

LE PARDON

Définition

www.cnrtl.fr

Action de tenir pour non avenue une faute, une offense, de ne pas en tenir rigueur au coupable et de ne pas lui en garder de ressentiment.

www.larousse.fr

Fait de ne pas tenir rigueur d'une faute ; rémission d'une offense : « *Accorder son pardon* ».

virginiesender.com

Pardoner ne signifie pas « donner raison à l'autre ». Pardoner signifie « ne plus ressentir de rancœur, de colère ou toute autre émotion négative à l'égard d'une situation passée ».

Synonymes — Antonymes

Rémission, grâce, absolution — Rancœur, représailles, vengeance

Citations

Rien n'est peut-être plus égoïste que le pardon (André Chamson (Nîmes 1900-Paris 1983). Académie française, 1956).

Le pardon n'est parfois qu'une figure de la vengeance (Paul-Jean Toulet (Pau 1867-Guéthary 1920).

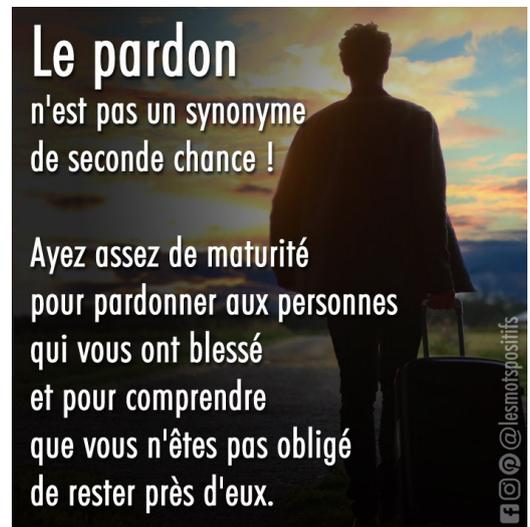
Aime la vérité, mais pardonne à l'erreur (François Marie Arouet, dit Voltaire (Paris 1694-Paris 1778).

Violence, humiliation, trahison, perte d'un être cher... Même si j'ai beaucoup souffert, il m'est salvateur de pardonner. Pour moi. Pour me délivrer de ma dette de haine. Un cheminement intérieur.

Le pardon

Je ne leur pardonnerai jamais ! " Plusieurs fois, en juillet 1998, les téléspectateurs ont vu Aimé Jacquet invectiver ainsi les journalistes de *L'Equipe* et plus d'un a ressenti que leur nouvelle idole troublait un peu l'apothéose du 12 juillet. Quand on vient de gagner la Coupe du monde de football, n'est-ce pas le bon moment pour pardonner ? Mais, très vite, ils ont pardonné à Aimé... de ne pas vouloir pardonner.

Le pardon, on en parle beaucoup aux Etats-Unis où l'on voudrait que Bill Clinton l'implore solennellement de ses concitoyens. Mais demander pardon exige moins de vertu que de l'accorder. Ce n'est d'ailleurs pas à cause de leur Président que le pardon revient, aujourd'hui, en Amérique, mais parce qu'il représente **un acte profond et libérateur** pour celui qui l'exerce. Nous avons demandé à notre correspondante aux Etats-Unis, Sophie Chiche, de mener l'enquête sur cette vogue qui affecte surtout les milieux psychologiquement avertis ou religieusement engagés. Car la masse de la population n'en est pas encore là. Un sondage récent sur la peine de mort faisait apparaître que si 75 % des Américains y restaient favorables, seuls 45 % estimaient qu'elle pouvait avoir une valeur dissuasive pour les criminels. Autrement dit, pour 30 %, il faut mettre à mort par vengeance.



S'ouvrir à soi...



