

nouveau cœur, mais qu'elle continue de croire à un mensonge qui génère une **culpabilité illégitime**. Voici un exemple:

*Ma sœur a été bonne avec moi et la traiter si mal – je suis au-delà du salut. Je ne suis pas digne. Je suis trop offensante pour que Dieu m'aime et me pardonne.*

De tels mensonges génèrent de la peur, de l'insécurité et une culpabilité illégitime. La seule solution à sa culpabilité est d'accepter la vérité:

1. *J'ai maltraité ma sœur, mais je ne peux pas changer l'histoire. Je ne peux pas défaire ce que j'ai fait.*
2. *Mais la grâce de Dieu est pour les gens comme moi. Je peux expérimenter, par Sa grâce, un changement de cœur, éliminant ma peur et mon égoïsme afin de devenir une nouvelle personne qui agirait différemment si jamais j'en avais l'occasion.*

Sans une véritable conversion du cœur, il est inévitable que nous agissions de manière égoïste ; sans la grâce de Dieu, il est impossible de ne pas le faire. Cela signifie que vous n'avez pas besoin de vous sentir coupable d'être né pécheur et d'avoir agi de manière égoïste dans le passé. Reconnaissez que votre valeur est déterminée par qui vous êtes, un enfant de Dieu, et non par ce que vous avez fait.

Cependant, nous devons nous demander: "Est-ce que je prends les mesures nécessaires pour que Dieu me guérisse? Est-ce que je me suis repenti? Et est-ce que je veux vraiment un nouveau cœur?"

Même lorsque nous prenons ces mesures, nous sommes souvent tentés de ne pas nous pardonner parce que nous savons que ce que nous avons fait est répréhensible. Dans le cas de la femme, elle croyait au mensonge selon lequel elle était capable de ne pas être égoïste par elle-même, c'est-à-dire sans la grâce de Dieu dans sa vie. Ce n'est que lorsqu'elle reconnaît la vérité, qu'elle est née infectée d'égoïsme et ne peut pas se guérir elle-même, qu'elle peut aller au Christ pour une véritable guérison et cesser de se sentir coupable des symptômes d'un cœur non guéri.

## **Continuez à Avancer**

Ressentez-vous une culpabilité dont vous ne pouvez pas vous débarrasser ? Est-ce légitime ou illégitime? Prenez le temps d'examiner votre passé et reconnaissez que Dieu utilise vos sentiments de culpabilité légitime pour mettre en lumière tout égoïsme non résolu encore dans votre cœur, vous amenant ainsi à aller vers Christ pour la guérison et la restauration. Soyez reconnaissant pour l'expérience qui vous a aidé à vous réveiller, puis remerciez Dieu de ce que "alors que nous étions encore pécheurs, Christ est mort pour nous" (Romains 5:8). Et si vous avez déjà commencé à expérimenter la guérison du Christ, la culpabilité que vous ressentez est probablement illégitime. Acceptez la promesse selon laquelle "si quelqu'un pêche, nous avons un avocat auprès du Père : Jésus-Christ, le Juste" (1 Jean 2:1) et continuez à avancer.

Écrit par Timothy R. Jennings, M. D.



Souhaitez-vous en savoir plus sur l'expérience de la guérison de Dieu dans votre cœur et votre esprit et obtenir davantage d'aide pour faire face à la culpabilité? Visitez [comeandreason.com](http://comeandreason.com)

# Comment Résoudre Vos Sentiments de Culpabilité



comeandreason  
MINISTRIES

**T**out comme la douleur physique, Dieu a conçu la conviction de culpabilité pour nous alerter du danger et nous protéger des blessures.

Si vous touchez un poêle brûlant et ressentez une douleur, la douleur n'est pas "mauvaise"; elle vous avertit plutôt immédiatement que quelque chose de dommageable se produit. La douleur est conçue pour vous amener à retirer rapidement votre main afin de minimiser les dommages. Si vous êtes particulièrement sensible, vous pourriez même ressentir la chaleur avant de toucher le poêle et éviter ainsi de vous brûler.

