, 14-16). Rien ni personne ne peut se substituer à la loi de la conscience.

Cependant, quelle différence y a-t-il entre les notions de faute et de péché ? La faute est une transgression par rapport à un



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

soi-même comme n'importe lequel des membres souffrants de Jésus-Christ. »

### **3. Le sacrement de la Miséricorde**

« C'est beau de penser que nous avons un sacrement qui guérit les plaies de notre âme ! » (Curé d'Ars.)

Le sacrement du pardon<sup>8</sup> est, en quelque sorte, la clef qui ouvre la porte de notre maison intérieure afin d'y rencontrer ce Père miséricordieux pour qui le dernier des derniers est le premier de tous.

Le pardon se vit à l'intérieur du rite sacramentel de l'Église qui scelle la réconciliation avec Dieu. L'homme a besoin de rites pour célébrer des étapes et des moments importants de sa vie, comme on « arrose » une réussite ou des retrouvailles. On pourrait comparer le rite du pardon au baiser de la maman sur la joue de son enfant pour bien lui signifier qu'il est pardonné de sa bêtise. La force des sentiments pénètre le cœur et permet de tirer un trait sur le passé. Le rite renferme en lui-même toute la puissance de ce Cœur de Miséricorde qui guérit l'âme en profondeur. Le fils prodigue abandonné entre les bras du Père en est l'illustration la plus vibrante d'émotion (Lc 15, 20). Le péché ne pourra jamais éteindre la soif de pardonner qui brûle au cœur de Dieu. Son amour sans cesse nous attend, nous précède, nous dépasse et nous enveloppe. Oui, Dieu veille sur le seuil de notre cœur...

Brièvement, nous présentons dans ce chapitre les étapes qui structurent la démarche sacramentelle.

## ***a. Le retour à la maison : la conversion***

« Le bon Dieu est toujours disposé à nous recevoir... Sa patience nous attend. » (Curé d'Ars)

« *Je vais retourner vers mon Père...* » (Lc 15, 18)

Le sacrement du pardon n'est pas un rite magique. Il ne suffit pas « d'avoir fait ses pâques » pour se retrouver blanchi et en ordre avec Dieu. La démarche sacramentelle est d'abord un appel à la conversion, un retour vers Dieu, un retournement de tout l'être vers lui. Le *Rituel de la réconciliation* précise :

« Pour être admis à la réconciliation, il faut être pénitent<sup>9</sup>. [...] La pénitence est un don de l'Esprit qui suscite dans le pécheur la conversion, le retournement de tout l'être vers Dieu<sup>10</sup>. »

Suite aux paroles de Pierre le matin de la Pentecôte, c'est ce qui arriva aux trois mille auditeurs :

« *D'entendre cela, ils eurent le cœur transpercé, et ils dirent à Pierre et aux autres Apôtres : “Frères, que devons-nous faire ?” Pierre leur répondit : “Repentez-vous et que chacun de vous se fasse baptiser au nom de Jésus pour la rémission de ses péchés, et vous recevrez alors le don du Saint-Esprit”.* » (Ac 2, 37-38)

« La pénitence consiste d'abord dans la contrition. Mais le regret qu'elle suscite n'est pas stérile, il sert de tremplin à la renaissance. Si, en effet, le “cœur broyé” (cf. Ps 50) confesse son péché à Dieu et au prêtre, il confesse plus encore l'amour

de Celui qui a versé son sang pour le sauver. La confession est donc l'aveu des fautes et chant d'action de grâces<sup>11</sup>. »

C'est en contemplant le cœur ouvert de Jésus en croix, transpercé par la lance (Jn 19, 34 ; Ac 2, 37-38) que le pécheur, à son tour, est transpercé. Alors, seulement, il peut confesser son péché. Le Curé d'Ars disait à juste titre « qu'il y en a beaucoup qui se confessent et peu qui se convertissent », parce que ceux-là se confessent sans un authentique regret de leurs fautes. Leur motivation ne vient ni de Dieu ni de la douleur de leurs péchés, mais de la crainte de manquer à leur devoir religieux.