Se relier au monde

Comment pardonner l'impardonnable ? " **Le pardon est là précisément pour pardonner ce que nulle excuse ne saurait excuser**, répond le philosophe Vladimir Jankélévitch. Il est fait pour les cas désespérés ou incurables. "

Pardoner ne signifie pas oublier. Au contraire, il faut se souvenir de l'offense pour pardonner. Mais, à l'inverse de la vengeance qui refuse l'oubli pour inscrire éternellement une dette de haine, le pardon nous délivre d'elle, nous **libère** d'un passé qui n'arrive pas à passer. D'où son utilité pour chacun tout au long de la vie.



NELSON MANDELA
1918 ~ 2013

*Le pardon libère l'âme,
il fait disparaître la peur,
c'est pourquoi le pardon
est une arme si puissante!*

Ce qui est pardonnable est d'avance pardonné. D'où l'aporie : on n'a jamais à pardonner que l'impardonnable." *Jacques DERRIDA*

" Pour me sentir **vivante, retrouver en moi la paix, j'ai pardonné**, raconte Elizabeth, 37 ans, violée par son père de 11 à 16 ans. Parce que je continuais à souffrir. Je ne m'aimais pas et je sentais bien que tant que j'en voudrais à mon père, rien ne changerait. "

Depuis cinq ans, de plus en plus de thérapeutes américains inscrivent le pardon au cœur de leur pratique. Pas besoin d'avoir la foi. Le nouveau pardon se pratique d'abord pour soi. Il est pragmatique, quotidien, intérieur. Il peut d'ailleurs se travailler seul. C'est un antibiotique qui permet d'annuler l'effet d'une bactérie appelée autocritique, jugement, rancune ou culpabilité, tous ces sentiments qui nous pourrissent la vie. **C'est un état intérieur auquel on accède après un travail parfois long, souvent difficile, parce qu'il nous oblige à nous remettre en cause, à assumer notre part de responsabilité, à prendre le risque d'avoir encore mal, à accepter nos limites et celles de l'autre.**

Pardoner, ce n'est pas valider ni excuser. Ce n'est pas prétendre que tout va bien et serrer les dents. Ce n'est pas une faveur que nous accordons ou une autorisation à recommencer. Ici, l'important n'est pas de savoir si ce qu'on nous a fait est bien ou mal, si le " coupable " mérite d'être puni ou pas. **Ce qui compte, c'est de pardonner pour soi afin d'être plus heureux.**

Nous avons rencontré Suzanne et Sidney Simon, un couple de thérapeutes qui animent des stages sur le pardon, ainsi que Judy, Carry, Jane, Elizabeth, Sam, Ed et Matt, qui nous ont raconté leur apprentissage. Un voyage en six étapes.

Prendre conscience que j'ai eu mal

" Longtemps, j'ai eu l'impression d'aller bien, se souvient Carry, 33 ans, artiste peintre. Je ne savais même pas que j'en voulais à mon père de nous avoir quittés quand j'avais 7 ans. Je rationalisais : je le défendais, je blâmais ma mère de n'avoir pas su le retenir. C'est en peignant sur une toile un cœur tranché par une épée, saignant le rouge le plus cru qui soit, que j'ai réalisé ma douleur. "

En effet, pour être conscient de sa douleur, encore faut-il la ressentir. Or, pour l'éviter, nous développons mille stratagèmes : on oublie, on rationalise, on normalise.

"Je ne me souviens de rien, raconte Judy, 24 ans, étudiante vétérinaire. J'avais 19 ans, je prenais des cours de physique avec un ami de mes parents. Un soir, en leur absence, nous avons révisé tard. Puis je l'ai raccompagné à la porte. Là, il a cherché à m'embrasser. Je l'ai gentiment repoussé et lui ai demandé de partir. Après, je ne me souviens de rien. Quand mes parents sont rentrés, ils m'ont trouvée inanimée sur le sol de l'entrée. Le rapport de police confirme que j'ai été violée mais je ne me souviens de rien. C'était il y a cinq ans et des images me viennent encore quand je fais l'amour avec mon mari. L'ami de mes parents est toujours en prison."

