



GRANDIR ENSEMBLE
POUR LE BIEN DES AUTRES

Église Protestante Évangélique d'Ozoir-la-Ferrière

Site : <http://eglise.ozoir.free.fr/>

Sortir de la culpabilité

Conférence du pasteur Jean-Claude Chong

Malgré les sentiments contradictoires qu'elle provoque en nous, la culpabilité est quelque chose qui est à la fois normal et sain.

Ce qui l'est moins, toutefois et souvent le plus difficile à contrer, c'est de laisser la culpabilité inspirer nos actions et diriger notre vie.

La culpabilité est un frein et on peut même la considérer comme un outil de civilisation qui empêche les individus de commettre des actes mauvais envers les autres.

La culpabilité implique la notion de transgression d'une loi ou d'un code.

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 danger 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.



GRANDIR ENSEMBLE POUR LE BIEN DES AUTRES

Église Protestante Évangélique d'Ozoir-la-Ferrière

Site : <http://eglise.ozoir.free.fr/>

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 !

Pourquoi est-ce que je me sens coupable?

C'est habituellement au moment de l'enfance que se détermine le niveau de culpabilité dont l'adulte héritera.

L'enfant est particulièrement vulnérable au conditionnement auquel on le soumet, et ce, sur tous les plans de sa vie.

Si nous prenons le temps de nous attarder à décortiquer notre façon de penser, nous risquons de découvrir que la plupart des sentiments de culpabilité que nous pouvons ressentir aujourd'hui, dans une circonstance ou dans une autre, proviennent de cette période.

Le poids de culpabilité que nous portons aujourd'hui sur nos épaules est, en ce sens, proportionnel à celui qu'on nous a fait porter lorsque nous étions enfants.

Si notre éducation s'est faite autour de la culpabilité, nous nous sentirons coupables, de façon naturelle, d'à peu près n'importe quoi.

Force nous est donc donnée de constater que la culpabilité est une forme de manipulation extraordinaire, car elle nous ramène à une époque où nous étions totalement dépendants, à tous les points de vue.

L'influence de la religion

On ne peut que constater que la culpabilité joue un rôle important dans les enseignements judéo-chrétiens.

Tout est une question de bien et de mal. Si nous agissons d'une manière qui nous semble bien, les sentiments de culpabilité devraient être absents.

Idéalement, comme personne n'aime ressentir de tels sentiments de culpabilité, nous devrions toujours agir bien.

Comment parvenir à discerner le bien du mal?

Qu'est-ce qui fait que nous jugeons qu'une chose est bien et qu'une autre est mal?

Et pourquoi, surtout, cette notion peut-elle être si différente chez les uns et chez les autres?

Tout dépend de la conscience, comme elle a été formée!

La force des traditions

Elles nous ont tellement été martelées que nous avons tendance à croire aveuglément en elles, à les accepter comme vérités immuables, à ne jamais songer à les remettre en question.

Nous devons adapter les traditions à notre époque et à nos besoins.

Est-ce que je veux être ce qu'on me dit d'être?

Les stéréotypes provoquent (et facilement) des sentiments de culpabilité chez nous.

Lorsque nous ne parvenons pas à remplir parfaitement les rôles que les stéréotypes nous proposent, nous nous sentons doublement coupables. D'une part, nous nous sentons coupables de ne pas avoir atteint les objectifs suggérés et, d'autre part, nous nous sentons aussi souvent coupables d'en vouloir à ceux qui sont parvenus à les atteindre.

Apprendre à reconnaître ce qui, chez nous, déclenche le mécanisme de la culpabilité.



GRANDIR ENSEMBLE POUR LE BIEN DES AUTRES

Église Protestante Évangélique d'Ozoir-la-Ferrière

Site : <http://eglise.ozoir.free.fr/>

On nous a inculqué un système de valeurs, et il est plus que probable que nous vivrions mieux sans certaines d'entre elles, mais il n'en tient qu'à nous d'agir, puisque nous sommes les seuls maîtres de ce système.

