

Catholiquedu.net propose

## une Agapé-thérapie à domicile

Méditation bi-hebdomadaire, pour suivre paisiblement ses 19 étapes ( aujourd'hui étape 10 ).

Etape 2 de la guérison des ténèbres :

Méditation sur la Vérité de notre trouble psychique, envahi d'agressivité intérieure en raison des ravages et de l'anarchie du sentiment de culpabilité, cette méditation est indispensable la purification d'un imaginaire tyrannisant.... Notre conscience de raison va faire ce premier pas d'attention, de discernement, de confiance : comprendre en quoi elle en est continuellement détournée de sa Lumière et sa Raison infestée par des idées malades.

*Dans cette nouvelle avancée dans le monde nouveau de notre agapé spirituelle, nous allons nous tourner vers une reprise de l'espérance de l'intelligence, qui reste lucide sur sa capacité de reprendre possession d'elle-même dans la régénération de sa vie de LUMIERE...*

*La vie de notre esprit ( capacité pure de réceptivité spirituelle ) garde ses trésors acquis dans ses moments de liberté, mais en partie ou totalement enveloppée d'inhibitions dues au refoulement, elle s'est laissé désespérer et endormir par la paresse de la volonté.*

*Nous devenons ce que nous contemplons ! [Principe à retenir !]*

*Nous nous devons ce courage de regarder que nos impressions sont faussées, et pourquoi elles le sont. Soyons attentifs !*

*Comprendre un processus d'inversion, c'est accepter de commencer à en secouer le joug, c'est la porte qui nous ouvre à une vérité libérante pour reprendre possession de nous-même ( reprendre la main de notre « dominium », de notre maîtrise en nous-même de la vérité de l'âme).*

*« La Vérité vous rendra libre »*

*Etape de compréhension de soi-même, d'espérance et d'indulgence :*

*Il faudra bien : - anéantir le poids inhibiteur du sentiment de culpabilité,  
- et résorber son influence négative,*

*-- pouvoir situer notre responsabilité véritable là où elle se trouve et non là où elle ne se trouve pas,  
- et être capable, au terme, confesser la lumière de conscience de notre faute hors de tout sentiment de culpabilité.*

*Reprendre plusieurs fois pendant cette Etape d'Agapé la lecture attentionnée de ces méditations et considérations sur notre mal-être intime : elle clarifiera à chaque fois une note ténébreuse différente, et nous délivrera chaque reprise de nouvelles nuances de leur fausseté. Les quatre encadrés qui jalonnent cette méditation exploratoire forment le minimum quotidien de l'exercice.*

***PREAMBULE : Révélation sur la Genèse du sentiment de culpabilité.***

Ce sentiment de culpabilité et cette conscience de culpabilité sont régis par des mécanismes que nous voulons regarder : **le passage du sentiment de culpabilité à la conscience de culpabilité regarde le soubassement du fond de notre être de vie.**

Avoir un sentiment de culpabilité cela veut dire tout d'abord que nous avons une vie intérieure, que nous en avons conscience, que notre âme le sait, même si nous n'en avons pas une maîtrise affectivement consciente ou intellectuellement lucide. Soyons attentif à comprendre ce qui génère du mal-être en nous

**Ne pas entreprendre cette entrée en discernement sans réactiver préalablement le cœur spirituel imprégné de grâce originelle dans la simplicité retrouvée de l'odeur que nous avons respirée du cœur divin de notre OUI lumineux. Je redirai, dès qu'une angoisse ou une exaspération montera en moi dans les évocations qui suivent, une réactivation de mon Amour dans le Mouvement éternel et lumineux d'Amour que je suis dans la petitesse de mon regard contemplatif spirituel et de mon cœur disponible :**

**Oui : Je choisis l'Amour et la Volonté éternelle d'Amour en mon cœur**  
(faire intérieurement 3 ou 4 actes intérieurs de dilatation d'Amour en mon cœur spirituel venu d'En-haut)

**Je renonce au choix de mon cœur humain !**

**Je dis « Oui ! » au mouvement éternel d'amour qui s'est concentré en moi comme dans une petite goutte de sang !**

(faire intérieurement 3 ou 4 actes intérieurs de dilatation d'Amour en mon cœur spirituel venu d'En-haut)

**Je ne me nourris que de ce mouvement éternel d'Amour ! J'accepte ce que je suis : mouvement éternel d'Amour incarné dans mon OUI.**

(faire intérieurement 3 ou 4 actes intérieurs de dilatation d'Amour en mon cœur spirituel venu d'En-haut)

Une innocence divine, une richesse invraisemblable est à l'intérieur de nous. Le sentiment de culpabilité surgit du fait d'avoir été blessé : au fond de nous quelque chose en souffre, en est gêné. Si quelque chose en est gêné, c'est bien parce que nous continuons à vivre grâce à la mémoire de cet amour, de cette vie, de cette lumière, de cet océan immaculé de bénédiction, de force, de vie qui demeure au centre de nous et que nous appelons « esprit de vie » et innocence divine.

Le Père, le Fils et le Saint Esprit y ont mis leur marque.

Grâce à cet océan de sainteté au centre de nous, cette innocence parfaite parfois complètement crucifiée, le sentiment de culpabilité peut apparaître. Nous n'aurions aucun sentiment de culpabilité si au fond de nous, notre noyau n'était que péché.

Nous voyons la différence entre la position de Luther (au niveau chrétien), la position de Kant (au niveau philosophique), la position apostolique catholique et la position du métaphysicien. Luther va dire : « Rentre à l'intérieur de toi. Ta liberté jaillit en ce sens que tu vas voir qu'au centre de toi-même tu n'es que péché. ». En philosophie, Kant reprend ce principe ... Il me semble que quelqu'un comme Lévinas, a voulu aller plus loin devant cette impasse ; il va dire par exemple que Heidegger a manqué la sortie de l'angoisse qu'elle engendrait en nous. Heidegger pensait en effet que nous pouvions sortir du borborygme dans lequel nous pataugeons si nous essayons d'aller jusqu'au dévoilement de l'être : l'être qui ne peut pas venir de nous, pas de notre pensée en tous cas. Lévinas note : « Heidegger n'y arrive pas, et pour cause : seul l'amour nous permet de sortir de nous-mêmes et de faire que ce soit l'autre qui passe devant. Et donc le seul moyen d'avoir la vérité sur la libération de nous-mêmes est l'éthique. Nous ne pouvons rentrer dans la vérité que par l'éthique. »

Mais la vérité est-elle seulement d'ordre éthique ? Et la vie contemplative, qu'est-elle donc ?