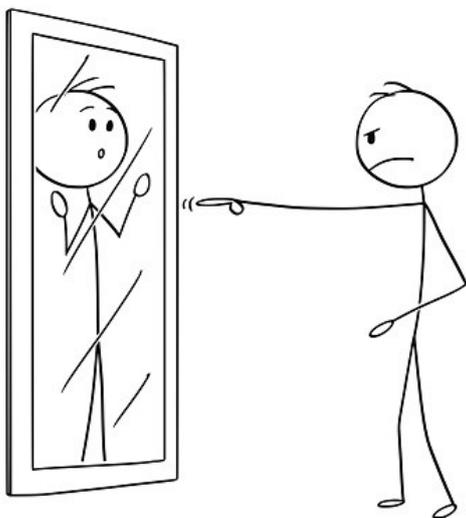
"Oublier est l'un des systèmes de survie le plus efficace, explique Sidney Simon. Quand l'événement est trop insupportable pour notre conscience, nous choisissons de l'éliminer, nous prétendons qu'il n'a jamais eu lieu... Jusqu'à ce que nous soyons capables de le gérer. "Sortir de cette phase est difficile car elle offre un certain confort. Cela aurait pu être pire", "C'est une vieille histoire", "Ça m'a rendu meilleur"... Autant de phrases que l'on se répète pour continuer à fonctionner. **Sauf que l'ignorance s'apparente à une anesthésie générale : quand on endort une émotion, on risque de les endormir toutes.**

Arrêter de me blâmer moi-même

"Quand nous nous sommes séparés, mon mari et moi, cela a été très violent, se rappelle Jane, 54 ans, secrétaire de rédaction. Il m'avait trompée et je ne l'ai pas supporté. Je me suis énervée, on s'est battu. Avec mes 50 kilos, je n'ai pas fait le poids... C'était ma faute, je n'aurais pas dû m'énerver. Après tout, je n'aimais plus tant faire l'amour ces dernières années et je comprends qu'il soit allé voir ailleurs."

"S'en vouloir et se sentir responsable de ce qui nous arrive est un bon moyen de se donner l'illusion qu'on contrôle la situation", analyse Suzanne Simon.

"Mes parents buvaient beaucoup quand j'étais petit, avoue Matt, 43 ans, commercial. A jeun, c'étaient des gens formidables, originaux, rigolos, aimants, les meilleurs parents. Sous l'emprise de l'alcool, ils devenaient fous. Ils tombaient dans les escaliers, hurlaient sur nous sans raison. Ils oubliaient de venir nous chercher à l'école ou nous laissaient des heures dans la voiture devant un bar. J'ai grandi avec l'idée que, si je les avais mieux aimés, si j'avais mieux travaillé à l'école, ils auraient cessé de boire."



Il est essentiel de sortir de cette phase parce qu'elle nourrit des comportements autodestructeurs. Celui qui est convaincu que s'il avait fait ceci ou dit cela, la situation se serait améliorée, est emprisonné dans son propre jugement. La réalité est que s'il avait pu – ou su – faire autrement, il l'aurait fait. "Le blâme de soi-même est l'un des plus puissants destructeurs de l'estime et de l'amour de soi", confirme Sidney Simon.

Sortir du rôle de victime – Accepter ma responsabilité

A l'unanimité des thérapeutes et des stagiaires, cette phase est la plus douloureuse. La tentation est grande, assurent-ils, de s'arrêter ou de repartir en arrière.

" Je suis restée longtemps dans ce rôle de victime, reconnaît Elizabeth. J'y prenais comme un malin plaisir. Mon père m'avait violée et c'est pour ça que j'allais si mal. Une belle excuse pour ne pas avancer dans ma vie. Je restais ainsi des heures chez moi dans le noir à pleurer sur mon sort. "

"Comment a-t-on pu me faire une chose pareille ?" est le mantra privilégié de l'éternelle victime. Dans cette phase, il n'y a plus aucune prise de responsabilités, d'ailleurs beaucoup de stagiaires s'enfuient ", constate Sidney.

