

## D'où vient la culpabilité ?

La culpabilité est un sentiment universel éprouvé par chacun. Elle est liée à la notion de faute. Quand vous commettez un écart, vous n'osez plus vous regarder en face. Vous avez honte. Vous vous sentez coupable. Une fois culpabilisé, deux dangers vous guettent. Le premier consiste à vous dénigrer. Vous vous faites des reproches. Vous revenez constamment sur votre faute. Le second danger, est de vous arranger avec votre conscience pour ne rien éprouver. Cette attitude est très courante. Il est facile de se justifier avec toutes sortes d'arguments. Saviez-vous que c'est l'attitude adoptée par la plupart des criminels ? Ils peuvent avoir tué, volé ou violé, ils ne ressentent aucune culpabilité. Ils s'arrangent avec leur conscience. Ils s'auto-justifient. Ces deux attitudes sont à rejeter. Entièrement. Alors comment réagir face à nos culpabilités ? Sommes-nous condamnés à vivre avec ? Non !

## Discernez entre la bonne et la mauvaise culpabilité

La culpabilité, c'est comme le cholestérol. Il y a la bonne et la mauvaise. La mauvaise culpabilité fait de vous un coupable en permanence. Vous éprouvez un sentiment vague, diffus, de culpabilité, sans pouvoir le relier à une faute précise ? Vous tournez en rond avec ce sentiment ? C'est de la fausse culpabilité. Elle n'a pas lieu d'être, provient peut-être d'une mauvaise image de vous. Un conseil : rejetez cette culpabilité comme un vêtement qui ne vous appartient pas. La bonne culpabilité en revanche est bien différente. Elle porte sur des faits précis et réels, dénoncés par votre conscience : un mensonge, un vol, une trahison ou des paroles blessantes. La

particularité de la bonne culpabilité est que vous pouvez y mettre un terme. Alors, n'attendez pas. Ne traînez plus vos culpabilités « comme une casserole ». Mettez-y un terme aujourd'hui !

## Reconnaissez vos fautes

Par nos paroles, nos actions, nos pensées, nos silences nous commettons des fautes. Par ces méfaits, nous causons du tort aux autres. Ne vous dénigrez pas. Ne vous arrangez pas avec votre conscience comme si vous étiez innocent. Avouez plutôt vos fautes aux autres et demandez-leur pardon. La reconnaissance des fautes et la demande de pardon sont les seuls moyens de sortir de nos culpabilités et de l'impasse relationnelle.

Nous avons besoin de courage pour avouer nos fautes. Nous avons aussi besoin d'aide : de la compassion de la part de quelqu'un qui ne nous condamne pas mais nous aide à relever la tête pour continuer dans la vie. Qui peut faire cela pour nous ? Qui nous connaît assez intimement, nous aime et se soucie de nous à ce point ?

La Bible relate l'histoire du roi David, qui, tout homme droit qu'il fût, était néanmoins porté sur les femmes. Un jour, il a fauté dans ce domaine et a pris la femme d'un autre. Sa culpabilité le rongait jour et nuit au point qu'il dépérissait. Le jour où il a avoué sa faute à Dieu, il a été soulagé, libéré, pardonné et restauré : « *Avant, je ne reconnaissais pas mes torts, je me plaignais toute la journée, et mes forces s'en allaient... Mais je t'ai fait connaître mon péché, je n'ai pas caché ma faute. J'ai dit : "j'avouerai mes fautes au Seigneur" et toi, tu as enlevé le poids de mon péché* »(1).

Vous avez commis une faute ? Dites-le à Dieu. Demandez-lui pardon. « *Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner et nous purifier de toute iniquité*»(2). Confesser, c'est appeler un chat un chat ; c'est reconnaître honnêtement ce que l'on a fait de mal, sans minimiser les choses ; c'est demander pardon à Dieu pour cela. Dieu veut nous pardonner et nous restaurer (c'est ce que signifie "nous purifier de toute iniquité"), pour que nous puissions repartir dans la vie, débarrassés du poids de nos fautes, trouvant en Dieu la force de ne plus recommencer.

En Jésus, Dieu est venu pour ôter nos culpabilités et pardonner nos fautes. Le Christ est mort sur une croix pour cela, à cause de vos fautes, à votre place. Trois jours après, il est revenu à la vie. Si vous croyez en Jésus et acceptez son message, et obéissez, il ôtera vos culpabilités.

1) Psaume 32, v.3-5

2) 1ère épître de Jean ch. 1 v. 9  
par : E. Maennlein