Enfin, disons le : Lévinas ( et notre monde en attente comme lui ) reste kantien : « Si nous rentrions au fond de nous-mêmes pour toucher et pénétrer noétiquement l'être qui est au fond de nous-mêmes, nous n'en atteindrions pas pour autant la Vérité ; la seule voie possible consiste à toucher en nous cet appel à l'amour, celui-ci correspond à notre vie spirituelle ; de là, sortons de nous pour atteindre l'autre ». Cette nouvelle tentative, généreuse mais encore désespérée, ne nous laisse pas visiter notre innocence intérieure, ni atteindre l'être du fond de nous-mêmes ! Nous voulions dépasser Hegel, nous voulions dépasser Heidegger, et nous revoici esclaves de Kant : avec lui, une régression formidable au niveau de la pensée s'engluant dans l'impasse.

Ne « protestons » plus. Si la protestation de Luther nous fait croire qu'au centre de nous, le péché a tout détruit, qu'il n'y a plus rien de sain dans notre intelligence ni dans notre volonté, elle se rabat sur ce fait que Jésus Lui-même s'est fait péché pour nous ! Pour le « protestant » qui sommeille en nous, la personne humaine est péché. Nous trouvons aussi ce faux schéma chez les catholiques qui vivent d'un catéchisme un peu trop occamien<sup>1</sup>, disant : « Si je fais le péché mortel, je perds l'état de grâce, donc Dieu est parti, il n'y a plus que le péché en moi. » Voilà une manière subtile de ne pas voir la vérité profonde qui nous habite à travers le sentiment de culpabilité

- Mais non ! le péché ne nous a pas séparé la présence d'immensité ni de la présence originelle de grâce. Notre âme participe à la grâce originelle en Adam, mais cette grâce originelle est blessée. Saint Jean dit bien que ce ne sont que des séquelles. Si nous faisons un péché, nous gardons le germe de la grâce sanctifiante, mais sa dynamique sanctifiante se gèle. Pourtant, elle demeure : Dieu n'est pas parti, notre innocence non plus, bien que prise dans l'étau.

La fonction sanctifiante de la grâce est perdue, et non la grâce. Le caractère du baptême est là, avec la présence réelle de Jésus crucifié, l'Esprit Saint prêt à bondir, le Père qui t'attire : la Très Sainte Trinité est personnellement présente. Cette présence divine par laquelle je suis encore au cœur du Saint des Saints, par laquelle je suis libre spirituellement, est en moi.

Certes je suis blessé, je peux pécher, mais mon innocence est toujours plus forte que ce péché, sinon cela voudrait dire que je suis plus que Dieu.

Sur sa vision de l'homme, Luther est beaucoup plus dans l'erreur qu'Aristote, et pourtant Aristote n'était pas croyant. La perspective de sagesse philosophique révèle que l'être que nous sommes au centre de nous-mêmes, la partie la plus substantielle, la plus vraie de nous, est une participation à l'Être premier. Notre être est une des gouttes inséparées de l'océan métaphysique de Dieu, une des gouttes qui constituent l'océan de l'Acte Pur.

La perspective chrétienne ajoute que la partie spirituelle de notre âme est inséparée de la présence d'immensité et de la présence de la Très Sainte Trinité en nous. Au moins un germe de grâce sanctifiante, quelque chose de la grâce originelle, demeure tout le temps en nous. Le péché originel ne détruit pas tout notre cœur, notre mémoire est éclaboussée, mais notre intelligence n'est absolument pas atteinte. Les seules conséquences du péché originel sur la partie spirituelle de notre âme se portent sur la mémoire qui reste immaculée, innocente, mais crucifiée, et sur notre cœur un peu blessé mais encore capable d'aimer.

D'après Luther, si le péché nous a transformé en péché, nous ne sommes plus capables de poser un seul acte d'amour humain et d'atteindre la vérité par nous-mêmes, et donc la seule possibilité qui reste à l'homme, c'est que Jésus l'enveloppe de son sang et que par la foi il se laisse prendre et sauver par Jésus, sans que cela ne change rien à son état de pécheur !

Nous, nous constatons au contraire que Jésus reprend tout de l'intérieur par son sang précieux, par sa gloire, par sa grâce et par sa lumière, en transformant tout pour recréer une humanité surélevée, sanctifiée, changée, nouvelle. Une vision complètement différente, qui ne nous affranchit pas

---

<sup>1</sup> Les travaux d'Occam sont les présupposés philosophiques de Luther.

automatiquement de l'héritage dont nous sommes imbibés des idéologies modernes de Hegel aux sept idéologies athées<sup>2</sup>, idéologies toutes basées, y compris celle de Freud, sur ce schéma luthérien.

Cet océan immaculé, cette richesse quasi-infinie de force, de vie, de lumière, d'existence, est pourtant là au centre de notre chair, de notre âme, de notre cœur, de notre esprit. Et le grand moyen pour le retrouver consistera à accepter nos blessures affectives, **rejoindre en nous le sentiment de culpabilité, le faire mûrir en conscience de culpabilité**, puis sortir, saisir et induire la racine de notre liberté dans la lumière conservée précieusement par notre esprit vivant au cœur de notre vie ontologique.

Là, certes, nous ne ressentons rien, nous sommes ce que nous sommes. Dieu nous a faits à partir de Lui-même, Il est en nous et nous sommes fils de Dieu avec Dieu, nous sommes une participation directe à l'existence de Dieu. Nous savons bien que nous sommes un être humain, une innocence divine à retrouver et amplifier, d'une limpidité, d'une transparence, d'un dynamisme, d'une capacité de sainteté, d'une puissance à l'amour, à la recherche de la vérité, à la vie contemplative et au don de la liberté totale : aucun obstacle en nous dans ce principe immuable, donné dès le départ. Mais voilà :

**« Le serpent était le plus rusé de tous les animaux des champs que Dieu avait faits. Il dit à la femme : « Alors, Dieu a dit : Vous ne mangerez pas de tous les arbres du jardin ? »**

**« La femme vit que l'arbre était bon à manger et séduisant à voir, et qu'il était, cet arbre, désirable pour acquérir l'entendement. »** : Désirable pour acquérir l'entendement : concupiscence de l'esprit ; bon à manger : concupiscence de la sensibilité ; séduisant à voir : concupiscence des yeux.

La tentation est bien une question d'attention et d'entendement. Face à la tentation, si nous luttons contre elle, nous sommes attentifs à la tentation... Mais nous *devenons ce que nous contemplons* : la tentation va nous épuiser.

**« Alors leurs yeux à tous deux s'ouvrirent »**

Leurs yeux se décillèrent : tout de suite, ils découvrent que leur innocence est blessée, que leur innocence s'est arrêtée de croître dans la lumière et dans la sainteté.

**« et ils connurent qu'ils étaient nus. »**

Cette souffrance première et perpétuelle qui est au fond de nous, n'est pas à rejeter mais à reconnaître, à êtreindre avec une reconnaissance éperdue. Mais si nous ne revenons pas à l'UN ontologique de lumière et d'amour avec Dieu et notre prochain, cette souffrance fera naître **la honte** :

**« Ils cousirent des feuilles de figuier et se firent des pagnes. »**

Nous fuyons la honte en latéral, dans tous les phénomènes psychologiques que nous pourrions évoquer un jour, et que nous appelons dérives pathologiques : obsession, fixation, identification, scrupule, etc.

