

# Comment gérer culpabilité, désespoir et tristesse ?



Question d'un Internaute : "Comment chasser au loin la culpabilité, le désespoir et la tristesse ?"

Comment chasser : la culpabilité ?

1. *Culpabilité réelle* : Nous savons avoir péché, et nous nous en sentons coupables. La délivrance ne vient que par la repentance sincère et la demande de pardon. Il faut ensuite accepter et croire en ce pardon, et aussi se pardonner à soi-même. Le sentiment de culpabilité doit alors disparaître.

2. *Fausse culpabilité* : L'Adversaire s'ingénie souvent à nous imposer des sentiments de culpabilité sans raison. Il faut savoir, par un examen de conscience sincère, débusquer ces mensonges de l'Ennemi et les rejeter délibérément.

Comment chasser : le désespoir et la tristesse ?

1. Ils sont souvent le résultat d'une culpabilité non réglée.

2. D'autres causes sont possibles, et on ne peut les vaincre qu'en se tournant vers le Seigneur par un acte de foi. Quand on est convaincu que le Seigneur nous aime et qu'il prend soin de nous, quoi qu'il arrive, on ne peut plus désespérer. Quant à la tristesse, même Jésus l'a éprouvée. Mais il a dit : "... vous serez dans la tristesse, mais votre tristesse se changera en joie." ([Jn 16.20](#)). Nos tristesses sont passagères et jamais inutiles (voir [1Pi 1.6-9](#))

Je vous conseille de lire également l'article ci-après, que vous trouverez sur le TopMessages du Top Chrétien, dans la FAQ (cliquez sur le titre) :

[Ressentir ou croire ?](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



4 PARTAGES