

Zoom sur...



Pour en finir avec la culpabilité

Joël Pralong

Des clés de vie pour se libérer de sa culpabilité, de ses angoisses, obsessions, de son repli sur soi pour cheminer vers une guérison intérieure profonde.

Le terme « Culpabilité » traduit d'abord une émotion, un ressenti angoissant, un sentiment écrasant. C'est comme quelque chose qui mord à l'intérieur, d'où le terme de *remords*. La morsure sécrète un poison paralysant : **crainte d'être jugé, honte, peur de l'exclusion, dégoût de soi, crispation et repli sur soi**. L'impression d'avoir mal fait peut devenir tellement empoisonnante qu'elle tourne alors à l'obsession. Dans ce cas, on parlera de complexe ou de culpabilité malade, pathologique.

Comment s'en débarrasser ? Comment passer d'une vie rongée par la culpabilité à une vie profondément libre et nouvelle ?

Cet ouvrage de qualité répond admirablement aux pauvretés psychologiques de notre temps. L'auteur est à l'écoute des maladies du siècle et donne, dans un langage simple, des clés de vie et de précieuses pistes pour cheminer vers la guérison intérieure. Il aborde des sujets délicats tels que **vraie et fausse culpabilité, confusion et scrupule, péché et conversion, miséricorde et pardon** en nous permettant d'éviter beaucoup de souffrances, de larmes ou de combats inutiles.

Ce livre aidera de nombreuses personnes désemparées à se libérer de ces subtiles chaînes de l'esclavage.

Tout public

Points forts :

- **Un outil efficace de discernement** pour débusquer notre « juge intérieur » et éviter les pièges de la fausse culpabilité
- Une approche pédagogique qui permet de **différencier** les mécanismes **psychologiques** de la culpabilité et les difficultés **spirituelles**.
- **Comme dans le best-seller *Combattre ses pensées négatives***, l'humour et le style de Joël Pralong parviennent à détendre les lecteurs malgré la gravité du propos.

Joël Pralong

Joël Pralong, ancien infirmier en psychiatrie, est aujourd'hui prêtre dans le diocèse de Sion (Suisse). Il s'intéresse aux voies spirituelles qui aident l'humain à grandir et à devenir pleinement lui-même, avec ses failles, ses manques et ses fragilités.

Éditions des Béatitudes



Burtin - F-41600 NOUAN LE FUZELIER - France - Fax : 02 54 88 97 73 - Email : ed.beatitudes@wanadoo.fr

Site internet : www.editions-beatitudes.fr

Contact libraires : Isabelle Arrondeau - edb.serviceclients@wanadoo.fr - 02 54 88 21 18

Contact Presse : Laetitia Lorusso - communication@editions-beatitudes.fr - 02 54 88 78 18

JOËL PRALONG

Pour en finir avec la culpabilité



11,50 € - 136 p. - 135x210 mm

ISBN : 978-2-84024-448-6

Parution : janvier 2013

PLAN MEDIA

Feu et lumière - février 2013
Famille Chrétienne - 09/02/2013

Table des matières :

Préface, Introduction : **Culpabilité, quand tu nous tiens !**

Chapitre I. **Je me sens coupable, mais suis-je vraiment coupable ?**

1. Les morsures de la culpabilité
2. La genèse du sentiment de culpabilité
3. Le complexe de culpabilité
4. Le complexe du pharisien
5. La loi de la conscience revisitée

Chapitre II. **La culpabilité dans la Tradition chrétienne**

Chapitre III. **Un regard qui guérit**

Chapitre IV. **Libérer la parole pour desserrer l'étau**

Conclusion : **Culpabilité, quand tu nous lâches !**