" J'étais une victime et personne n'allait me faire changer d'avis nous raconte Sam, 66 ans, retraité, qui s'est échappé d'un camp de concentration à l'âge de 11 ans. Mes parents, mon frère et mes deux sœurs n'ont pas pu fuir et ils sont tous morts. Pardonner qui ? Pardonner quoi ? Je recevais tellement quand je racontais mon histoire, tout le monde pleurait, m'aimait, voulait me consoler... "



" **C'est une phase antipathique**, confirme Sidney, **mais il est essentiel de la passer**. Sinon la guérison et le pardon véritables ne peuvent avoir lieu. C'est ce que mon expérience m'a enseigné. "

Exprimer ma colère

" Mes parents avaient pourri ma vie, reprend Matt. Leur alcool de merde avait plus d'importance que nous. Ils avaient détruit mon enfance. Je leur en voulais tellement que je ne les ai pas vus pendant trois mois. Je m'imaginai leur mettre des coups de poing et des claques si je les croisais. "

Cette phase est le pivot de la guérison car **elle permet d'exprimer la colère et de transformer**, avec l'aide du thérapeute, **cette énergie en motivation**. "Quand l'assassin de mon fils a reçu sa sentence de mort, j'étais décontenancé, raconte Ed, 57 ans pharmacien, dont le fils Julian, 19 ans, a été tué par une balle perdue lors du braquage d'une banque. Pendant les quatre années de son procès, j'avais tellement attendu ce moment... Quatre ans de désespoir, de colère, d'envie de vomir tous les matins. Je m'étais dit que s'il n'était pas condamné à mort, je le tuerais de mes propres mains. "

" C'est la phase qui a été la plus difficile pour moi, avoue Judy. Ma mère étant quelqu'un de très colérique, je ne pouvais trouver en moi les ressources pour me mettre en colère de façon constructive. Et puis, comme je n'avais aucun souvenir de ce qui s'était passé, j'ai essayé d'esquiver cette phase. "

" La colère nous met en contact avec notre souffrance, commente Suzanne. Et reconnaître celle-ci nous permet de mesurer combien nous aimons ces gens qui nous blessent, même si ce sont des étrangers. Il n'est pas rare qu'à ce stade des patients aient alors une expérience spirituelle et vivent un amour universel insoupçonné. "

Me confronter à l'autre

"Etrangement, cette phase est optionnelle, prévient Sydney. Dans certains cas, elle est essentielle. Dans d'autres, pas nécessaire. Puisque le pardon est un processus que l'on fait pour soi, la confrontation avec les personnes concernées n'est pas une obligation. Je la recommande quand toute communication a cessé. "

" Mon père n'allait pas tarder à mourir et je voulais lui parler avant sa mort, poursuit Elizabeth. Quand je me suis rendue à son chevet, il avait l'air d'un vieil homme. J'ai demandé à ma mère de nous laisser seuls. Je lui ai dit que je me souvenais de ce qu'il m'avait fait et que j'étais sur le chemin du pardon. Je voulais lui donner une chance de s'expliquer. Il m'a répondu que lui-même avait passé sa vie à essayé de trouver une explication et qu'il n'était jamais parvenu à se pardonner. Il a demandé à ma mère de nous rejoindre et lui a dit la vérité. Il nous a aussi avoué qu'il avait molesté mon jeune frère mort du sida trois ans auparavant. Qu'il mourait **rongé** par son passé et qu'il nous souhaitait de trouver en nous le pardon pour ne pas mourir rongés, comme lui. "

Le pardon

Sam : " Comment je sais que j'ai pardonné ? Difficile de trouver les mots justes... Je me sens plus libre. Mon cœur ne se serre pas quand j'entends parler allemand. Je n'ai plus l'impression de me recroqueviller quand un proche évoque cette période. Au contraire, je me sens fier d'avoir accompli quelque chose de difficile, comme d'admettre vraiment qu'il y a, quelque part, une logique que j'ignore. Ça m'a rendu croyant. "

