

## SESSION N° 6

### COMMENT PARDONNONS-NOUS ?

#### Les 3 niveaux de pardon :

- Se pardonner soi-même
- Pardoner aux autres
- Se faire pardonner

#### Pour pouvoir pardonner, nous devons clairement identifier :

- Qui nous devons pardonner et pourquoi
- Ce que nous devons pardonner
- A qui nous devons demander pardon et pourquoi

#### Les différents niveaux de la démarche du pardon

##### 1. *Prendre la décision de pardonner*

- Le pardon ne vient pas tout seul, nous devons consciemment prendre la décision de ne pas nous venger d'une injustice, d'une blessure, d'une trahison ou d'une offense.
- Il est très important de prendre cette décision **avant** qu'une action ne puisse arriver et nous faire mal. Sinon, dans le cyclone de la souffrance, on risque de se laisser entraîner dans la vengeance.
- Le pardon ne peut être total tant qu'on continue à nous blesser. Il est important d'agir pour stopper le mal : parler à la personne qui nous blesse, demander de l'aide auprès d'un médiateur ou stopper la relation.
- Le manque de courage peut se cacher derrière le beau masque d'un pardon gratuit plutôt creux en éludant les sentiments qu'on éprouve, juste pour garder un confort illusoire.
- Dire à l'autre que nous nous sentons blessés n'implique pas nécessairement la colère. On peut corriger une injustice sans devenir violent. On peut communiquer de manière affirmée.

##### 2. *Reconnaître le fait que nous avons été blessés*

- Pour beaucoup d'entre nous, il est difficile de reconnaître que nous avons été blessés, par peur de la souffrance et peur de nos émotions. Alors nous utilisons différents schémas pour éviter de faire face aux émotions suscitées par l'offense : en excusant l'agresseur, en s'auto-accusant, en s'identifiant à l'agresseur, en pardonnant rapidement et superficiellement, en ignorant ses propres ressentis.
- Mais la « purification du cœur » demande que cessent la souffrance, la tristesse, la colère et la frustration, ce qui n'a rien à voir avec le déni des émotions. Il s'agit plutôt de les accepter et de les vivre, de nous libérer de la pression qu'elles exercent sur nous pour nous pousser à la vengeance, active ou passive, sur les autres ou sur nous-mêmes.
- Reconnaître avoir été blessé implique l'identification avec précision de la blessure, de la souffrance, de la perte ou de deuil sans s'apitoyer sur soi-même, sans se lamenter ni faire une dépression nerveuse. Il s'agit d'identifier l'endroit où nous avons été affectés : dans notre honnêteté, notre fidélité, notre compétence, notre dignité, confiance, intégrité...
- En identifiant l'endroit où le mal s'est produit, la victime prend d'abord conscience que c'est seulement une partie de sa personnalité qui a été blessée ; puis, suite à cette prise de conscience la colère disparaîtra progressivement.

### **3- Exprimer la souffrance**

- L'expression de la douleur est capitale pour que la victime puisse la gérer ou en guérir. Les ressentis de la douleur peuvent être écrits dans un journal intime, on peut aussi en parler à quelqu'un, les exprimer dans la prière...
- La souffrance ne doit pas être formulée pour entraîner la vengeance ou la calomnie puisque nous avons déjà décidé de ne pas nous venger. L'expression de la souffrance nous aide à décrire les faits et notre douleur, sans interpréter les intentions.
- C'est mieux de confier notre peine à une personne émotionnellement et spirituellement mature, capable de nous écouter sans nous juger et sans nous condamner, mais aussi sans juger, ni condamner la personne qui nous a blessé. En partageant notre peine avec quelqu'un de proche, on risque d'être mal compris. Aussi, souvent, les gens préfèrent garder leurs problèmes et s'isoler du reste de la communauté.
- Quelqu'un qui offre une écoute pleine et empathique peut nous aider à voir plus clairement ce qui nous a blessé, où se trouve notre vraie blessure.

### **4- Recevoir la guérison**

- Le pardon total ne peut se faire tant que notre être profond n'ait pas été guéri.
- En racontant à quelqu'un notre souffrance, sans accuser l'autre et sans avoir de désir de vengeance, nous pourrions, petit à petit, bénéficier de nos propres pouvoirs de guérison.
- Pour le croyant, c'est le moment où Dieu intervient. Surtout si la blessure est très ancienne et profonde, nous ne pouvons pas aller plus loin sans l'aide de Dieu. L'Esprit-Saint qui est en nous œuvrera à travers notre prière comme le Seigneur nous l'a promis (Luc, 4, 28).