**« Ils entendirent le pas du Seigneur Dieu qui se promenait dans le jardin à la brise du jour, et l'homme et sa femme se cachèrent devant le Seigneur Dieu parmi les arbres du jardin. »**

Du côté psychologique, nous fuyons dans les dérives pathologiques, et du côté spirituel, la mise en présence de Dieu fait naître au fond de nous l'angoisse et, à l'intérieur de notre vie spirituelle et de notre vie relationnelle, des agressivités, des phénomènes de défense. Nous nous cachons derrière les arbres en disant que ce n'est pas notre faute, que ce n'est pas nous qui avons fait ça : « C'est l'arbre, ce n'est pas moi »... Laissez-moi « vivre » ! Les phénomènes d'agressivité, d'accusation de l'autre, d'auto-justification, sont tous les arbres du jardin, les prétextes.

---

<sup>2</sup> Guillaume d'Occam, théologien anglais (1300-1349).

« Alors le Seigneur Dieu appela l'homme et lui dit : « Où es-tu ? » « J'ai entendu ton pas dans le jardin, répondit l'homme, et j'ai eu peur parce que je suis nu et je me suis caché. »

La honte a pénétré en nous : tel est le principe du sentiment de culpabilité. Nous ne nous en rendons pas compte, parce que nous sécrétons de nombreuses dérives pathologiques pour ne pas y penser, de nombreux prétextes d'auto-justification et d'agressivité. Mais malgré ce pléthore, ce débordement de nos phénomènes de défense, lorsque nous essayons de prier Dieu, Dieu remet tout cela à jour, la honte va pouvoir se muer en conscience de culpabilité : je constate que j'ai crainte devant Dieu. En toute objectivité devant Dieu, nous ne voudrions pas que ce soit le jugement maintenant : conscience de culpabilité. Devant Dieu, le sentiment de culpabilité peut se libérer en conscience de culpabilité.

Mais Adam se décharge sur Eve, Eve se décharge sur Satan : justification, protestation, arbres du jardins, phénomènes de défense. Le sentiment de culpabilité s'enferme. Nous avons ici indiquée cette dialectique de la tension entre sentiment de culpabilité et conscience de culpabilité. Ne reculons pas dans cette tension. Levons-nous en regardant froidement la Vérité ; notre origine nous a inscrit dans l'Un et dans le Bien, et notre être de vie, sachons-le, y demeure : notre innocence et en même temps cet amour de Dieu qui est en nous ne demandent qu'à triompher travers nos blessures pour aller plus loin dans l'abandon, dans la miséricorde, dans la conquête de l'amour et de la Lumière à partir des portes qui se sont ouvertes grâce à ces blessures.

## Préambule à l'EXERCICE de dégagement

**Le but de notre travail** : prendre conscience, prendre acte de ce fait que nous vivons beaucoup trop au plan psychologique. Notre tare : nous ne savons plus être libres de notre vécu psychologique, ce qui nous oblige à faire ce travail. Ce sera notre grâce : elle va permettre à la divinisation de transformer non seulement les parties spirituelles de notre âme, mais peut-être aussi d'assumer toutes les défaillances de notre vie psychologique. A ce moment-là, peut-être viendra de surcroît pour le corps le temps de crier à son tour : « Grâce, grâce pour moi aussi ».

L'écriture nous a introduit : nous allons maintenant regarder **les mécanismes de cette tension**. Voir l'ennemi et sa ruse, c'est accepter de le vaincre.

La culpabilité<sup>3</sup>, la faute en nous, a un écho dans notre vie animale que nous appelons vie psychologique. Le fait d'avoir été atteint par la faute, ou par un mal, provoque une explosion dont le retour dans notre vécu intérieur, dans ce que nous ressentons psychologiquement, est cette impression bizarre nommée **sentiment de culpabilité**. Elle a un deuxième écho dans les profondeurs de notre vie spirituelle, bien camouflé par cette impression bizarre de vague à l'âme que produit ce sentiment de culpabilité. Notre vie spirituelle est atteinte : notre vie intellectuelle, notre mémoire ontologique, notre cœur sont éclaboussés. Cet écho beaucoup plus objectif, beaucoup plus vrai dans la partie spirituelle de notre âme relève de la **conscience de culpabilité**.

Nous avons *l'impression*, à bien regarder, d'être des ordures, d'être de pauvres types, nous avons l'impression que tout ce qui nous arrive est lamentable, que notre vie est un drame, qu'il nous arrive malheur sur malheur, que nous n'attirons que le mal, que nous ne produisons que des choses qui n'ont pas grand intérêt, que nous ne sommes rien du tout, que nous sommes enfermés dans une ligne impure. Quelque part, c'est vrai, mais ne condamnons pas, ne nous moquons pas. Nous avons l'impression que nous ne sommes pas aimables, et d'ailleurs nous constatons que nous ne sommes pas aimés.

Ce sentiment très fort de n'être pas profondément aimé domine le sentiment de culpabilité

---

<sup>3</sup> Du latin *culpa*, *ae, f* : faute ; *culpabilis*, *e* : digne de reproche, coupable, pécheur.

L'exercice actuel de dégagement de notre lucidité spirituelle de sa prise imaginaire n'ira pas sans le cœur, ni sans la prière qui y correspond : faire donc du psaume qui suit le thème quotidien de cette étape de dégagement et de discernement intelligent du processus psychique d'agressivité coupable que génère le sentiment de culpabilité. Tout en considérant en moi la blessure ou la culpabilité qui me font le plus de honte, le lieu en moi, refoulé ou non, qui respire le plus le mal-être et l'engluement.

