



FOIRE AUX QUESTIONS :

«*Comment me sortir d'un sentiment de culpabilité ?* » fin de la réponse

S'il faut tenter de bannir absolument et fortement le tenace sentiment de culpabilité quand il n'y a pas faute, il faut au contraire le considérer comme un précieux auxiliaire de la vie morale quand il signale une authentique et réelle culpabilité.

✚ **La culpabilité fondée, cela existe.** Le monde moderne ne veut plus entendre parler de « péchés » et de fautes : il n'y a plus de pécheurs, au plus des malades. Hier, on voyait le péché partout, aujourd'hui, on est tenté de ne le voir nulle part. C'est la revendication d'une liberté qui plaide non coupable, ou au minimum qui n'a de compte à rendre à personne.

✚ **L'oubli de la faute est aussi pernicieux que son obsession.** Loin d'apporter la paix espérée, le refoulement d'une vraie culpabilité s'intériorise et fait abcès. Il se transforme en morosité incompréhensible, en agressivité envers soi-même et les autres, en angoisse inguérissable.

✚ **Il existe des fautes bien réelles, et dans ce cas, le sentiment de culpabilité est un signal fort utile.** Le sentiment de culpabilité, quand il vient rappeler et accompagner une transgression, joue un rôle positif et même nécessaire :

- ☆ Il est le clignotant de la conscience qui aide à réaliser le tort fait à autrui.
- ☆ L'erreur fait progresser dans la mesure où elle est repérée.
- ☆ Il est le signe de la présence en nous d'une partie lumineuse qui refuse le mal.
- ☆ Il est le rappel de notre devoir en face du pauvre ou du mal aimé.
- ☆ Il aide à progresser nous-mêmes, en aiguillonnant en nous le sens du bien.
- ☆ Il nous empêche de nous installer dans la médiocrité.
- ☆ Il nous rend humbles et nous invite à solliciter le pardon de Dieu et d'autrui.

✚ **La libération d'une réelle culpabilité existe aussi.** On ne se débarrasse pas d'une culpabilité fondée en la niant, mais en osant l'affronter loyalement et sans détour en retrouvant le sens et la gravité de la faute, en s'acceptant limités, en s'acceptant coupables, en nous ouvrant au repentir et donc en transformant notre CULPABILITE en RESPONSABILITE.

† Osons nous pardonner à nous-mêmes.

† Osons l'aveu : à soi-même, au tiers, devant la communauté, devant Dieu, dans le sacrement de réconciliation.

† Réparons dans la mesure du possible.

† Croyons au pardon (et le pardon de Dieu est total).

Père Denis Sonet

« La culpabilité, comment en sortir ? » Ed. Du Chalet 2001