Jane : " Pour moi, pardonner, c'est oublier dans le bon sens du terme. Pas oublier ce que j'ai appris. Oublier pour pouvoir aimer comme si je n'avais jamais été blessée. Retrouver l'amour inconditionnel et intact que j'avais pour cette personne avant qu'elle ne me fasse du mal. Cela ne veut pas dire que je me laisserai à nouveau maltraiter, mais que j'aime l'homme qui partage ma vie aujourd'hui dans une grande confiance et sans l'angoisse qu'il me trompe et me batte comme mon ex-mari le faisait. "

Ed : Ma femme et moi imaginions que la mort de l'assassin de notre fils nous rendrait nos nuits de sommeil. Or cela n'a rien changé. Ça nous a seulement donné de la compassion pour ses parents qui perdaient leur fils, comme nous. C'était il y a cinq ans et je commence à réaliser que je ne serai en paix que lorsque j'aurai pardonné : à celui qui a tiré sur mon fils, au chirurgien qui ne l'a pas sauvé et à Dieu qui a laissé faire. Mais surtout, et seulement, quand je me serais pardonné, à moi-même, de ne pas avoir été celui qui a reçu la balle fatale. Pour l'instant, je n'y arrive pas. "

Matt : " Mes parents ont fait ce qu'ils ont pu. Qu'ils boivent, cela n'avait rien à voir avec nous. Ils ne le faisaient pas contre nous mais contre eux-mêmes. Aujourd'hui, je me dis que c'est leur ignorance qui a failli nous détruire, pas leur méchanceté. "

Carry : " Depuis que je me suis mariée, je comprends mieux mes parents. J'ai moi-même quitté mon mari et, pendant quelques jours, j'étais dans l'incapacité de faire face à mes enfants. Heureusement mon travail sur le pardon m'a beaucoup aidée, autrement j'aurais probablement reproduit le même schéma que celui de mon père absent. "



Judy : " Comme je n'ai pas vraiment de souvenir de mon viol, mon travail a consisté à me pardonner à moi-même. De m'être trouvée dans cette situation. De ne me souvenir de rien. De traumatiser mes parents, etc. Je ne fais plus de cauchemars. J'espère même avoir un enfant. Bref, je guéris. "

Elizabeth : " Voir mourir mon père rongé par le remords a été un moteur. **Qui suis-je pour évaluer ce qui est bien ou mal ?** J'ai acquis une certaine confiance et je peux accepter les choses comme elles sont. Pas par défaitisme, car je suis très active pour contribuer à changer ce qui me paraît injuste. J'aimerais ainsi quitter cette planète en la laissant un tout petit peu plus jolie que je ne l'ai trouvée. "

Le pardon, quand il se vit ainsi, dans l'intimité des cœurs, est indéniablement **un acte de liberté intérieure hors norme et hors dogme**. Il devient aussi la marque d'une certaine force qui atteint autant ceux qui le donnent que ceux qui le reçoivent. Un condamné à mort filmé récemment dans un pénitencier des Etats-Unis racontait la transformation qu'avait provoquée sa rencontre avec les parents de sa victime : " Jamais je n'ai eu aussi peur de ma vie et, quand ils m'ont dit qu'ils me pardonnaient, j'ai senti le sol s'ouvrir sous mes pieds et j'ai éclaté en sanglots. J'ai pu ensuite pleurer pendant des mois. **En me montrant ce que c'est qu'être humain, ils m'ont aidé à prendre conscience de mon crime.** " Serait-ce le vrai pouvoir du pardon, n'être " **ni un coup d'éponge ni une lessive, mais une re-création** (François Varillon cité par J. Duquesne in *La Religion, les maux, les vices*, Presses de la Renaissance, 1998) ".