Psaume : Salvum me fac

Sauve moi, mon Dieu, car les eaux pénètrent jusqu'à mon âme  
J'enfonce dans une boue profonde sans pouvoir m'arrêter  
Je suis tombé dans une eau profonde, et les flots me submergent  
Je suis las de crier, mon gosier se dessèche, je n'ai plus de voix, mes yeux s'affaiblissent  
à force d'attendre un secours de Dieu  
Ils sont plus nombreux que les cheveux de ma tête, ceux qui m'ont haï gratuitement  
Ils sont puissants ceux qui sans cause me persécutent, ceux qui sont à tort mes ennemis,  
et je devrai rembourser ce que je n'ai pas dérobé  
O Elohim, Vous connaissez ma folie, et mes péchés ne Vous sont point cachés  
Que ne soient pas confondus ceux que je porte en moi, et qui T'espèrent, Seigneur Dieu  
des armées, qu'ils ne soient pas humiliés à cause de moi alors qu'ils Te cherchent, Dieu  
d'Israël, car c'est devant Toi que je soutiens l'outrage, que la honte couvre mon visage.  
Je suis devenu un étranger pour mes frères, un inconnu pour les fils de ma mère.  
Puisque le zèle de Ta maison me dévore, ce sont les outrages de ceux qui Vous insultent  
qui me tombent dessus ....  
Ceux qui sont assis à la porte parlent de moi ; je suis objet des chansons des ivrognes.  
Mais je T'adresse ma prière, Seigneur : que vienne un jour qui me soit favorable, O Dieu  
Dans la multitude de tes Miséricordes, exauce moi dans la vérité de ta rédemption.  
Retire moi de la boue, pour je ne m'y enfonce plus, délivre moi de toutes ces choses qui  
me haïssent et la profondeur de leurs eaux.  
Que je ne sois plus submergé par ces tempêtes de l'eau, que l'abîme ne m'engloutisse  
pas, que la bouche de son puits ne se ferme pas sur moi.  
Exauce moi Seigneur dont la Bonté est immense, dans la multitude de Tes miséricordes,  
regarde au fond de moi, et ne détournes pas ton visage de ton enfant :  
Je suis dans la détresse, vite exaucez moi ! Tendez les mains vers mon âme et délivrez  
la, à cause des ennemis faites moi sortir !  
Vous connaissez ma malpropreté, ma confusion, mon ignominie, Seigneur, tous ces êtres  
qui me travaillent sont devant Toi, la honte et la misère me broient le cœur, je suis mal !  
J'attends quelqu'un qui comprenne mais en vain, un défenseur, mais je n'en trouve pas,  
Ils mettent du fiel dans ce que je mange et m'abreuvent d'acide dans ma soif !  
Que leur table devienne pour eux la cause de leur perte, et la punition qu'ils méritent une  
pierre d'achoppement :  
Que s'obscurcissent leurs yeux et qu'ils ne voient plus rien à leur tour !  
Faites plier leurs reins ! Déversez sur eux votre colère, et la fureur de cette colère les  
prenne tous ensemble, rendez désertes leurs habitations !  
Et que dans leurs tabernacles il n'y ait personne qui demeure !

Ils persécutent et harcèlent celui que Tu as frappé !  
Et à la douleur de mes blessures ils en rajoutent d'autres !  
Ajoute l'iniquité par-dessus leurs iniquités !  
Qu'ils n'entrent pas dans la Justesse qui est la Tienne !  
Qu'ils soient effacés du Livre des vivants, qu'ils ne soient pas inscrits parmi les justes !  
Moi je suis pauvre et souffrant, que Ton salut rédempteur vienne me relever.  
Je louerai le Nom de Dieu par le cantique et Le magnifierai dans la louange :  
Cela plaira à Dieu beaucoup plus qu'une victime nouvelle, qui portent cornes et ongles !  
Ceux qui le voient, ce sont les pauvres :  
Vous qui cherchez Dieu, qu'elle vive, votre âme ! Car le Seigneur écoute les pauvres,  
ceux qui se sont laissés capturer par Lui, Il ne les laissera pas !  
Que Le louent Ciel et terre, mer et tout ceux qui s'y meuvent  
Car le Seigneur fera la salvation de Sion et rebâtira les cités de Juda  
On habitera dedans, et elles leur seront acquises comme héritage  
Et la race des serviteurs de Dieu la posséderont,  
Avec ceux qui aiment Son Nom, ils l'habiteront.

Gloire à la Trinité toute Sainte, Une, Indivisible, Immortelle : Père, Fils, et Saint Esprit,  
comme au commencement, maintenant, et toujours et dans les siècles des siècles,  
Amen.

Dire « Il ne m'arrive que du mal, j'en suis exaspéré » ou dire « Personne ne m'aime » est la même chose. Quand quelqu'un nous aime, il ne nous arrive pas du mal.

Le sentiment de culpabilité donne cette impression qu'au fond de nous, ce centre vivant, unique, inimitable, Un et Bonté, au cœur de nous-même, qui attire les autres à nous aimer, n'existe pas, ou n'existe plus ; qu'au fond de nous, quelque chose attire le mal, le mal attire le mal, nous sommes pris par le mal. « Je suis mal » : Nous sommes mal et malades.

Comprenons bien que c'est un sentiment psychologique subjectif, une impression. Quand Bouddha dit que tout est illusion, il donne à penser que tous sont sous le dominium du sentiment de culpabilité.

Pourtant, si le sentiment de culpabilité, certes, relève de l'illusion, ce n'est pas le cas du péché, qui est bien réel !

En comprenant la différence entre le sentiment de culpabilité et la conscience de culpabilité, nous rejoignons ce que nous en a indiqué très fortement l'encyclique *Veritatis Splendor* : La subjectivité en éthique est directement liée au sentiment de culpabilité ; aujourd'hui, l'éthique est psychologique : l'éthique des impressions du sujet ; mais le Pape martèle : « Non, l'éthique est objective, faisons une éthique de la conscience, une éthique du mal blessant la partie spirituelle de notre âme, et non premièrement sa partie subjective, finalement dominée par notre monde intérieur psychologique. »

Nous péchons, mais nous ne sommes pas sûrs que ce que nous avons fait soit vraiment mal : ce petit côté refoulé émane du psychologique. C'est le sentiment de culpabilité qui fait penser quelque chose de ce genre. La conscience de culpabilité quant elle reste lucide sur le péché, oriente vers la résolution, la rédemption, l'absolution, la transformation : Jésus nous est donné pour nous faire pardonner le péché cru, l'acte dans sa grossièreté.

Le camouflage subjectif indique l'immaturation d'une démarche psychologique.

C'est bien pour cela que lorsque nous confessons ce que nous sommes, nous n'exprimons pas ce que nous ressentons après avoir péché, mais nous disons le péché : l'acte fait dans toute sa grossièreté. Cela culpabilise sur le plan de la conscience, mais pas sur le plan psychologique.

En rentrant dans l'angoisse spirituelle qui correspond à la conscience, nous rentrons dans la libération. La conscience de raison va pouvoir retrouver le sens de la conscience sensible et de la conscience d'amour dans la paix et la puissance de l'esprit profond de notre humanité préservée. Tandis que si nous nous culpabilisons psychologiquement, nous nous détruisons : nous entrons dans un suicide psychologique comme la schizophrénie, la schizoïdie, la névrose, les pathologies diverses.

Venons-en au **mode d'apparition du sentiment de culpabilité.**

**En premier lieu : le sentiment de culpabilité est totalement structuré à l'âge de deux à trois ans.**

Savoir cela est très libérant.

Le sentiment de culpabilité se met en place entre la conception et l'âge de deux ans à trois ans, pendant la période de dépendance symbiotique. Le souvenir du placenta de notre mère est associé à cette impression d'innocence éperdument immaculée, de bonheur bienfaisant et océanique. Arrivent bien vite les premières blessures qui viennent décevoir notre béatitude symbiotique, notre soif de béatitude ouvrant en nous une énorme capacité de sainteté : nous sommes un saint en puissance, ce que nous voyons clairement dans notre **conscience passive**. Quand nous faisons un acte d'espérance, nous essayons de retrouver activement cette conscience passive reçue dès la conception.

