



Culpabilité, regret, pardon et réconciliation

Par : [Rév. Glen R. Horst](#)

Des souvenirs émouvants et puissants viennent souvent nous surprendre en fin de vie. Tout en essayant d'accepter que la vie s'achève, vous vous rappelez tout naturellement où vous êtes allé, ce que vous avez fait et avec qui vous avez partagé ces expériences. Il ne s'agit pas toujours de souvenirs agréables. Certains vous rappelleront peut-être des événements, des relations, des gestes ou des mots qui vous rendent mal à l'aise ou malheureux. Ce sont des sentiments dont il n'est pas facile de se débarrasser. Votre esprit y reviendra peut-être obstinément. Vous vous rendez compte qu'il vous faut composer avec la culpabilité ou les regrets qui sont associés à ces expériences, qui vous accablent et qui restent difficiles à accepter.

Qu'est-ce que la culpabilité? Qu'est-ce que le regret?

La culpabilité est un sentiment naturel que vous éprouvez par suite d'un geste que vous avez fait ou négligé de faire. Certains vous jugeront coupables si vous contrevenez à une loi civile ou à un précepte religieux, si vous trahissez quelqu'un ou négligez un devoir. Peu importe ce que vous en pensez, vous êtes coupables aux yeux de ces gens, qui voudront vous voir faire amende honorable.

La culpabilité, c'est aussi ce sentiment de remords ou de tristesse que suscitent ces gestes ou ces paroles dont vous n'êtes vraiment pas fiers. Elle est déclenchée par les accusations des autres, mais aussi par l'auto-accusation. La culpabilité et le remords se manifestent quand vous constatez que vous avez contrevenu à vos propres principes ou que vous avez causé des torts à des personnes qui, pourtant, importent à vos yeux.

Être coupable aux yeux des autres ou des siens ajoute aux souffrances d'une personne qui sait déjà son espérance de vie limitée. Une maladie grave rappelle aux gens à quel point ils comptent pour les autres. À l'approche de la mort, ce sont les parents et les amis qui importent le plus. Si un lien avec un être cher est rompu, vous pourriez éprouver le désir profond de le ressouder pendant qu'il en est encore temps.

La culpabilité est source de tension ou de rupture :

- Avec vous-même : Vous avez l'impression de ne pas avoir été fidèle à ce que vous croyez être ou à ce que vous auriez aimé être.
- Avec autrui : Une parole ou un geste de votre part, ou le fait de ne pas avoir dit ou fait ce qu'il fallait au bon moment a porté un coup à la relation.
- Avec votre Créateur : Vous avez l'impression d'être inacceptable aux yeux de votre Créateur parce que vous n'avez pas été ce pourquoi il vous a créé.

Qu'elle soit récente ou de fraîche date, la culpabilité en fin de vie est signe qu'un lien doit être renoué. Pour y parvenir, vous devrez peut-être parler de situations difficiles, pardonner ou demander pardon et renouveler la relation.

La culpabilité et le regret découlant de la maladie

Une maladie qui limite l'espérance de vie est source d'un stress qui peut provoquer l'incompréhension et l'irritabilité ou porter à blesser. Vous et votre famille en avez déjà beaucoup sur les épaules, et ce poids peut imposer une tension qui suscitera peut-être de la culpabilité. C'est ce qui provoque par

exemple :

- la transformation des rôles et des responsabilités;
- le bouleversement des horaires et des projets;
- la perte d'autonomie et le besoin d'aide et de soins;
- l'envie ou la colère à l'égard des membres de la famille qui sont en santé;
- un conflit avec les aidants à propos d'un traitement, de soins ou toute autre chose.