L'homme qui pardonne ou qui demande pardon comprend qu'il y a une vérité plus grande que lui. *Jean-Paul II*

Témoignage

Brûlée au napalm, Kim a pardonné au pilote américain

Cette photo d'une petite Vietnamiennne courant nue et hurlant sa douleur a laissé une empreinte indélébile. C'était en couverture de "Life Magazine", en 1972. Son auteur, Nick Ut, avait alors obtenu le prix Pulitzer. Vingt-cinq ans plus tard, lors d'une commémoration, une jeune femme prend la parole : " Si je pouvais retrouver l'homme qui a bombardé mon village, je lui dirais que **nous ne pouvons pas changer le passé mais que nous devons faire de notre mieux pour pardonner au présent et promouvoir la paix du futur.** "





John Plummer et Kim Phuc en 1996 lors du Veteran's day.

Etrange hasard : John Plummer, le pilote qui a bombardé au napalm Trang Bang, le village où vivait Kim Phuc, alors âgée de 9 ans, est présent. " Qui est cette femme ? " demande-t-il à son voisin. " C'est la gamine de la photo. " Bouleversé, John lui fait passer un mot : " Je suis cet homme, Kim. " Elle se dirige alors vers lui, bras ouverts. Il éclate en sanglots : " Je suis désolé... " " Tout va bien John, j'ai pardonné ", répète la jeune femme. " Depuis que j'ai retrouvé Kim, il n'y a plus de cauchemars, plus de hurlements. Que du silence ", confie John. Ils prévoient d'écrire ensemble un livre... sur le pardon.

Religion

Pardonnez-nous nos offenses

" Aimez vos ennemis", "Aimez ceux qui vous ont haïs", recommande la Bible. Sans pour autant nier la difficulté du pardon. Prenons "le Livre de Jonas". Ce prophète est envoyé par Dieu à Ninive, ville dont les habitants l'ont irrité : "Dis-leur de cesser de pécher s'ils veulent obtenir mon pardon." Mais Jonas ne peut se résoudre à porter cette parole et trouverait plus juste que les coupables soient punis. Ce n'est pas un hasard si la liturgie juive invite à lire publiquement "le Livre de Jonas" à la quatrième des cinq prières du Yom Kippour – le Grand pardon – (la plus importante des fêtes juives), qui rappelle justement qu'il faut apprendre à pardonner. Car le pardon nous permet de reprendre les rênes de notre destin et de reconnaître autrui comme étant toujours susceptible de renouer avec le bien.

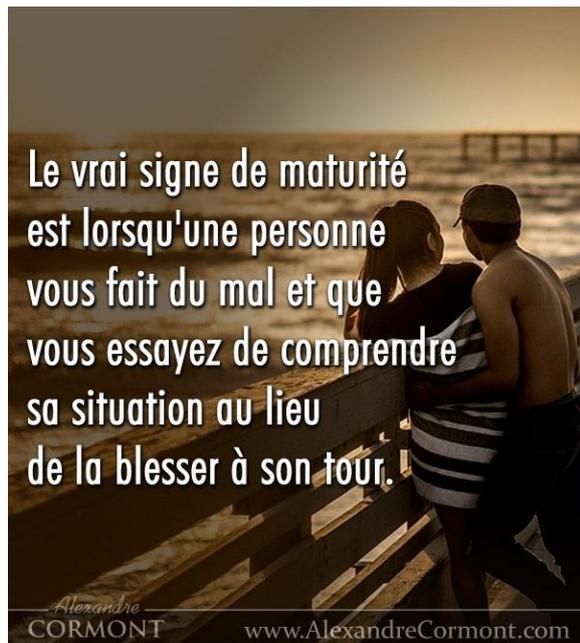
Le christianisme, lui, érige le pardon en loi. "Ne jugez pas et vous ne serez pas jugés." Mais, pas plus que le judaïsme, il ne cherche à faire croire à la facilité de cet acte. Quand Pierre vient demander à Jésus combien de fois il doit pardonner à un frère qui lui a causé du tort ("Serait-ce jusqu'à sept fois ?"), Jésus répond : "Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais soixante-dix-sept fois !" Un nombre symbolique qui signale la démesure du pardon et sa proximité avec l'amour absolu.

