

## *TABLE DES MATIÈRES*

---

<b>Préface</b> .....	7
<b>Introduction : Culpabilité, quand tu nous tiens!</b> .....	11
1. Je me sens coupable.....	11
2. Vraie et fausse culpabilité.....	12
3. Un signal de détresse.....	13
<b>Chapitre 1. Je me sens coupable, mais suis-je vraiment coupable?</b> .....	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
<b>Chapitre 2. La culpabilité dans la Tradition chrétienne</b> .....	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

<b>Chapitre 3. Un regard qui guérit</b> .....	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
<b>Chapitre 4. Libérer la parole pour desserrer l'étau</b> .....	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
<b>Conclusion: Culpabilité, quand tu nous lâches!</b> .....	121
1. Oui, mais pas totalement .....	121
2. Ne jugez pas! .....	122