Si nous nous sentons en prison, n'oublions pas que nous sommes nos propres geôliers et que, de fait, nous possédons aussi les clés pour en sortir.

Nous devons simplement agir, réagir.

Redécouvrir notre libre arbitre

Nous possédons la voix de notre conscience. Écoutons attentivement ce qu'elle nous dit.

Chacun a la sienne, nous n'avons pas à partager la nôtre avec qui que ce soit.

Réapproprions-nous notre conscience, faisons-en un outil qui nous servira et qui, surtout, nous permettra de nous épanouir.

N'oublions cependant que pour jouir du libre arbitre, nous devons être responsables, et cela commence par notre volonté ainsi que notre capacité à déterminer ce qui est bon pour nous.

Responsabilité : Oui ; Culpabilité : Non

La culpabilité est l'état de celui qui est coupable, tandis que :

la responsabilité constitue le fait de prendre acte.

Il s'agit clairement de l'obligation de répondre de nos actions, d'être responsables des actes que nous commettons : nous faisons un choix et nous agissons en conséquence.

Avec la responsabilité, nous découvrons la véritable dimension du libre arbitre, nous apprenons à prendre nos propres décisions et en assumer les conséquences.

Être responsable, c'est :

- jeter un coup d'œil réaliste sur les stéréotypes dont nous sommes victimes et décider, pour nous-même, ce que nous voulons vraiment être ;
- définir nos propres valeurs morales, éthiques et autres, en puisant dans les ressources disponibles sans pour autant devenir dépendants de celles-ci.
- avoir le courage de nos actes et être prêts à offrir de justes réparations si l'on a causé du tort à quelqu'un ;
- choisir de vivre sans traîner le boulet de la culpabilité ;
- refuser de se servir de la culpabilité pour manipuler les autres et obtenir ce que nous voulons ;
- refuser de nous laisser manipuler par le biais de la culpabilité et dénoncer clairement cette pratique ;
- définir notre identité et ne pas laisser les autres le faire à notre place.

Les chemins de la liberté

La responsabilité se conjugue toutefois avec la liberté.

Il est impossible d'assumer notre responsabilité, si nous n'avons pas l'entière liberté de nos pensées et de nos actes.

Agissons en fonction de ce que nous voulons aujourd'hui. Si nous continuons sans cesse à vivre en faisant référence au passé, il est entendu que nous ne pourrons pas évoluer, changer.

Redéfinissons nos priorités

Qu'est-ce que nous attendons de la vie ?

Qu'est-ce qui nous fait plaisir ?



GRANDIR ENSEMBLE POUR LE BIEN DES AUTRES

Église Protestante Évangélique d'Ozoir-la-Ferrière

Site : <http://eglise.ozoir.free.fr/>

Qu'est-ce qui nous permettra d'être plus responsables de notre vie?

Qu'est-ce qui nous offrira une plus grande liberté?

Le seul critère essentiel est de définir nos priorités selon ce que nous pensons plutôt que selon ce que les autres pensent ou jugent idéal pour nous.

Rappelons-nous sans cesse qu'il existe un lien vital entre la liberté et la responsabilité.

Si nous acceptons d'être responsables de notre vie, de nos priorités, de nos actes, c'est que nous faisons nous-même les choix qui influenceront ce que nous sommes et ce que nous sommes appelés à devenir.

À l'écoute de soi

Nous devons être à l'écoute de nous-mêmes, de nos besoins, de nos désirs.

Il faut faire taire, une fois pour toutes, les voix insidieuses qui nous soufflent des limites arbitraires et découvrir qui nous sommes.

Être responsables de nos actions signifie que nous devons en quelque sorte regarder où nous posons les pieds avant de marcher, peser le pour et le contre avant de prendre une décision.

Mais nous devons la prendre. Il n'est pas question de rester paralysés par la peur de prendre une décision au cas où ce serait la mauvaise.

Si nous réagissons de cette façon, nous ne sommes pas responsables ; nous sommes tout simplement retombés dans les ornières de la culpabilité.