Le pardon

Des thérapeutes français s'insurgent

Même si le thème du pardon commence à apparaître dans quelques séminaires de développement personnel, il n'en reste pas moins étranger à la grande majorité des thérapeutes français. Ainsi, Suzanne Czernichow, psychiatre, psychanalyste et thérapeute familiale, s'insurge contre l'utilisation d'un terme " mystico-religieux " dans la pratique psychothérapeutique : "Le pardon n'est pas un concept dont on se sert en clinique. Il peut générer une confusion entre les victimes, qui en arrivent à s'interroger sur leur propre part de responsabilité, et les coupables, qui ne sont plus clairement désignés comme agresseurs ; confusion aussi entre un travail de type analytique sur la culpabilité inconsciente des victimes et leur simple faculté d'introspection... Le pardon correspond bien à notre époque où, se voulant zen, on ignore les dimensions inconscientes de la relation !"

Carole Damiani, psychologue à l'association Paris-Aide aux Victimes, constate que la problématique du pardon surgit surtout dans les entretiens individuels : " En France, on n'évoque pas ce thème en groupe, sans doute parce qu'il renvoie aux convictions les plus intimes de chacun. Parfois, il devient un enjeu fondamental entre les membres d'une même famille : quand l'un est sur le point de pardonner, ses proches le rejettent. Le pardon est alors la marque de l'évolution intérieure de la personne qui se différencie de sa "tribu". D'autre part, les gens confondent trop souvent "pardonner" et "comprendre". Or les deux peuvent aller l'un sans l'autre. "



Comment pardonner ?

Vivre avec des rancœurs ou de la colère n'est bon ni pour vous, ni pour votre entourage car cela modifie l'image que vous avez de vous-même et votre rapport aux autres. C'est pourquoi **le pardon est une étape nécessaire pour retrouver l'équilibre dans votre vie** car vous risqueriez d'empiler des masques au fur et à mesure de vos déceptions (masque du fuyant, du dépendant, du masochiste, du contrôlant, du rigide).

– Il n'est pas nécessaire de rentrer en contact avec l'autre pour donner son pardon. L'essentiel est de ressentir au plus profond de vous que vous n'en voulez plus à cette personne.

Petit indice : tant que vous verrez votre

situation actuelle de manière négative en étant persuadé que c'est de la faute de quelqu'un d'autre, c'est que votre phase de pardon n'est pas terminée.

– Vous pouvez aussi le faire par écrit même si vous n'enverrez peut-être pas cette lettre. Le fait d'écrire permet de ressentir ses intentions en écrivant... **Tant que vous êtes dans l'attente que cette lettre provoque une réaction chez l'autre, vous n'êtes pas dans le pardon.** Relisez-vous et notez toutes les formulations qui vous positionnent en victime. Vous verrez qu'en acceptant que cela prenne du temps et en prenant conscience des bénéfices que vous avez à vous détacher de cette situation, vos mots changeront petit à petit.

– Pour vous aider, vous pouvez aussi vous poser les questions suivantes :

> quelle pouvait être l'intention première de l'autre en faisant cela ?

> quelles étaient ses limitations et de quelles ressources aurait-il eu besoin pour agir autrement ?

> comment se serait déroulée cette situation si l'autre avait possédé ces ressources manquantes ?

N'hésitez pas à visualiser la scène de cette nouvelle version de l'histoire.

L'objectif de cet exercice est d'arriver à séparer l'autre de son comportement. Il est fort possible que vous vous rendiez compte que l'intention première n'était pas de vous blesser personnellement et que même si vous avez l'impression d'être un dommage collatéral à cette situation, vous avez certainement beaucoup à apprendre pour la suite de votre aventure personnelle.

Le pardon porte bien son nom puisque « par le don », vous vous offrez l'opportunité d'aller de l'avant. Vous allez guérir par le don.

Respecter mon rythme

Évidemment, cette étape de pardon ne peut pas se faire lorsque nous sommes dans nos pics émotionnels les plus douloureux. Face à la situation que je suis en train de vivre, je passerai certainement par la colère (discours : « *Tout est de SA faute* »), puis par la négociation (discours : « *tout est de MA faute* ») avant de pouvoir retrouver une certaine sérénité en phase d'acceptation.