Par conséquent, il n'est pas possible de situer le sacrement du pardon seulement dans un moment ponctuel de notre histoire personnelle, mais dans un contexte bien plus large, celui de la conversion. C'est tous les jours que le pécheur doit se convertir et mettre Dieu au centre de sa vie. Le moment sacramentel, cette démarche visible auprès d'un prêtre, doit être porté par nos efforts quotidiens de réconciliation, de service, de charité, par notre volonté de combattre le mal et de nous améliorer. Le *Catéchisme* le souligne :

« L'appel du Christ à la conversion continue à retentir dans la vie des chrétiens. Cette *seconde conversion* est une tâche ininterrompue pour toute l'Église [...], qui est appelée à se purifier, et qui poursuit constamment son effort de pénitence et de renouvellement. » (CEC § 1428)

### ***b. L'accueil mutuel du prêtre et du pénitent***



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

dénicher les péchés inavoués, restés dans l'ombre, et les mettre sous le regard de l'amour de Dieu, afin que l'âme en soit totalement délivrée. C'est ainsi que le Curé d'Ars remplissait pleinement son ministère de confesseur, s'effaçant derrière la puissance de la miséricorde divine.

Enfin, que ce soit du côté du prêtre ou du médecin, le point commun, ou l'une des clefs essentielles du succès « thérapeutique », réside dans l'accueil chaleureux et l'écoute attentive de la personne qui vient se confier. L'attention portée à autrui le met en valeur et pose les bases d'un vrai dialogue. L'écoute profonde est une marque d'estime et de reconnaissance de l'autre. Elle rassure et permet de dédramatiser les situations. La personne peut se dégager de son trop-plein d'émotions qui l'empêchaient de voir clair. Puis, paisiblement, elle peut faire face à son problème, en démonter le mécanisme et trouver ses propres solutions. Trop de discours et de paroles hâtives donnent au consultant l'impression pénible de n'être ni accepté ni compris. Il m'arrive parfois de constater, avec étonnement, que le simple fait d'écouter une personne me partager son problème suffit à le résoudre, sans la moindre intervention de ma part. Et il n'est pas rare qu'au terme de la rencontre, cette dernière me remercie de tout cœur de l'avoir si bien aidée. Il suffisait de l'écouter, sans plus...

Dans ses travaux sur « la relation d'aide », le père A. Godin souligne l'importance du silence dans l'écoute :

« Apprendre à écouter en silence fait partie de l'entraînement d'un bon conseiller pastoral. Il a été observé scientifiquement que les jeunes conseillers ont tendance à parler trop

rapidement et abondamment. Non seulement ils recueillent moins de données utiles pour leur activité de conseillers, mais ils réduisent considérablement chez le consultant le sentiment d'avoir été écouté et accueilli pleinement. Une présence attentive et silencieuse est le premier et précieux cadeau qu'un prêtre peut offrir à un être humain qui a recours à lui<sup>23</sup>. »

Toutes les données ainsi réunies, il est plus facile dans un deuxième temps, pour l'interlocuteur, d'orienter le consultant vers le prêtre, vers le psychiatre ou psychologue, voire d'envisager une collaboration entre les deux.

## **6. La grâce du confesseur**

Dans l'accueil sacramentel, la relation interpersonnelle est importante pour une action efficace sur le sentiment de culpabilité. Car le visage de l'autre représente celui du Christ. C'est dans cette relation de confiance en l'autre qu'une parole de libération peut désamorcer le sentiment de culpabilité, tandis que l'absolution agit directement sur la faute.

Cependant, au-delà de la dimension psychologique de la relation, le Christ agit de manière sacramentelle dans le prêtre. Il se sert de sa présence, de ses paroles pour les besoins de ses enfants. Tout au long de mon expérience sacerdotale, j'ai souvent été surpris par les témoignages des pénitents, tout de suite ou, parfois, des semaines voire des mois après être venus se confesser, du genre : « Ce que vous m'avez dit a complètement changé ma vie... Vos paroles durant la confession m'ont aidé à prendre un autre chemin... Sans vous en rendre compte, vous avez rejoint une blessure qui me

handicapait depuis des décennies, et je sentais que Jésus me guérissait... Mais comment faites-vous pour me dire tout ceci sans même me connaître ? Etc. » Tout prêtre qui dispense le sacrement du pardon, en prenant le temps d'accueillir les pénitents, entend souvent ce genre de propos sur leurs lèvres. Et il est le premier à s'en étonner, à s'en émerveiller ! En effet, dit le Curé d'Ars, « le prêtre n'est pas prêtre pour lui. Il ne se donne pas l'absolution. Il ne s'administre pas les sacrements. Il n'est pas pour lui, il est pour vous ». C'est pourquoi « il doit être constamment enveloppé du Saint-Esprit » parce qu'à ce moment-là, « le prêtre est un homme revêtu de tous les pouvoirs de Dieu ».