Si votre maladie semble nuire à vos relations avec ceux que vous aimez, vous devez établir avec eux un dialogue ouvert et respectueux. Quand ça ne va pas bien, le fait d'expliquer comment vous vivez avec ce qui vous arrive peut soulager les tensions et atténuer la culpabilité. Cela vous aidera peut-être aussi à vous comprendre. Essayez de commencer par manifester vos regrets par rapport aux difficultés dans la relation. Par exemple :

- Les expériences blessantes, irritantes ou dérangeantes que vous avez vécues récemment ensemble.
- Les sentiments difficiles qu'engendrent la maladie, notamment la peur, la tristesse et la colère.
- Les effets de la maladie sur l'image que vous avez de vous-même et sur votre confiance en vous.
- Les changements à vos tâches et obligations quotidiennes.
- L'amour que vous éprouvez l'un pour l'autre et le souci de votre bien-être mutuel.
- La volonté et la capacité des parents et amis de prendre soin de vous.

Vous devrez peut-être discuter de la capacité de votre famille de vous prodiguer des soins, puis demander d'autres ressources, au besoin, avec l'équipe soignante. Vous devrez peut-être aussi parler des hésitations ou de la gêne que vous éprouvez à l'idée d'accepter des soins de la part de vos parents et amis.

Les autres accepteront mieux la conversation si vous commencez par présenter vos excuses que si vous les blâmez. L'essentiel est d'écouter et de comprendre chacun, de réaffirmer votre amour l'un pour l'autre et de trouver des solutions qui conviennent à vous comme aux autres.

Une discussion ouverte peut vous libérer tous et donner un nouveau départ à votre relation. Une chose est sûre : ce n'est pas une conversation facile. Pensez à demander l'aide d'une personne de confiance, qui guidera la discussion, vous aidera à vous écouter mutuellement et à explorer de nouveaux moyens de composer avec la situation. Si vous ne connaissez personne qui puisse jouer ce rôle, demandez des suggestions à l'équipe soignante.

Renouer une relation rompue

La culpabilité et la colère découlent souvent du passé – ponts coupés, déloyauté, querelles, méfaits ou abus psychologiques, physiques ou sexuels. Parfois, la relation continuera tant bien que mal, mais toujours discordante; parfois, aussi, elle se rompra totalement.

L'approche de la mort et la fin des liens affectifs peuvent déclencher un urgent désir de régler toutes ces choses en suspens. Vous souhaiterez peut-être une guérison et une réconciliation, et vous aurez peut-être l'impression que vous ne trouverez pas la paix sans cette réconciliation. Ce n'est pas un rêve impossible si vous êtes prêt à accepter la culpabilité et le regret, ou la colère et le ressentiment.

La culpabilité et le regret découlant d'une relation rompue

Si vous éprouvez de la culpabilité à l'égard d'une relation tendue ou rompue, vous pouvez faire les premiers pas vers la guérison :

- Trouvez une occasion de discuter avec la personne envers laquelle vous avez été blessant ou injuste.
- Décrivez votre sentiment d'échec. Il suffit parfois de dire que vous êtes conscient de ne pas avoir toujours été le meilleur partenaire, parent, enfant ou ami; ou que vous assumez la responsabilité de gestes ou de mots que vous croyez à l'origine de la rupture. Il ne s'agit pas de vous défendre ou de vous trouver des excuses ni de blâmer ou d'accuser les autres. Vous devez accuser votre part de responsabilité.

- devez accepter votre part de responsabilité.
- Parlez de vos sentiments par rapport à vos échecs (regret, peine, etc.).
- Exprimez votre amour et votre appréciation de l'autre personne et demandez-lui pardon.
- Demandez à cette personne si elle veut réagir à ce que vous avez dit. Vos paroles peuvent ouvrir la voie au pardon, à un signe d'affection ou à une demande de pardon.
- Préparez-vous à la possibilité que l'autre ne soit pas prêt à oublier sa colère et à pardonner. Vous ne pouvez assumer que votre propre responsabilité.

Si ce genre de conversation est impossible, songez à d'autres façons d'exprimer vos regrets et vos excuses. Peu importe la réponse, vous aurez assumé votre responsabilité, ce qui pourrait suffire à vous libérer et à guérir cette blessure.