La phase d'acceptation est une phase dans laquelle on prend conscience que peu importe qui est le coupable ou la victime de l'histoire... la relation n'existe tout simplement plus. C'est à ce moment-là, sorti de mon état émotionnel trop pesant que je pourrais enfin choisir de pardonner.

Ce qu'il me reste à faire

Maintenant, je pense aux personnes qui me pompent encore de l'énergie alors qu'elles ne sont même plus dans ma vie. Il y a certainement un nettoyage à faire pour me libérer petit à petit de toutes mes vieilles rancœurs qui me maintiennent dans le passé et m'empêchent d'avancer correctement.

Je retire tous ces cailloux que je laisse dans mes chaussures. J'ai le droit de le faire et surtout je n'oublie pas que personne ne les enlèvera pour moi !

Sources

www.psychologies.com, virginiesender.com

Également à voir

Méditation Ho'oponopono - Se pardonner (www.youtube.com/watch?v=Aw8dtHhuqlA).

Leaders et challengers (www.youtube.com/watch?v=G5zMN2HjqtQ).

LE PARDON - Samuel Stemmer (www.youtube.com/watch?v=w3eD4q6GKXM).



Aides pour ancrer le pardon

« Une personne a de l'influence positive ou négative sur ma vie, SEULEMENT si je la laisse faire. »

« Je ne suis coupable de rien, mais je suis responsable de tous mes actes. »

L'autre n'est pas à 100% « fautif », je le suis aussi, car je l'ai, consciemment ou inconsciemment, laissé faire. Je prends conscience de cet élément, et surtout, je l'accueille ! Je suis humain, l'erreur est humaine, je suis un être parfaitement imparfait !

Je rédige ma lettre de pardon

Je prends une feuille, je commence juste à écrire « Prénom de la personne/maman/papa/un tel », je te pardonne... J'écris ce que je ressens. J'emploie des adjectifs pour préciser mes émotions et leurs intensités.

Je relis le texte à haute voix.

Je remplace les « tu » par des « je ». J'exprime mes ressentis.

Ensuite, je peux

- brûler la lettre

- jeter la lettre dans l'eau

- garder la lettre pour la relire.

Plus tard, si je prends conscience que la blessure que je ressens est **MA perception** et **MON interprétation** des faits. Et pas forcément ce que quelqu'un est ou fait, je peux me libérer d'un poids et guérir. **C'EST MON CHOIX !!!**

Je ne peux pas changer le passé, j'agis sur le présent et le futur

Je prends du recul, je me donne du temps

Je m'imagine à la place de l'autre

Je revis les moments agréables passés avec l'autre

Je partage mon expérience avec des personnes à l'écoute

J'en parle calmement et fermement à la personne concernée. J'exprime mes ressentis, je formule mes besoins

J'écoute l'autre version de l'événement

J'analyse à qui je pardonne

Je reconstruis la relation. Nous nous élevons ou nous coupons les liens

CITATIONS

Se tromper est humain, pardonner est divin. *Alexander POPE*

La non-violence est infiniment supérieure à la violence, le pardon est plus viril que le châtiment. Le pardon est la parure du soldat. *Mohandas Karamchand GANDHI*

Le pardon n'est pas au bout du chemin ; il est le chemin. *Françoise SCHANDERNAGOR*

L'âme supérieure n'est pas celle qui pardonne, c'est celle qui n'a pas besoin de pardon. *CHATEAUBRIAND*

Le chrétien pardonne, le couillon oublie. *Proverbe corse*

S'il y a une chose impardonnable c'est de ne pas pardonner. *Romain GARY*

Être adulte, c'est avoir pardonné à ses parents. *Johann Wolfgang von GOETHE*

Si Dieu ne pardonnait pas, son paradis resterait vide. *Proverbe arabe*