Nous avons vu plus haut comment sainte Thérèse de Lisieux a bénéficié de la grâce du sacerdoce. En confirmant ses intuitions profondes, les paroles de ses confesseurs ont été des points de repère importants pour son ascension vers les sommets de la sainteté. C'est également à travers ses confesseurs que sainte Faustine a pu accepter la mission que Dieu lui confiait : faire connaître sa Miséricorde au monde. Reprenant son *Petit journal*, Maria Winowska cite :

« Après la confession, je me demandais tout étonnée : “Comment mon confesseur peut-il savoir que le Seigneur Jésus m'ordonne de méditer sur Jonas ! Je ne lui ai rien dit !” Soudain, j'entendis ces paroles : “Lorsqu'un prêtre me remplace, ce n'est pas lui qui agit, mais moi par lui. Ses désirs sont mes désirs.” Je vois maintenant comment Jésus défend ses représentants<sup>24</sup>. »



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

momentanément de raisonner, il est conseillé simplement de prier avec elles, par des mots qui rassurent. Une prière qui vient du cœur, imprégnée d'Évangile et d'amour de Dieu. Il m'arrive quelquefois de poser ma main sur leur épaule et de prier en silence. J'ai constaté que la prière exerce toujours un effet pacifiant sur l'âme angoissée.

Le prêtre peut encore offrir l'onction des malades, puisque ce sacrement continue « l'œuvre de guérison » commencée par le Christ afin que « le malade recouvre la santé si cela est convenable à son salut » (CEC § 1421 et 1512). Au fur et à mesure que le patient retrouve sa faculté de raisonner et de se placer face à son problème de manière critique, la démarche pénitentielle est à nouveau souhaitée. Par ailleurs, j'ai souvent constaté que même dans les moments de forte crise, le malade ne perd pas pour autant la faculté de nommer ses réels péchés, manifestant un authentique désir de conversion. C'est à voir au cas par cas.

## **2. Mieux vaut prévenir que guérir**

*« Je me taisais et mes forces s'épuisaient  
à gémir tout le jour :  
ta main, le jour et la nuit,  
pesait sur moi ;  
ma vigueur se desséchait  
comme l'herbe en été. »*

(Psaume 31)

La parole désamorce la pensée qui pèse, ronge et tue à petit feu.

Dite, elle perd de son pouvoir destructeur.

Confiée, elle dédramatise.

Brisant un silence écrasant, elle permet de renaître à la vie.

Ne l'entendons-nous pas souvent : « J'ai pu enfin parler, ça m'a fait du bien. J'ai pu me libérer d'un grand poids, je revis à nouveau ! »

### *a. Tu n'es pas seul*

Personne n'est seul dans son combat !

Lorsque j'étais enfant, puis adolescent, comme tout un chacun, je pensais que j'étais le seul au monde à avoir des problèmes personnels, persuadé que les autres n'en avaient point, ou, du moins, pas de si importants que les miens. Par la suite, témoin de nombreuses confidences, je réalisai que nous avons tous des problèmes importants, bien que sous des modalités différentes. Chacun les siens, comme on dit. Mais le problème de fond, commun à tous les humains, n'est-ce pas cette peur viscérale de n'être ni reconnu ni aimé ?

Le fait de m'imaginer que je suis le seul au monde à devoir me battre contre telle pensée négative, obsession, pulsion, tentation, me cloisonne encore plus dans la honte et la culpabilité.

Savoir que d'autres mènent le même combat, se débattent dans des pensées semblables aux miennes, se sentant tout aussi coupables que moi, dédramatise et atténue l'angoisse liée au jugement de la conscience. La solidarité crée des liens, le dialogue ouvre des pistes, trace des chemins possibles entre les méandres de nos émotions. Notre société, envahie de moyens de

communication de plus en plus performants, ne sait pourtant pas communiquer. Il faut donc être inventif en la matière, créer des équipes de partage, organiser des cellules de rencontre, donner la parole, partager la parole, apprendre à écouter. Il faut parler pour ne pas rester replié sur soi-même. Car parler fait du bien. Dire et se dire pour ne pas sombrer. Mieux vaut prévenir que guérir !