Cette conscience passive est blessée.. Nous sommes comme un vase qui ne désire qu'être rempli de l'amour infini se trouvant dans la création du monde, venant de Dieu et des hommes, mais la présence du père et de la mère fait que nous ne sommes qu'à moitié pleins, **en ressentant** que nous sommes à moitié vides ! De ces souffrances successives confirmant la rupture de relation ou l'insuffisance à être remplis dans notre vase d'innocence, germent le sentiment de culpabilité, lequel se structure jusqu'à l'âge de trois ans.

« C'est parce qu'à douze ans, j'ai été victime d'une chute, d'une agression, d'un caprice...

- Non, non, pas du tout, c'est parce ton innocence originelle a changé de visage avant tes trois ans !

« Je me sens honteux, je me sens laid, je me sens sale, je me sens impur, je suis une ordure, je suis tout juste bon à être jeté dans une poubelle. »

Mais un petit bébé de trois mois dont le père est excédé parce qu'il hurle la nuit et que son épouse qu'il adore n'en dort plus, sait très bien que son papa a voulu le jeter dans une poubelle pour protéger sa femme. Aux jours où le sentiment de culpabilité se structure...

C'est à ce moment-là qu'il se structure, parce que la relation initiale avec notre père et notre mère origine **l'impression** de ce que nous sommes : les premières identités conscientes impressives naissent dans le regard de notre père et de notre mère sur nous.

« Je ne suis pas aimable, on ne me comprend pas ».

Nous avons en majorité été rejetés à la période embryonnaire. A un moment donné, la maman dit qu'elle ne veut pas d'enfant maintenant, que ça déforme le corps de la femme, etc. Il est rare qu'il n'y ait pas un rejet, au moins en pensée, au moins à titre de tentation du côté du père et de la mère, sans compter les désirs, voire les tentatives d'avortement. Voilà le premier regard que nous recevons au moment où se formait **l'âme sensitive** de l'embryon ( temple du sentiment psychologique de l'âme ). Le point de vue de la conscience réflexive de l'âme s'est formé bien après (la partie cérébrale capable d'intellection s'est formée bien plus tard). Le visage psychologique que nous avons de nous-mêmes vient de ce moment-là.

Et si on ne nous reconnaît pas plénièrement sous ce visage, nous avons *l'impression* que nous ne sommes pas reconnus pour nous-mêmes : et c'est pour cette raison que nous réactivons sans arrêt à nouveau ce même regard.

Mais voilà, ce regard est faussé.

Prenons un cas extrême, celui d'une personne qui a subi des tentatives d'avortement. Evidemment, « personne ne m'aime, je ne suis pas aimable ». Le jour où elle va se marier et où elle va voir son mari qui l'aime et qui lui dit : « Iphigénie, tu es toute ma vie », elle est complètement étonnée, elle ne pense pas que ce soit possible pour elle d'être aimée, elle a l'impression que ce n'est pas vrai. C'est un sentiment, ce n'est qu'une impression, une illusion : il l'aime vraiment.

Quelquefois, le Seigneur vient à nous, Il se manifeste à nous, Il nous choisit, et il nous paraît invraisemblable que le Seigneur s'intéresse à nous. « Qu'il se soit intéressé à l'Immaculée Conception, d'accord. Qu'Il se soit intéressé à saint François d'Assise, d'accord. Mais qu'Il s'intéresse à moi, ce n'est pas possible ». Notre innocence est crucifiée. « Dieu s'occuperait-Il de moi ? »

Autre manifestation, celle des sentiments de rejet ; nous nous sentons rejetés par le groupe, nous nous sentons rejetés par la communauté. « Je me sens rejeté, on ne me reçoit pas, on ne me reconnaît pas ».

Ou celle de la paralysie ou de l'inhibition : « Je ne me sens pas capable, je sens que ça ne va pas marcher. Je dois faire une petite intervention devant des auditeurs mais je panique d'avoir à affronter le public » : manque de confiance en soi. Avant d'arriver au micro, une angoisse surgit : « Qu'est-ce que je vais dire ? Je suis complètement paralysé » : complexe d'infériorité, timidité.

Et encore : Sentiment d'être abandonné, sentiment de solitude, sentiment de ne pas être compris, impressions comme la peur de la mort, la peur de l'enfer, la peur d'être rejeté radicalement, définitivement et éternellement. Le sentiment de culpabilité cache quelque chose d'inférial...

Pour ne pas rentrer dans la spiritualité du rejet, évitons de vivre au niveau psychologique, dans l'animalité des lieux inférieurs. Faisons cet effort nécessaire de ne pas vivre au niveau psychologique et nous autoriser à rentrer de manière nouvelle, plus humble et moins complexée, dans la vie spirituelle pour être des êtres humains. Rester sur ses impressions et ses envies, ses compulsivités ne relève pas de l'identité d'homme mais du psychisme.

Jusqu'à l'âge de deux ou trois ans, apparaît d'un seul coup, après cette période du oui embryonnaire, la période du non. Une fois que le sentiment de culpabilité est formé, apparaît, et c'est bien normal, un comportement réactionnel. L'enfant, et nous-mêmes ensuite pendant toute notre vie, allons pratiquer la politique de l'échec. Nous disons non parce que nous avons besoin de retrouver la relation initiale avec notre père et notre mère, relation qui était précisément perçue comme négative. Nous allons faire des bêtises, de manière à ce que nos parents nous disent : « C'est encore toi qui as fait cela ? » ou bien « J'étais sûr que tu allais échouer ! » ... Le sentiment de culpabilité engendre ce comportement de survie relationnelle. La première prise réactionnelle engendre la névrose d'échec. Inconsciemment, nous allons vers la catastrophe et vers l'échec parce que nous en avons besoin pour être reconnus dans cette relation originelle avec le père et la mère <sup>4</sup>.

C'est beaucoup plus camouflé, plus subtil à l'âge adulte, mais nous sommes contents si par un comportement tout juste suffisamment outrancier, nous provoquons une réaction négative. « Je provoque

---

<sup>4</sup> Nous faisons là de la psychiatrie, sans en dire plus que les psychologues. Cela reste donc vrai au plan psychologique, qui nous porte à dépasser notre dépendance du père et de la mère, comme une libération du cordon ombilical. Sans conscience, cette impression s'exaspère dans l'accusation du père et de la mère, le « meurtre du père ».

parce que j'ai besoin de me voir comme couvert de sang, puisque ma mère avait voulu m'avorter, me couvrir de sang quand j'étais embryon. En vrai, je comprends que je demeure dans un besoin rémanent de me retrouver dans cette situation originelle. »

Entre nous soit dit, pourquoi avons-nous besoin de nous rapprocher de cette situation originelle ? Dans notre origine, nous venons de Dieu, mais psychologiquement, la première mémoire que nous en ayons n'est pas cette relation directe avec Dieu (puisque'elle est gardée dans la conscience spirituelle), mais la relation de Dieu à travers le visage de notre père et de notre mère.