De même, votre conscience est sensible aux actions qui violent la loi d'amour de Dieu, ce qui entraîne des dommages à notre esprit et à notre caractère. Tous les sentiments de culpabilité ne sont pas "mauvais", car Dieu a conçu la culpabilité pour nous empêcher d'endommager davantage notre cœur. Et comme pour guérir une main brûlée, Dieu veut aider chacun de nous à résoudre toute culpabilité et à guérir notre cœur.

En général, nous sommes tous confrontés à deux types de culpabilité dans la vie:

**La culpabilité légitime** survient lorsque nous avons effectivement fait quelque chose de mal – en exploitant égoïstement les autres, par exemple.

**La culpabilité illégitime** survient lorsqu'aucun mal n'a eu lieu, et pourtant nous ressentons toujours l'émotion de la culpabilité.

Lorsque nous exploitons égoïstement quelqu'un – en le volant, en mentant pour prendre le dessus, etc. – nous éprouvons une **culpabilité légitime**; elle est conçue pour nous alerter que quelque chose ne va pas et nous motiver à nous détourner d'une activité aussi pécheresse et préjudiciable. Si nos consciences sont suffisamment sensibles, nous pourrions même être convaincus de l'illicéité avant de commettre l'acte, évitant ainsi tout dommage à notre esprit et à notre caractère.

Comment résoudre la culpabilité légitime? Elle est résolue par le repentir et, dans la mesure du possible, sans ajouter de préjudice supplémentaire, par la restauration de la partie lésée. Cependant, le repentir n'est pas une simple confession; il s'agit d'un véritable changement de cœur tel que le motif égoïste qui a conduit à l'acte pécheur est remplacé par l'amour. Il s'agit d'une œuvre surnaturelle

vécue en union avec Dieu à travers l'œuvre du Saint-Esprit. Lorsque la repentance se produit, notre culpabilité disparaît parce que nous expérimentons la transformation de notre cœur avec de nouveaux motifs: "Ce n'est plus moi qui vis, mais Christ vit en moi" (Galates 2:20).

La **culpabilité illégitime** ressemble à une culpabilité légitime, mais elle n'est pas résolue par le repentir et la restauration car il n'y a rien pour lequel nous devons nous repentir ni restaurer. Cependant, parce que nous nous sentons coupables, nous commettons souvent l'erreur d'essayer de résoudre le problème par le repentir et la restauration. Mais cela ne fait qu'accroître la culpabilité. Pourquoi? Parce que la culpabilité illégitime résulte toujours, d'une manière ou d'une autre, du fait de croire à un mensonge; le repentir alors qu'aucun mal n'a été commis ne fait que renforcer le mensonge qui a causé la culpabilité, aggravant ainsi le problème. La seule façon de résoudre la culpabilité illégitime est d'appliquer la vérité.

## Comment Résoudre la Culpabilité

Considérons l'histoire d'une femme dont la sœur cadette est décédée il y a dix ans d'une tumeur au cerveau.

Même lorsque sa sœur suivait une chimiothérapie, la femme la harcelait et la taquinait souvent. La méchanceté a continué pendant des années et n'a pris fin qu'à la mort de sa sœur. Aujourd'hui, la femme est rongée par un sentiment de culpabilité face à son comportement. Incapable de se pardonner, elle est déprimée et désemparée.

Dans ce scénario, l'une des deux possibilités se présente.

Une possibilité est que la femme ait *avoué* mais ne se soit pas *repentie*, ce qui signifie que même si elle ressent du chagrin pour sa conduite, elle n'a pas fait l'expérience d'un cœur nouveau, de sorte qu'elle est une personne différente qui aime les autres plus qu'elle-même. Si elle reste égoïste, Dieu continuera à utiliser sa conscience pour la convaincre de sentiments de culpabilité, essayant de la conduire à la repentance. Dieu cherche à changer les cœurs, pour résoudre une telle **culpabilité légitime**, nous devons nous repentir, accepter le pardon de Dieu et expérimenter un changement de motivation grâce à la confiance en Jésus.

Une autre possibilité est que cette femme ait fait l'expérience d'une véritable repentance et ait reçu un