Ce n'est pas pour rien qu'au début de son évangile, saint Jean nous dit que la « Parole » (le Verbe), qui est Dieu Lui-même, « s'est faite chair » (1, 14) et qu'elle a pris visage en Jésus. Si la Parole a pris visage, c'est que Dieu veut entrer en dialogue avec les hommes et leur annoncer « de vive voix » combien ils sont chers à son Cœur. En se communiquant ainsi, d'égal à égal, Il veut bannir la crainte du jugement et susciter la confiance. À travers son Fils Jésus, Il s'adresse aux hommes qui souffrent, avec une tendresse, un respect et une empathie qui nous émeuvent : « *Jésus frémit intérieurement et il se troubla... Jésus pleura* » en apprenant la mort de son ami (Jn 11, 33 ; 35). À l'infirmes de la piscine de Bethesda, presque en s'excusant : « *Veux-tu guérir ?* » (Jn 5, 6). Quand il voit les foules désemparées et sans berger, il est bouleversé et pris de pitié (cf. Mc 6, 34). Sa manière simple et humble de se faire présence aux autres « force » la sympathie et brise les préjugés.

L'Église, Signe et Sacrement du Christ, continue d'agir en son Nom en vue de faire connaître aux hommes la Parole divine qui libère, pardonne, guérit. Et le moyen reste le même : garder le dialogue avec le monde dans une attitude humble et respectueuse, pour permettre à tout un chacun de dire et se dire,



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

blessantes.

Un père, Evagre le Pontique (345-395), nous livre une analyse très fine des pensées, cernant leur nature, leur origine, leur tactique d'invasion et les moyens de les dominer.

Il y a, selon lui, des moments plus propices à leur action, qui se situent la nuit et surtout à l'aube, entre l'état de veille et de sommeil, qu'on appelle la somnolence. Si l'esprit n'est pas vigilant à cet instant, il se laisse dévorer par elles. Le sujet se réveillera le cœur lourd, la gorge nouée, avec une seule envie, se recoucher et fuir le jour qui vient ! Evagre suggère ici toute une pédagogie : dans un premier temps, il ne faut pas vouloir les chasser, dans le but de les identifier, de cerner leur nature, leur contenu exact, pour connaître ce qu'elles révèlent de nos confits intérieurs, de ces forces irrationnelles qui montent de l'inconscient, de nos péchés aussi.

Les rêves sont aussi des indicateurs intéressants. Il faudra y être attentif, faire la liste des scènes et des images qui reviennent le plus souvent. Elles permettront de remonter à la racine de certains de nos confits. Il est aussi conseillé, non seulement d'analyser les pensées, mais de chercher les occasions qui les génèrent ou les alimentent, afin de mieux les enrayer. Par exemple, lorsque nous avons pris l'habitude de dire du mal de telle personne en compagnie d'une autre, nous polluons l'esprit de pensées de rancœur et de jugement. Au moment du demi-sommeil et des rêves, nous revivons la scène avec une violence décuplée, sans pouvoir la maîtriser, et c'est là que le mécanisme de la culpabilité se met alors en route : nous avons beau regretter ce que nous avons dit, il est trop tard... La

culpabilité nous dévore.

Un autre exemple : les pensées nous suggèrent toutes sortes de scènes que nous réprouvons en état de veille, fornication, coucheries, agression, projets de nuire à autrui, etc. Et, au moment du réveil, prenant conscience de ce que « nous avons fait », nous nous culpabilisons amèrement.

Ayant donc pu connaître et comprendre les circonstances de la culpabilité, on aura recours au sacrement du pardon si nécessaire.

Ou bien alors, pour d'autres pensées provenant simplement de la fragilité de notre psychologie, Evagre conseille de s'endormir en les enfermant dans la « prière de Jésus » (répéter calmement le nom de Jésus jusqu'au moment où l'on a retrouvé la paix) et de se réveiller de la même manière, en reprenant la prière.

Au cours de la journée, il faudra également être attentif aux occasions qui déclenchent les pensées qu'on ne souhaite pas.

Pour Evagre, l'esprit de l'homme est le « bon pasteur » de toutes les pensées et représentations venant du monde extérieur. Il doit chasser les loups (mauvaises pensées) et faire preuve de tendresse pour les brebis (bonnes pensées). Le Seigneur lui a donné un bon pâturage, sa Loi, pour mener tranquillement les brebis et les nourrir, ainsi qu'une harpe pour les pacifier, le chant des psaumes. Lorsque, mentalement, un frère est capturé par une bête sauvage (ressentiment, jugement), le pasteur doit hâtivement la chasser à l'aide de sa houlette (force, prudence, maîtrise de soi).