Tout ceci est quotidien et très facile à comprendre. Ce sont des données qui vont nous aider à ne pas nous juger, à ne pas juger l'autre.

### **En second lieu : Psychologiquement, le sentiment de culpabilité nous rend injuste.**

Le chemin de guérison va consister à accepter de s'aimer soi-même et d'aimer celui qui est blessé comme enfant blessé. Si nous sommes ces enfants couverts de sang, aimons nous tels quels. La perfection et l'ajustement ne s'engendrent pas dans l'absence des blessures et dans l'oubli du mal...

Le plus grand drame de notre vie intérieure est que ce sentiment de culpabilité et ce vécu si sombre risquent fort d'amener une confusion entre la personne et les actes.

Au lieu de dire : « Ce sont mes actes qui sont mauvais », nous allons dire : « C'est moi qui suis mauvais et qui n'engendre que le mauvais. Dieu m'a donné la vie, je me tourne vers Dieu et je prie, mais je n'engendre que la mort et la dépression autour de moi. Je suis mal avec ça ! Coupable de tout cela ! C'est ma personne qui est mauvaise » ... Dire de la personne elle-même qu'elle est ignoble, et non ses actes est une très grave erreur, un immense mensonge, le fruit du souffle de Lucifer en nous. Subtilement, Satan essaie de nous faire dire cela : « C'est ma personne qui est mauvaise », parce que si les actes sont produits par la personne, la personne, elle, est produite par Dieu, et donc ce serait bien Dieu le coupable !

C'est pourquoi il est nécessaire de dépasser cette impression de mal-être, d'habiter une autre vérité conjointe (celle de la conscience de culpabilité), pour cesser d'accuser Dieu sans en avoir l'air.

Un sentiment saisit donc toute la personne ; son *impression* nous enveloppe du manteau de la culpabilité : nous sommes coupables ; au centre de nous, ce n'est pas Dieu pensons-nous, mais le péché qui nous domine. Ne pas vivre à partir de nos impressions, cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas qu'il y ait ces impressions : les impressions sont toujours là, le sentiment de culpabilité est indispensable, mais nous ne jugerons personne à partir du sentiment de culpabilité. Comme ce sont ceux qui nous aiment le plus qui nous blessent le plus (et si nous disons : « Moi ? Je ne suis pas blessé du tout », c'est que nous avons cousu un grand pagne avec des feuilles de figuier), nous comprendrons qu'il n'existe pas de sentiment de culpabilité sans vécu affectif. ! Sans compter que par la suite, ce sentiment de mal va augmenter avec les expériences malheureuses comme le viol si nous sommes issus d'un viol, les manœuvres d'avortement, les séparations avant la naissance, les déceptions quant au sexe de l'enfant, les adoptions. Ces souffrances-là augmentent évidemment de manière considérable le sentiment de culpabilité qui devient plus ou moins intense selon le vécu affectif des premières années.

Le centre accusateur de nous-mêmes définit notre état de pécheur. Et comme il est insupportable de le vivre dans la clarté, pour éviter de voir que nous ne sommes soi-disant que péché, nous allons avoir des contre-réactions (dont la névrose d'échec dont nous avons parlé tout à l'heure) appelées *dérives pathologiques*, ces fameux pagnes que nous avons vus dans la Genèse. Nous nous cachons derrière ces arbres parce que nous avons honte. Nous ne nous mettons pas au pied de l'arbre où nous avons péché, non, nous nous cachons derrière les autres arbres. Les mécanismes de la psychologie du sentiment de culpabilité sont curieux. Nous allons choisir les systèmes de défense où notre situation sera un peu plus

brillante : « Finalement, je ne suis pas si mal que ça, regarde ! On ne m'aime pas, mais en fait je suis autonome ; je suis créatif ; je suis dans la vie ; je fais différemment. ».

Nous allons donc construire tout un système de séduction. Tout ce mécanisme me permet de survivre mais il n'est pas vrai : il oublie qu'au centre de nous l'innocence divine attend. Si nous ne voyons pas cela, nous nous accusons nous-mêmes et nous accusons les autres. Quoiqu'il ait fait, cependant, nous n'avons pas le droit de juger autrui <sup>5</sup>.

Accuser notre personne plutôt que nos actes revient, subtilement, à nous réfugier dans le sentiment de culpabilité, ce qui est une manière spirituelle, libre, de nous déresponsabiliser, de mettre la faute sur Dieu et sur les autres. Or ce sont toujours des actes concrets qui ont produit cela. <sup>6</sup>

## **MEMENTO pour vivre le sentiment de culpabilité dans sa dimension positive**

**« Je suis la Lumière du monde, celui qui me suit ne marche plus dans les ténèbres. ».**

Nous sommes cette merveille de sainteté pour laquelle Dieu s'est ébranlé pour devenir Créateur. La relation d'amour de nos parents a rempli ce vase autant qu'elle a pu, et nous sommes inconsciemment restés en présence de cette merveille que nous sommes. Ce vase, cette capacité, cette ouverture, cette attente, ce désir d'amour infini est rempli par Dieu à travers l'amour de notre père et de notre mère, mais aussi par Dieu Lui-même à travers des grâces actuelles (dues à la prière que d'autres font pour nous) et à travers les sacrements (le baptême par exemple). Même si nous sommes toujours insatisfaits car nos parents, si saints qu'ils soient, ne peuvent remplir ce vase. A cause des limites des parents, mais aussi à cause du mal ambiant, à cause des maladies. Si notre mère tombe malade et ne peut pas s'occuper de nous, ce n'est pas de sa faute, et Dieu le souffre. Cette blessure de notre innocence ne relève pas du domaine du Mal, et nous devons nous aimer ainsi : que notre innocence ait été crucifiée est notre plus grande chance et notre appel à trouver cette béatitude de la victoire de l'amour et de la lumière sur tout. Pour sortir de l'agressivité coupable du sentiment de culpabilité, il faudra **rentrer dans le regard de Dieu sur nous et dans le regard de Dieu sur les autres.**

Marthe Robin répondait à ces souffrants : « Mais non, ne dites pas que vous êtes indigne, parce que dans le Christ notre dignité nous est révélée, dans le Christ notre dignité nous est redonnée. Notre innocence est toujours plus forte que la mort, Dieu est plus fort que nous, et Dieu est présent dans le Christ. ».

Pour un chrétien, c'est trop clair.

Et surtout, le manque à être remplis complètement d'amour infini dans cette innocence qui est cette soif, cette attente infinie d'amour, est ce qui va toucher, enclencher en nous le **désir** d'être aimés **autrement**.