Vous pouvez aussi exprimer votre amour à l'autre et lui transmettre une énergie réparatrice par la prière ou la méditation. Les bouddhistes pratiquent une forme de méditation que les gens de toute croyance trouvent très utile pour favoriser la bonté, la générosité et la compassion. Cette méditation dite « de l'amour universel » ou « méditation Metta » vous invite à garder la personne à laquelle vous pensez dans votre esprit ou dans votre cœur et à entourer cette personne d'amour. Formulez des vœux à son adresse, en silence ou en murmurant des mots comme :

Je te souhaite d'être heureuse.

Je te souhaite de ne pas souffrir.

Je te souhaite de connaître l'amour et le bonheur.

Faites confiance à ce mystérieux esprit d'amour pour renouer les liens avec bienveillance et subtilité par-delà les obstacles qui se sont dressés entre vous.

La colère et le ressentiment découlant d'une relation rompue

Pour atténuer la colère qu'une relation tendue ou rompue fait gronder en vous, il vous faudra commencer par accepter certaines vérités :

- Une relation est tissée de déceptions et de difficultés parce que ni les gens ni les relations ne sont parfaits.
- Le passé ne peut pas changer, mais l'avenir reste ouvert.
- Les accusations continues, la colère permanente, le sentiment d'avoir été offensé ou d'être victime et la volonté de revanche vous affectent autant que l'autre et peuvent gâcher la fin de votre vie.

La tâche n'est pas facile. Il est normal d'être fâché par une blessure, une injustice ou une insulte graves, et même de nourrir la colère et de la laisser empoisonner une relation. Mais la colère devient un boulet qui vous empêche de jouir de la vie et de vos liens.

Il sera certainement plus facile de pardonner si la personne qui vous a blessé ou causé du tort prend l'initiative de la réconciliation, mais n'attendez pas. Le pardon est un processus qui commence en vous et s'élabore en quelques étapes :

- Vous décidez que vous avez porté la blessure ou la colère assez longtemps et qu'il est temps de vous libérer de ce poids.
- Vous acceptez que vous non plus n'êtes pas parfait et que vous êtes aussi capable de blesser ou de causer des torts.
- Vous descendez de ce piédestal interne, d'où vous jugiez les autres.
- Vous commencez à renoncer à cette volonté ferme de voir l'autre payer d'une quelconque façon le mal qu'il vous a fait.

Vous ne pourrez pas faire beaucoup plus si l'autre personne est morte ou si vous ne pouvez plus communiquer avec elle. Sinon, n'hésitez pas à essayer de la contacter pour lui suggérer d'enterrer les vieilles blessures. Elle pourrait aussi vouloir exprimer sa culpabilité ou ses regrets ou demander pardon. Dans tous les cas, vous aurez fait votre part pour tenter de renouer le lien.

La méditation Metta est particulièrement utile pour se libérer du ressentiment et des antipathies, même envers des personnes qui sont déjà mortes. Elle sera d'autant plus efficace si vous vous offrez à vous-même amour et bonté en répétant en pensée des mots comme ceux-ci :

*Je veux être en paix.
Je veux me libérer de la colère.
Je veux ouvrir mon cœur.
Je veux être rempli de compassion.
Je veux guérir.
Je veux être une source de guérison pour les autres.*

Ensuite, libérez-vous de la colère et du ressentiment envers autrui en pardonnant dans votre cœur, avec ces mots déjà suggérés :

*Je te souhaite d'être heureuse.
Je te souhaite de ne pas souffrir.
Je te souhaite de vivre dans l'amour et la joie.*

Il est important de comprendre que pardonner, ce n'est pas oublier ou prétendre qu'un tort ou un abus n'a pas eu de conséquences. Une personne qui blesse étourdiment ou qui est insensible jusqu'à l'injustice est responsable de ses actes, et votre pardon ne peut pas la soustraire à cette responsabilité. On ne peut pas oublier la haine, les blessures et l'injustice, qui s'inscrivent dans l'histoire de votre vie et laissent des points sensibles ou des cicatrices. Il est toutefois inutile de rouvrir ces blessures sans cesse. Le pardon est un moyen de vous libérer et de favoriser la guérison. Pardon et mémoire vont de pair : la mémoire permet d'apprendre de ses expériences pour éviter de se blesser à nouveau ou de blesser les autres.

