

TABLE DES MATIÈRES

Préface	7
Introduction : Culpabilité, quand tu nous tiens!	11
1. Je me sens coupable.....	11
2. Vraie et fausse culpabilité.....	12
3. Un signal de détresse.....	13
Chapitre 1. Je me sens coupable, mais suis-je vraiment coupable?	15
1. Les morsures de la culpabilité.....	16
a. Le complexe de la « bonne à tout faire ».....	16
b. Le complexe du « curé ».....	19
c. Le complexe de la « bonne sœur ».....	22
d. Le complexe du « bouc émissaire ».....	25
e. Le complexe du « bourreau et de la victime ».....	26
f. Le complexe d'un jeune face à sa sexualité.....	28
2. La genèse du sentiment de culpabilité.....	29
3. Le complexe de culpabilité.....	32
4. Le complexe du pharisien.....	35
5. La loi de la conscience revisitée.....	40
Chapitre 2. La culpabilité dans la Tradition chrétienne	43
1. Un profond malaise : à qui la faute?.....	43
2. Le drame : une histoire de confusion (Gn 2-3).....	46
3. Cette culpabilité qui empoisonne nos relations!.....	50
4. Toute l'humanité empoisonnée par le péché des origines... ..	51
5. Mais délivre-nous de la confusion.....	53
6. ... et de la petite voix accusatrice.....	56
7. Faute, péché et sentiment de culpabilité.....	59

Chapitre 3. Un regard qui guérit	65
1. Un Amour nous précède	65
2. De la confusion à la Miséricorde (Luc 15)	66
3. Le sacrement de la Miséricorde	72
a. Le retour à la maison: la conversion	73
b. L'accueil mutuel du prêtre et du pénitent	74
c. L'aveu	76
d. L'absolution	77
e. La pénitence	78
4. Conversion et guérison	78
5. Prêtre et psychothérapeute: deux regards complémentaires	83
6. La grâce du confesseur	87
Chapitre 4. Libérer la parole pour desserrer l'étau	91
1. Points de repère pour l'accueil spirituel des personnes scrupuleuses	91
a. Les compétences de l'accompagnateur spirituel	91
b. Culpabilisation et accompagnement spirituel	94
c. Culpabilisation pathologique et accompagnement spirituel	96
2. Mieux vaut prévenir que guérir	99
a. Tu n'es pas seul	100
b. Des lieux d'accueil spirituel	104
c. Chasser les pensées qui rongent	110
3. Au carrefour de tous les pardons	114
a. Le pardon reçu de Dieu	114
b. Le pardon donné aux autres	115
c. Se pardonner à soi-même	118
d. Demander pardon à ceux que nous avons offensés	119
Conclusion: Culpabilité, quand tu nous lâches!	121
1. Oui, mais pas totalement	121
2. Ne jugez pas!	122