Par ailleurs, si nous ne prenons pas les décisions qui s'imposent, d'autres les prendront nécessairement à notre place et nous devrons quand même en subir les conséquences.

Prenons conscience de notre intuition

L'intuition est un merveilleux sens qui peut nous prévenir et nous guider.

Elle est différente de la conscience qui provient, elle, de nos processus de pensée et qui est issue, essentiellement, de notre système de valeurs.

Nous possédons tous, indépendamment de notre sexe, de notre âge, de notre condition sociale, plus ou moins d'intuition.

À priori, l'intuition ne se sert pas du langage, des mots, c'est là le domaine de la conscience.

La différence entre les deux, c'est que la conscience est raisonnée, analytique, alors que l'intuition est nécessairement spontanée, immanente.

L'intuition fonctionne également selon un principe différent de la raison : elle n'est pas rationnelle, elle ne nous donnera pas les raisons qui la justifient.

Lorsque nous écoutons notre intuition, nous découvrons d'instinct ce que nous devons faire, le chemin que nous devons suivre, ce qui est le mieux pour nous.

Nous nous écartons de la culpabilité parce que nous savons naturellement que ce que nous faisons nous sera favorable.

Il est très rare que notre intuition nous entraîne sur de mauvais chemins.

Si nous acceptons d'idée que l'intuition peut exister, nous pourrions certainement lui accorder plus d'attention et même, indubitablement, apprendre à nous en servir.

Croyons en nous !

Croire en nous et en nos possibilités est encore le meilleur moyen d'assurer notre paix intérieure.

Est-ce que je suis capable de m'affirmer et de me réaliser?



GRANDIR ENSEMBLE POUR LE BIEN DES AUTRES

Église Protestante Évangélique d'Ozoir-la-Ferrière

Site : <http://eglise.ozoir.free.fr/>

Apprendre à croire en nous et en notre potentiel est le premier pas vers l'annihilation des sentiments de culpabilité, mais encore faut-il que nos actions se concrétisent.

La clé de la concrétisation réside dans l'affirmation de soi face aux autres.

Notre jugement doit prédominer dans nos décisions.

C'est essentiel, même si ce n'est pas toujours facile d'aller à l'encontre de notre éducation, de notre milieu social, culturel ou autre.

Nous n'avons pas à nous justifier, mais nous pouvons néanmoins décider d'expliquer ce que nous faisons et, dans certains cas, les raisons qui nous incitent à agir ainsi, à prendre certaines décisions ou à faire certains gestes.

Se prendre en main

Est-ce que je suis assez fort pour m'affirmer?

Se prendre en main exige du courage.

Être prêt à affronter ses sentiments de culpabilité exige de la détermination, du cran, du courage.

Se prendre en main et avoir du courage, ce n'est pas craindre d'aller au-devant des critiques, savoir que l'on peut compter sur soi et sur son potentiel, accepter d'assumer les conséquences de ses choix et de ses actes et, enfin, avoir confiance en soi et dans la vie.

Lorsque nous sommes en présence de gens susceptibles de nous brimer, ne leur laissons pas voir que nous sommes intimidés ou anxieux.

Ne laissons pas les gens nous imposer quoi que ce soit, surtout s'ils cherchent à nous persuader que c'est pour notre bien.

Quel que soit l'affrontement dans lequel nous nous engageons, ne remettons pas en question notre valeur en tant que personne et notre liberté d'action.

Nous ne sommes victimes de sentiments de culpabilité que lorsque nous remettons le contrôle de notre vie ou de nos actes à quelqu'un d'autre.

Apprenons à respecter les autres

Je veux que les autres me respectent!

Qu'est-ce le respect?

Fondamentalement, c'est de concevoir que tout ce qui existe dans l'univers a sa place, que tout ce qui est possède le droit inhérent d'exister.

Tout ne correspond peut-être pas à nos goûts, à nos idées, à notre vision personnelle de l'univers, mais tout - les animaux, les minéraux, les végétaux, comme les planètes, les étoiles, les galaxies, la plus infime particule - a sa raison d'être, son droit d'être sans être menacé.

