

LA BOUSSOLE

À partir d'une question d'actualité vécue par ses membres, la Fédération de l'Entraide Protestante offre quelques pistes de réflexion éthiques, spirituelles, ou simplement humaines, pour nourrir le sens de nos actions. Deux pasteurs et un professionnel ou bénévole de terrain croisent leurs regards...

”

La question de la semaine

Comment sortir d'un sentiment de culpabilité ?

La parole

Je t'ai désobéi, je le reconnais ;
ma faute est toujours là, je la revois sans cesse.

La Bible, Psaume 51, verset 5

Chemins de réflexion

Dieu nous libère de notre culpabilité

Certains semblent n'éprouver aucune culpabilité alors qu'ils commettent des actes abominables : l'Histoire, comme l'actualité, nous en donnent malheureusement de nombreux exemples.

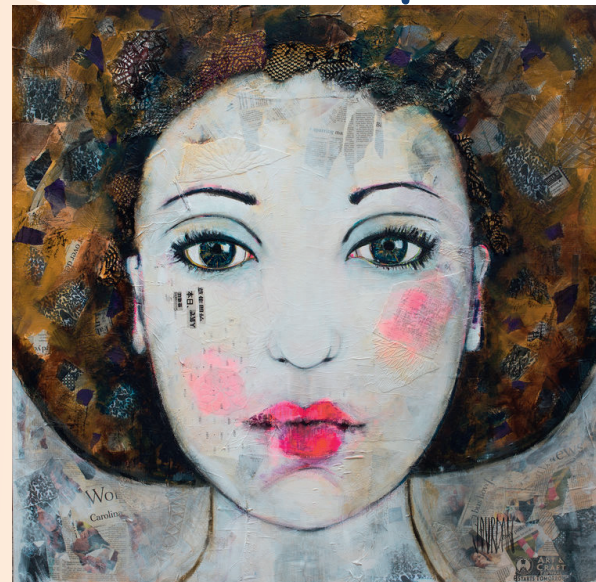
Nous pouvons, à l'inverse, nous sentir injustement envahis par la culpabilité à la suite d'un événement qui nous a laissés désemparés (perte d'un proche, maladie, accident...) ou bien à cause de critiques ou de propos malveillants et déstabilisants. N'hésitons pas alors à solliciter l'aide d'autrui : un regard extérieur, une parole bienveillante et lucide peuvent nous éviter de rester accablés par un sentiment négatif.

La situation du psalmiste nous semble différente : le roi David vient de prendre conscience du fait qu'il a commis plusieurs fautes que certains jugeraient impardonnables. Le voilà en proie aux remords.

David ne se cherche aucune excuse devant Dieu. Il reconnaît pleinement sa désobéissance. Sa culpabilité n'est pas sans fondements ; il sait que Dieu connaît ses actes et qu'il est inutile d'essayer de lui dissimuler quoi que ce soit.

C'est aussi auprès de Dieu qu'il trouve la véritable issue : le pardon, le renouvellement intérieur et finalement la joie dont nous parle la suite de ce psaume.

Mario Holderbaum et Bruno Landais, pasteurs, Église tzigane Vie et lumière



Carolina,
Sophie Jourdan

Il existe des fausses culpabilités

Je ne reconnais que trop bien cette parole du psalmiste, qui *revisualise* en boucle le film de son histoire et ressasse les conséquences de ses actions. Car moi aussi, j'excelle dans l'exercice. Je suis de ceux qui culpabilisent « pour un oui ou pour un non », il m'arrive même d'entrer dans une spirale de culpabilisation alors que, objectivement, je n'ai rien fait de mal.

Le sentiment de culpabilité fonctionne comme une alarme incendie. Elle nous appelle à l'action. Une fois que nous l'avons entendue, elle peut s'arrêter.

Dans notre texte, le psalmiste a réellement péché. Il est lucide, reconnaît sa faute et se tourne vers Dieu, dans la prière, pour implorer son pardon. Demander et recevoir le pardon divin est une expérience libératrice. Elle nous permet d'arrêter de tourner en rond, elle nous remet en chemin. Nous pouvons faire comme David.

Mais il arrive que notre alarme intérieure se dérègle et que nous nous blâmons pour une faute dont nous ne sommes pas responsables.

La prière peut, là encore, nous venir en aide quand pareil dérèglement survient. Car Dieu nous comprend. Il sait quand nous avons besoin d'être pardonnés, et quand nous avons besoin d'être rassurés et libérés de ces culpabilités injustifiées qui nous empoisonnent la vie.

La prière nous aide à discerner la nature de nos sentiments de culpabilité. Dans ce temps d'intimité avec Dieu, nous recevons tantôt le pardon tantôt le réconfort dont nous avons besoin

Alison Wyld, pasteure, Église Baptiste de Morlaix-Roscoff

L'institution est un précieux partenaire

La culpabilité nous renvoie à une faute ou un manquement. Elle peut être mortifère et générer de la tristesse, provoquer un enfermement qui n'est plus la vie ; ou être dépassée et devenir un trampoline qui ouvre un nouveau chemin fait de contrition, de pardon, de résilience.

Les familles éprouvent souvent ce sentiment de culpabilité. Nous avons récemment accueilli un résident qui, à la suite d'un AVC massif, n'a pu être maintenu à domicile. Sa fille se sentait terriblement coupable d'abandonner son père, elle avait l'impression de faillir à son rôle parce qu'elle ne pouvait pas lui rendre l'amour qu'elle avait reçu.

Notre travail, c'est de tendre une main, de montrer aux personnes qu'entrer en institution n'est pas une fin, mais un autre chemin. Quand les familles trouvent en nous un allié, elles construisent un nouveau lien avec leurs parents. Elles ne se sentent plus fautes.

C'est ce qui se passe aussi pour certains résidents qui se sentent coupables d'être une charge pour leurs proches. Lorsqu'ils considèrent l'institution comme un partenaire, la culpabilité tombe.

Il arrive cependant que nous atteignons nos limites, face à des refus de soins ou des troubles géro-psycho-geriatriques sévères. Je crois qu'il ne faut pas s'obstiner, au risque de tomber dans la maltraitance, ni se sentir défailants et sombrer dans la culpabilité. Mieux vaut passer le relais. Être juste avec soi et faire preuve d'humilité.

Véronique Sylvestre, directrice des Chênes verts, Ehpad des Diaconesses de Reuilly à Gif-sur-Yvette (91)

Des mots pour prier

Seigneur, le film de ma journée défile devant mes yeux et m'accable d'un poids de culpabilité.

Aide-moi, s'il te plaît, à y voir clair et à distinguer le vrai du faux.

Je te demande pardon pour mes vraies fautes, pour ces moments où par mes actions, mes paroles, mes échecs et mes silences, je n'ai pas marché sur ton chemin.

Et je sollicite ton aide pour mettre de côté les pensées qui viennent de mon imagination ou des blessures que j'ai accumulées au cours de ma vie, pour qu'elles ne viennent plus entraver ma marche avec toi.

Amen

Cliquez ici pour vous abonner à
LA BOUSSOLE
pour nourrir le sens de notre action

Retrouvez toutes les Boussoles sur le site de la FEP :
www.fep.asso.fr

ou écrivez-nous sur information@fep.asso.fr