### **5- S'ouvrir au pardon**

- Notre cœur ne peut recevoir le don du pardon que dans la mesure où nous avançons sur la voie de la guérison. Car le pardon ne nous appartient pas, c'est toujours un don de Dieu, même si nous n'en sommes pas conscients, voire même si nous ne croyons pas en Dieu.
- Le pardon n'est ni un acte héroïque, ni une vertu morale, mais c'est une vertu théologique parce qu'en fait le pardon, c'est l'amour. Dieu nous invite au pardon, Il nous oriente vers le pardon afin que nous puissions en bénéficier, Dieu nous donne la force de le vivre en le recevant ou en le donnant.
- Quand nous commençons le chemin du pardon, seul le premier acte de volonté nous appartient, car ensuite tout va devenir ouverture et acceptation de l'amour de Dieu.
- Cela ne veut pas dire que quelqu'un qui n'est pas chrétien ne puisse pas pardonner. La grâce de Dieu peut œuvrer chez l'infidèle s'il s'ouvre à l'amour et à la gentillesse, qui eux viennent de Dieu. Il est important de comprendre que le pardon ne se donne pas, mais qu'il ne peut être que reçu.
- La force qui met en mouvement le pardon est la claire compréhension que l'amour de Dieu est inconditionnel et que l'homme reçoit gratuitement ce don de Dieu.

### **6- Etablir une nouvelle relation avec l'agresseur**

Après avoir pardonné, la relation avec la personne qui nous a blessé n'est plus la même:

- Soit elle se transforme en un amour plus profond, si les deux personnes acceptent la souffrance de ce qui s'est passé (un amour qui n'a pas fait l'expérience de la souffrance n'est pas un amour mature).

- Soit, par amour et pour empêcher que l'agresseur ne continue à nous faire souffrir davantage, on interrompt la relation avec la personne qui nous a blessé.

### **Les conséquences du pardon :**

- Nous recevons de Dieu le pouvoir de devenir comme Lui.
- Nous retrouvons notre vraie identité :
  - En devenant un avec le Christ (Luc 23,24) et en recevant le don de Dieu
  - En devenant un avec le reste de l'humanité (Col 3,3 ; Luc 7,47)
  - En retrouvant l'unité du cœur parce que le péché est comme une lame qui nous coupe du flux de la grâce divine.

### **Quand nous refusons de pardonner :**

- Nous sommes pris par le désir de vengeance. La vengeance est quelque chose de naturel qui vient de l'instinct de justice. Cependant, la vengeance nous entraîne dans une spirale ininterrompue de violence.
- Dieu ne nous pardonnera pas (Matt 18, 35).
- Nous sommes déchirés, assoiffés par le désir de faire mal, de détruire l'autre personne (Gal.12, 14-15).
- Nous sommes envahis par l'amertume ( Hébreux 12, 14-15).
- Nous devenons comme ceux que nous ne pouvons pas pardonner, soit en tombant dans des faiblesses identiques, soit parce que nous sommes « jugés » comme nous jugeons les autres. Il n'y a pas le flux de la grâce dans l'espace de l'âme qui juge.
- Notre âme sera empoisonnée par la haine et les ressentiments.
  - **Le ressentiment** révèle l'état où nous n'arrêtons pas de « ressasser », de "ressentir à nouveau » ce qui nous a blessé. C'est une vengeance passive et cachée qui entrave le bonheur de l'autre. C'est *une source constante de stress* qui peut générer des maladies somatiques : ulcères, hypertension, arthrite et même cancer.
  - Nous vivons derrière un mur de protection sans parvenir à percevoir le bon chez ceux que nous ne pouvons pas pardonner.
  - Nous jugeons et condamnons et nous sommes envahis par la calomnie, l'orgueil, les résistances, la rancune et le désir de nous venger et notre cœur se durcit.
  - Dans les cas d'agressions majeures, l'impossibilité de pardonner peut entraîner une fragmentation intérieure et produire des effets de double personnalité :
- Quand quelqu'un a été sévèrement agressé et a vécu une très grande peur, il est possible que pour survivre, cette victime développe un mécanisme de défense inconscient, appelé « identification à l'agresseur », mécanisme qui l'entraînera à adopter les schémas comportementaux de l'agresseur, ce qui le rendra similaire à l'agresseur et de ce fait il se verra alors comme violent et souillé. Il pourra même alors ressentir une double personnalité où il sera à la fois l'agresseur et la victime et de cette façon continuera à s'agresser lui-même intérieurement. C'est pour cela que quelqu'un qui a été violé, peut devenir lui-même violeur; quelqu'un qui a été agressé, pourra devenir un agresseur; quelqu'un qui a été abusé pourra devenir un abuseur...

### **La solution :**

- Cherchez profondément en vous l'agresseur, trouvez-le pour le guérir et le transformer. C'est ainsi que grâce au pardon la guérison et la transformation pourront avoir lieu.

## DEVOIR N°6

- Identifiez et écrivez les obstacles que vous ressentez quand vous essayez de vous réconcilier avec :
  - Votre propre vie
  - Vos parents
  - Les instituteurs, les professeurs, les médecins qui vous ont blessé
  - Les personnes qui vous ont agressé.
- Pensez à une situation dans laquelle vous avez trouvé difficile de pardonner à quelqu'un et demandez pendant 2 minutes chaque jour à Dieu de vous aider jusqu'à ce que vous sentiez un changement.
- ***Ecrivez (dans un court essai) ce qu'est maintenant votre relation à Dieu.***