### **3. au carrefour de tous les pardons**

Le mal qu'on m'a fait,  
les blessures subies,  
le mal que j'ai fait aux autres,  
tout cela engendre le sentiment de culpabilité.  
Le pardon en est l'antidote le plus puissant.  
Le pardon reçu de Dieu,  
le pardon offert aux autres,  
le pardon offert à soi-même,  
le pardon que l'on demande aux autres,  
tout cela concourt à la libération de la culpabilité.

#### ***a. Le pardon reçu de Dieu***

C'est ce moment où nous nous immergeons dans l'immense miséricorde du Père, pour lui confesser nos lâchetés, à la manière de l'enfant qui se laisse prendre dans les bras, acceptant d'être vulnérable. Alors, la peur et la honte disparaissent peu à peu. Le geste d'enlacer quelqu'un pour l'embrasser dévoile autant la vulnérabilité de celui qui aime que de celui qui est aimé. Lorsque nous ouvrons les bras pour le recevoir, nous exposons à l'autre la partie la plus vulnérable de notre corps : le cœur. Ainsi, l'amour qui embrasse devient l'amour qui prend des risques. Sur la croix, Dieu a ouvert ses bras en Jésus. Pour tous. À l'infini. Il a pris des risques en exposant son cœur brisé, à l'image du nôtre. De cette béance ont jailli des torrents de miséricorde. C'est dire que toute démarche de pardon n'est pas facile, puisque marquée par la croix.

C'est justement cet amour-là qui devrait animer notre courage



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Ce livre vous a plu,  
vous pouvez, sur notre site internet :  
donner votre avis

vous inscrire pour recevoir notre lettre mensuelle d'information  
consulter notre catalogue complet, la présentation des auteurs,  
la revue de presse, le programme des conférences  
et événements à venir ou encore feuilleter des extraits de livres :

[www.editions-beatitudes.fr](http://www.editions-beatitudes.fr)

# Table des matières

Couverture

4e de couverture

Copyright

Titre

OUVRAGES DU MÊME AUTEUR :

Préface

Introduction

- 1. Je me sens coupable...
- 2. Vraie et fausse culpabilité
- 3. Un signal de détresse

## Chapitre 1

- 1. Les morsures de la culpabilité
  - a. Le complexe de la « bonne à tout faire1 »
  - b. Le complexe du « curé »
  - c. Le complexe de la « bonne sœur »
  - d. Le complexe du « bouc émissaire »
  - e. Le complexe « du bourreau et de la victime »
  - f. Le complexe d'un jeune face à sa sexualité
- 2. La genèse du sentiment de culpabilité
- 3. Le complexe de culpabilité
- 4. Le complexe du pharisien
- 5. La loi de la conscience revisitée

## Chapitre 2

- 1. Un profond malaise : à qui la faute1 ?
- 2. Le drame : une histoire de confusion (gn 2-3)
- 3. Cette culpabilité qui empoisonne nos relations !

- 4. Toute l'humanité empoisonnée par le péché des origines
- 5. Mais délivre-nous de la confusion...
- 6. ... et de la petite voix accusatrice
- 7. Faute, péché et sentiment de culpabilité

### **Chapitre 3**

- 1. Un Amour nous précède...
- 2. De la confusion à la Miséricorde (Luc 15, 11-24)
- 3. Le sacrement de la Miséricorde
  - a. Le retour à la maison : la conversion
  - b. L'accueil mutuel du prêtre et du pénitent
  - c. L'aveu
  - d. L'absolution
  - e. La pénitence
- 4. Conversion et guérison
- 5. Prêtre et psychothérapeute : deux regards complémentaires
- 6. La grâce du confesseur

### **Chapitre 4**

- 1. Points de repère pour l'accueil spirituel des personnes scrupuleuses
  - a. Les compétences de l'accompagnateur spirituel
  - b. Culpabilisation et accompagnement spirituel
  - c. Culpabilisation pathologique et accompagnement spirituel
- 2. Mieux vaut prévenir que guérir
  - a. Tu n'es pas seul
  - b. Des lieux d'accueil spirituel

- [c. Chasser les pensées qui rongent](#)
- [3. Au carrefour de tous les pardons](#)
  - [a. Le pardon reçu de Dieu](#)
  - [b. Le pardon donné aux autres](#)
  - [c. Se pardonner à soi-même](#)
  - [d. Demander pardon à ceux que nous avons offensés](#)

### [Conclusion](#)

- [1. Oui, mais pas totalement...](#)
- [2. Ne jugez pas !](#)

### [Bibliographie](#)

- [Site internet](#)

### [Table des matières](#)