Nous sommes dans les mains de Dieu au premier instant de notre conception ? Notre personne est déjà constituée : nous sommes complètement dans les mains de notre Créateur, directement liés à son amour infini, abandonnés totalement, substantiellement, vitalement, ontologiquement (abandon ontologique d'amour), dans une dépendance par rapport à Dieu et à l'unité de notre père et de notre mère ? La blessure de l'innocence va briser cet abandon ontologique de dépendance et va nous obliger à **désirer**. Si nous étions toujours dans cet abandon ontologique de dépendance, il n'y aurait plus de conquête, ni de mérite, et donc de sagesse et de charité possible. Cet abandon ontologique de dépendance est donc brisé, et c'est tant mieux !

**« Je n'aime pas être comme je suis, je suis toujours mal. »**

---

<sup>5</sup> Quelqu'un qui refuse de pardonner n'a même pas commencé à sortir du point de vue psychologique. On espère qu'ils en sortiront au moins quelques heures avant leur mort !

<sup>6</sup> C'est pourquoi le confesseur doit être très clair sur les actes. Un confesseur voit tout de suite si la personne qui vient se confesser est animée par le sentiment de culpabilité : « Est-ce que je peux vous expliquer mon mal, mon père ? ». Le devoir du prêtre le fera réagir immédiatement en disant avec raison, souvent à son insu : « Je n'ai pas le temps. » ; traduisez : revenez avec vos actes, sans vous expliquer.

- Mais si ! Tu peux aimer dans un état supérieur, avec cela en toi, et à ce moment-là tu ne gémiss plus, tu ne murmures plus, tu ne bougonnes plus, tu t'arrêtes à cette blessure, tu restes silencieusement **attentif au sens** qui t'ouvre au désir d'un au-delà du mal pour se confier en t'offrant comme cela pour retrouver ainsi ton Père. Là, tu es dans la vérité. Mais si tu te plains dans le moi accusateur, et l'exaspération accusatrice de l'autre, tu intensifies ton sentiment de culpabilité.

Le silence est la spiritualité du Père. Joseph se tait, nous ne le voyons pas se plaindre ni protester : S'il est blessé, il ne discute pas : il sait que c'est sa vocation, sa sainteté. C'est à travers cela que le Christ va pouvoir faire resplendir la Lumière, que les ténèbres ne pourront pas arrêter. Nous contemplons ce rôle de Joseph dans le silence et l'amour dans sa blessure d'innocence ; seul dans la Sainte Famille à ne pas être plein de grâce dans son innocence dès le départ, il intègre le mystère de la Rédemption dans la Lumière. Marie et Jésus doivent obéir à Joseph : Pureté et Lumière doivent obéir à la Justice des saints.

Cette brisure de l'abandon ontologique de dépendance au Père des origines **va engendrer un désir** dépassant absolument ce que nous aurions reçu si le vase était plein ; la gloire est liée à une séparation de l'amour. L'amour de nos parents parce qu'il est limité, nous sépare de l'amour de Dieu. Et le sentiment de culpabilité va s'engendrer à partir de cette succession de séparations. Prenons le temps de réfléchir, de prier et de méditer pour comprendre petit à petit ce phénomène très connu des psychologues. Ce sont essentiellement les épreuves de séparation qui engendrent la crucifixion de l'innocence (la naissance, par exemple, sépare l'enfant de sa mère), et c'est la nature et la sagesse créatrice de Dieu qui demande à l'embryon d'expérimenter de plus en plus un amour séparant.

Ce point très intéressant est repris par toutes les mystiques de l'école française des XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles, avec la fameuse notion de l'amour qui sépare. L'amour a deux fonctions : l'amour est séparant et l'amour est unifiant, et plus il nous sépare de celui que nous aimons, plus il nous unit à lui. C'est pour cela que Jésus dit : « Il vaut mieux pour vous que je m'en aille. » Il se sépare pour que nous soyons encore plus unis. A partir de l'innocence crucifiée, ce désir d'amour infini nous oblige à faire rentrer notre chair blessée dans l'incréd, l'éternité de la Très Sainte Trinité.

Cet amour et ce fruit sont donc plus grands.

La **croissance** implique des séparations successives : le petit embryon se sépare d'abord du lieu d'unité des deux gamètes ; puis à la nidification, où il rentre dans l'utérus, il se sépare de ses liens exclusifs et directs avec le Père (c'est à ce moment-là que la femme prend conscience qu'elle est enceinte, et que peuvent apparaître des pensées contradictoires) ; puis la naissance, l'école... L'amour séparant est nécessaire pour activer notre identité dans le dépassement. Si nous restions dans cette dépendance ontologique, vitale, embryonnaire et biologique, notre identité et notre personne n'apparaîtraient pas. Voilà le deuxième aspect sous l'angle duquel nous voyons que l'innocence crucifiée est un bien indispensable. L'amour séparant nous oblige à la croissance, et dans la croissance nous découvrons notre identité inscrite au Livre de la Vie.

Mais, c'est vrai, cette découverte de notre identité à travers l'amour séparant fait naître en nous un sentiment de culpabilité. L'apparition du sentiment de culpabilité, accompagne cet appel à l'identité, à une unification plus grande, et à cette soif de sainteté.

Le sentiment de culpabilité comporte donc en lui-même **un aspect positif et un aspect négatif.**

Il engendre une **agressivité de croissance**, ou une **agressivité coupable.**

Le sentiment de culpabilité va faire naître la fameuse **angoisse**. L'angoisse est ennuyeuse, mais elle garde elle aussi un aspect extrêmement positif : elle engendre une certaine **agressivité de croissance** en nous. Piaget fait remarquer qu'une fois que le sentiment de culpabilité est formé, l'agressivité permet à la personnalité de se constituer. Nous nous mettons en phase de contre-réaction, et en contre-réaction

nous trouvons notre autonomie, donc grâce à l'angoisse le moi se constitue. C'est pourquoi il ne faut pas empêcher un enfant d'aller jusqu'au bout de cette phase d'agressivité.

Tout cela nous advient à un moment où notre intelligence ne peut pas s'exercer. Tout cela apparaît entre la conception et les premiers exercices de la conscience mentale, qui est encore très rudimentaire. C'est pour cela qu'un certain temps est nécessaire : trois ans est l'âge auquel le langage apparaît, et la réflexivité par rapport à soi-même à travers le langage. Cette réflexivité permet de retrouver ce que nous sommes. Grâce à l'agressivité, nous prenons une distance par rapport à cela et notre petite personnalité se constitue. Certains ne se sont jamais permis de vivre cette agressivité en face de leurs parents, alors on va leur demander, à l'âge de trente-cinq ans, ou cinquante ans, de **s'autoriser à dire non. Cela permettra peut-être que l'on puisse se donner aussi l'autorisation de dire oui, car ce oui porté par l'agressivité de croissance est la manière la plus forte d'établir la distance !**

Il aurait donc été préférable que les parents les laissent faire pour les aider à positiver avec eux l'inquiétude sous-jacente. Le sentiment de culpabilité enferme cette inquiétude, ce qui explique l'angoisse.