Le respect, c'est reconnaître ce simple fait et vivre selon ce précepte.

Le respect de soi

Le respect de soi est la pierre angulaire sur laquelle reposent notre estime personnelle et notre vision du monde extérieur.

Pour nous respecter, nous devons simplement prendre la place qui nous revient, nous affirmer, pouvoir accepter et refuser les offres.

Être gagnant



GRANDIR ENSEMBLE POUR LE BIEN DES AUTRES

Église Protestante Évangélique d'Ozoir-la-Ferrière

Site : <http://eglise.ozoir.free.fr/>

Pour vaincre nos sentiments de culpabilité, nous devons passer à l'action, nous imposer comme des gagnants non pas vis-à-vis des autres, mais vis-à-vis de ce que nous sommes et de ce que nous nous fixons comme buts ou comme objectifs personnels.

Nous agissons naturellement pour nous, pour notre mieux-être, mais il est probable que notre entourage immédiat se sente préoccupé par cette métamorphose.

Nous affirmerons notre détermination, notre position, notre droit d'exister par nous-même et de diriger notre conscience.

Nous devons prendre conscience que bien des gens autour de nous obtiennent ce qu'ils veulent par la manipulation et le contrôle.

Apprendre à pardonner

Pardoner, c'est effacer l'ardoise, la dette qu'une ou plusieurs personnes ont contractée envers nous en nous causant du tort, qu'il soit réel ou imaginaire.

Pardoner, c'est aussi effacer les dettes que nous avons contractées non seulement envers les autres en leur causant du tort, mais aussi envers nous-mêmes.

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 rongeaît 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 » (Psaume 32 :3-5).

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 » (1 Jean 1 :9). 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, il ôtera vos culpabilités.

Pourquoi devons-nous pardonner?

Parce que c'est un ingrédient essentiel à notre libération.

Lorsque nous décidons de briser nos chaînes, nous devons aussi briser les liens qui nous rattachent aux personnes qui ont provoqué, consciemment ou non, le déclenchement de notre culpabilité.

En ce sens, pardonner est un raccourci, un moyen plus direct et plus rapide de nous débarrasser des influences qui nous retiennent dans le camp des victimes.



GRANDIR ENSEMBLE POUR LE BIEN DES AUTRES

Église Protestante Évangélique d'Ozoir-la-Ferrière

Site : <http://eglise.ozoir.free.fr/>

Attention, cela ne signifie pas oublier!

En effet, si nous oublions ce qui s'est passé, nous risquons fort de commettre les mêmes erreurs.

Pardonner signifie simplement que nous avons décidé que ces personnes, ces circonstances, ces enseignements n'ont plus d'influence sur nous, notre vie, notre personne, nos décisions, à moins, bien entendu, que nous en décidions autrement.

En pardonnant, nous coupons les liens de dépendance qui suscitaient l'émergence de sentiments de culpabilité.

N'oublions pas que les autres n'ont de pouvoir sur nous que lorsque nous consentons à leur en donner.

Conclusion

Six conseils :

1- Rendons-nous compte que la majorité des événements de notre vie sont directement la conséquence tant de nos comportements que de nos attitudes.

2- Apprenons nous-mêmes à apprécier ou à évaluer les expériences de la vie selon les valeurs et les principes auxquels nous croyons ou tenons.

3- N'acceptons aucun blâme sur notre conduite. Le faire, c'est abdiquer tout contrôle sur notre vie et, dès lors, préparer le terrain pour l'explosion des sentiments de culpabilité.

4- Chassons vraiment de notre vocabulaire personnel les opinions que nous formulons sur la réalité plutôt que d'en faire l'expérience directe.

5- Procédons à une nouvelle évaluation de nos relations en les considérant non plus comme des êtres avec lesquels les liens sont permanents et immuables, mais bien comme des objets de décision qu'il faut parfois changer.

6- Entraînons-nous à réfléchir, à voir et à agir autrement que les autres, et ce, sans que nous ressentions pour autant de sentiments de culpabilité.