Le pardon apaise, mais il faut du temps. À la fin de sa vie, il reste donc parfois trop peu de temps pour tout le processus, mais assez, quand même, pour adoucir les derniers jours.

Vous pardonner

Il sera peut-être plus difficile de vous pardonner que de pardonner aux autres. Vos erreurs, vos échecs, les occasions manquées et les rêves que vous n'avez pu réaliser risquent d'obscurcir le regard que vous porterez sur votre vie. Vous pourriez avoir du mal à surmonter le sentiment que vous avez blessé ou déçu une personne à laquelle vous teniez. En vous jugeant trop durement, toutefois, vous ne pouvez pas accepter votre vie ni vous ouvrir aux autres, et vous risquez une détresse spirituelle et émotionnelle.

Voyez votre vie et vos erreurs d'un œil compatissant. Rappelez-vous que vous avez essayé de faire du mieux que vous pouviez avec ce que vous saviez et ce dont vous disposiez. Tenez compte de vos bonnes intentions, des chocs et des difficultés qui vous ont frappé, des souffrances que vous avez endurées.

Vous n'êtes pas parfait parce que vous êtes humain. Concentrez-vous sur votre capacité à vous relever des expériences difficiles et sur ce qu'elles vous ont appris.

Se pardonner, ce n'est pas excuser vos injustices ni opposer une défense à une personne qui s'estime lésée par vous. Il s'agit plutôt de cesser de vous culpabiliser inutilement ou de vous considérer définitivement comme une mauvaise personne.

La confession fait souvent partie du processus du pardon. Il peut s'agir d'un secret que vous portez depuis longtemps ou d'une chose qui concerne une personne qui se trouve actuellement dans votre entourage. Choisissez au besoin une personne qui n'est pas de votre cercle habituel, par exemple, un conseiller, des bénévoles en soins palliatifs ou un chef spirituel, si vous êtes plus à l'aise. Choisissez surtout une personne dont vous pensez qu'elle ne vous repoussera pas, peu importe ce dont vous lui parlerez.

Si vous vous confessez à votre Créateur, trouvez un contexte que vous estimez propice à sa clémence ou à son acceptation et renforcez au besoin votre confession d'un rituel ou d'une action symbolique, par exemple :

- Rédigez une brève description de vos mauvaises actions et des sentiments qu'elles vous inspirent, puis déchirez-la et brûlez-la ou enterrez les morceaux.
- Recevez l'onction des malades.
- Demandez l'imposition des mains comme une grâce ou une bénédiction.
- Recevez des paroles formelles de pardon d'un chef spirituel.

Songez à vous engager à changer les comportements qui font que vous n'avez pas l'impression d'avoir été la personne que vous vouliez être.

Se pardonner d'avoir blessé est sans doute la première étape de la réconciliation. Vous aurez peut-être moins de mal, ensuite, à lui faire part de vos regrets et de votre espoir que votre relation change pour le mieux pendant le temps qu'il vous reste.

Il n'est jamais trop tard pour tenter de renouer un lien qu'un conflit, la négligence ou l'amertume a mis à mal. Votre histoire peut avoir une fin heureuse si vos relations en ont une. La culpabilité et les regrets sont les symptômes de la nécessité de veiller à vos relations avec vous, avec les autres, voire avec votre Créateur. Le pardon et la réconciliation sont les remèdes de choix, et la guérison est propice à la conclusion heureuse d'une histoire.

Ressources

Pour plus d'informations sur le deuil et les émotions difficiles, consultez les ressources suivantes

- MonDeuil.ca
- [MonDeuil.ca – Module 5 – Comprendre les émotions intenses](#)
- [MonDeuil.ca – Série sur les relations](#)

Contenu revu en janvier 2023