Attention, il faut respecter son père et sa mère. Mais ici, le processus est psychologique. Psychologiquement, il est normal que nous ayons vis-à-vis de notre père ou de notre mère une révolte, et il faut le leur dire : « Vous savez, je vous aime beaucoup, mais j'étouffe, arrêtez ! » A ce moment-là, nous devenons nous-mêmes.

Un autre aspect positif du sentiment de culpabilité est **la prise de conscience**. Nous nous posons la question : « Mais pourquoi est-ce que je suis ainsi ? Que m'arrive-t-il ? Pourquoi ce sentiment de révolte sans raison ? »

Le sentiment de culpabilité n'est pas foncièrement négatif, comme mécanisme prévu par le Créateur pour que nous puissions nous retrouver nous-mêmes face à nous-mêmes, pour que nous puissions entrer dans la prise de conscience qui va engendrer tout le processus de la conscience de culpabilité. Grâce à cette prise de conscience, nous allons pouvoir pardonner et nous donner gratuitement. Prendre conscience de l'appel à pardonner fait entrer dans cet aspect positif du sentiment de culpabilité ; il nous évite l'enfermement dans les refoulements négatifs du sentiment de culpabilité : la névrose, les phénomènes habituels et pulsionnels.

Enfin, grâce à la prise de conscience de nous-mêmes, nous redécouvrons cette soif infinie d'amour qui a été blessée, comme une porte royale unifiante à la source qui peut cicatriser cette blessure et combler cette soif : l'innocence crucifiée et triomphante du Christ.

Un autre aspect positif très important du sentiment de culpabilité est que grâce au sentiment de culpabilité et à la prise de conscience, **la souffrance** qui est au fond de nous à l'état latent **va prendre un sens**. Notre vocation se dessine, la souffrance nous appelle à aller dans une certaine direction. Le sens qui est donné à la souffrance : retrouver le désir de Dieu, amour infini ; cela nous remet dans **l'espérance**. Sans le sentiment de culpabilité, notre espérance serait beaucoup moins forte. Ce sentiment d'attente de Dieu et de la grâce de l'espérance est d'autant plus fort que nous sommes plus blessés...

Nous pouvons alors vivre dans cette direction vers cet amour infini qui nous comble de Dieu, accepter la prise de conscience, aller vers le pardon, et être nous-mêmes debout dans ce lien entre Dieu et notre père et notre mère.

Enfin, nous avons vu un dernier aspect positif du sentiment de culpabilité : L'agressivité nous met face à nous-mêmes, notre personnalité se constitue, mais si cette agressivité se prolonge outrancièrement, nous nous apercevons que nous sommes source de diminution d'amour et donc d'augmentation de notre propre blessure. Associée à la prise de conscience, l'agressivité permet de produire **le repentir**.

Le repentir à son tour nous permettra de comprendre qu'un autre est à côté de nous, et fortifiera **le sens de l'altérité**. Un autre qui viendra à notre secours ; la solitude coupable cherche l'altérité pour se faire solitude habitée et vivante.

Sous forme de prière, voici l'expression de l'aspect positif du sentiment de culpabilité.

On pourrait en faire une prière quotidienne. Notre exercice de pneumato-thérapie consistera à pouvoir la réécrire et la «redire» avec notre expression personnelle... Bon courage ! Demeurez dans la paix ! Notez vos propres nuances !

**Dans l'aigreur où me met mon amertume et ma vengeance sur moi-même, mon infidélité et ma honte obstinée, je veux bien me poser sous Ton Regard la question : « Mais pourquoi suis-je ainsi ? Que m'arrive-t-il ? Pourquoi cette révolte qui m'arrête dans ma course vers Toi ? »**

**De la tristesse qui m'avait arrêté dans ma course, fais sortir le désir de repartir, que je goûte encore un jour au goût du repentir !**

**Que je puisse voir ma vie et mon proche autrement que comme des ennemis de mon ravissement : je vois que sans un coeur contrit et décidé, je perds le sens de ce qui devrait me ravir et m'attirer.**

**Fais moi voir Ton Regard sur ceux qui me sont proches.**

**Non, je ne dirai pas que je suis indigne ou que je ne suis pas prêt, ou que je ne le veux pas encore, puisque avec Jésus je suis digne, ma crucifixion m'est redonnée dans la dignité, ma résolution m'est redonnée dans la souffrance, mon innocence m'apparaîtra bien plus forte que ma mort.**

**Dieu, Tu es bien au-delà de tout cela, beaucoup plus fort que le désastre de mon murmure.**

**Que ma faute ouvre une nouvelle perspective dans mon union profonde. Ce que tu as permis va toucher, enclencher en moi le vif désir d'un amour autrement plus pauvre, autrement plus envahissant. Que la souffrance et la déception qui se trouvaient au fond de moi à l'état latent illuminent un sens, une voie nouvelle, une vocation plus vraie.**

**Je désire vraiment, même si je ne suis pas délivré de cet état souffrant, aimer et pouvoir servir dans un état supérieur, plus disciple, plus enfant, avec cela en moi, peu importe ; et, pour ne plus gémir, ni murmurer par mes actes secrets, ne plus freiner par l'impersévérance, par insolence.**

**Oui, je m'arrête dans cette blessure. J'y reste silencieusement attentif à la lumière d'un chemin qui m'ouvre au désir d'un au-delà du mal. Le mal sera détruit. Il ne reviendra plus...**

**Je me confie là, en m'offrant moi-même comme je suis, pour retrouver mon Père de cette manière ! Que Sa gloire glorifie cette séparation que j'ai provoquée, où je me suis en fait laissé prendre. Mon Dieu, j'espère avec une confiance totale, qu'en cet instant, Tu me donnes toutes les grâces, et bien plus grandes encore, quand j'en suis là : tout couvert de sang et de vomissure, et que Tu me donnes aussi le germe de la Lumière de Gloire qui établit dans l'intimité éternelle d'une proximité intérieure à toi-même. Mon espérance s'engloutit dans un abîme bien plus fort, et je T'en remercie... Je grandirai dans cette force. Mes jugements et mes juges seront confondus. Avec moi, Viens leur dire : non, n'approchez pas ! Je suis noire mais je suis belle...**

**Car mes « non » ont un « oui » plus profond !**

**Tu es, Seigneur, mon héritage...**

## **Exercice pneumato-spirituel :**

**S'approcher de Jésus accablé de souffrance à l'instant qui précède sa Mort. Ressentir cet accablement et ce mal extrême. Du fond de cet océan découvrir la SOURDE JOIE qui émane alors du fond de Lui. Partout, pour toujours, et pour tous l'extrême du mal et sa racine sont détruits : la SOURDE JOIE devient son cri.**

**Voir, contempler, éprouver, entendre, ressentir ou comprendre la SOURDE JOIE du Dieu vivant en Lui, et comme son écho dans mon union avec Lui :**

**Tel sera pour moi le signe du succès de cette étape d'anéantissement de l'aspect négatif du sentiment de culpabilité et de son fruit : l'agressivité coupable.**