

# LE PARDON

---



# LE PARDON

## Le Pardon: définition

- Pardon : rémission d'une faute d'une offense,
- Pardonner : renoncer à punir une faute, à se venger d'une offense ; avoir de l'indulgence pour excuser ; accepter sans dépit, sans jalousie.
- Pardonner à quelqu'un : cesser d'entretenir à son égard de la rancune ou de l'hostilité pour ses fautes. Cette dernière définition comprend deux aspects : pardonner à l'autre, pardonner à soi-même.

## Le pardon, par ailleurs, comprend trois volets différents :

- le pardon demandé,
- le pardon reçu, accepté,
- le pardon accordé.

Le pardon a donc de multiples facettes !

Le fondement du pardon psychologique Une offense non pardonnée, c'est une blessure qui me fait mal et qui peut me rendre malade.

Cette blessure non guérie contient des émotions refoulées, non exprimées, qui monopolisent de l'énergie, perpétuent et nourrissent une souffrance passée. C'est une amputation de mon énergie vitale disponible qui va handicaper la construction de ma vie future.

Vu dans cette perspective, le pardon est une nécessité vitale pour être "*bien dans ma peau*" et vivre une vie pleine.

**Les dix étapes du pardon** Le pardon n'est pas un acte ou une formule magique qui permettrait une restitution "Ad integrum" de la situation.

On ne peut effacer le vécu ou faire comme si tel événement ou telle personne n'avait pas existé.

La vie est faite de moments, de cheminements, d'étapes.

La démarche du pardon peut prendre du temps ou être très rapide (de quelques minutes à plusieurs années) : tout dépend de l'offense ou des personnalités en cause ! Le temps importe peu, l'ordre des étapes aussi, mais chacune est quelque part un passage obligé.

## 1. Le préalable

Le préalable au pardon est de faire cesser l'offense ou de se soustraire à l'offense. Je me dois à moi-même de maintenir les conditions de ma survie. Une offense est une menace et je ne saurais l'accepter. Il y va de l'estime que je me dois et de la protection qu'il me faut pour pouvoir vivre.

## 2. Reconnaître ma blessure et m'avouer ma souffrance

Il n'est pas question de nier ou minimiser l'offense. Ce serait du refoulement, c'est-à-dire refermer une plaie infectée sans l'avoir nettoyée ; l'abcès se forme sous la suture et risque d'infecter tout le corps. Je dois me souvenir. Si j'oublie l'offense subie, je ne peux pardonner !

Pardonnez, **c'est donner gratuitement** à quelqu'un ce qu'il m'a pris sans l'avoir demandé ou lui faire cadeau de la juste compensation que j'étais en droit d'en attendre ; reconnaître ma blessure, c'est aussi entrer dans ma vulnérabilité ! Une blessure révèle ma faiblesse.

Vous connaissez l'expression "on est blessé au défaut de la cuirasse". La révélation au grand jour de ma faiblesse peut me procurer de la honte et briser l'image idéale que j'avais de moi-même : j'aurais aimé être forte. Mais non ! J'ai des limites, je peux parfois être faible, dépendante, incompétente, inadéquate, impuissante.

## 3. Trouver quelqu'un avec qui partager ma blessure, ma souffrance

Enfouir ma blessure, la ruminer, c'est le meilleur moyen de l'envenimer au fond de moi.

Il me faut la dire, l'extirper par la parole. La parole dite est comme le drainage d'un abcès de pus, un drainage de toute l'amertume, la rancune et la douleur reçue à l'endroit de ma blessure.

Il faut trouver une oreille bienveillante et chaleureuse, capable de donner réconfort et consolation.

Ce peut être un proche.

Mais la famille et les amis, parfois, ne savent pas comment répondre, sont désorientés, démunis.

Ils peuvent aussi se lasser, surtout si la blessure est si profonde qu'elle a besoin de se dire et de se redire.

Il faut savoir alors se tourner vers Dieu.

Il faut du courage pour aller trouver quelqu'un d'inconnu et lui parler de soi, dépasser sa honte et accepter d'exposer ses faiblesses.

Mais l'exposer au Seigneur, est une relation d'Amour, de confiance et de Foi.

C'est aussi une manière de s'aimer soi-même et de se dire :

***"-Je suis quelqu'un d'important à mes yeux et à ceux de mon libérateur; je vaudrais la peine de soigner mes blessures".***

En me blessant, l'autre a oublié les égards dus à tout être humain ; il m'a traité comme on traite une chose.

Après cette blessure, j'ai besoin d'une démarche qui me replace dans mon entière humanité.

Jésus est celui qui favorisera cette reconstruction.

#### 4. Nommer ce que j'ai perdu pour entrer dans ce processus de deuil

Il me faut identifier la perte ; par la blessure qu'il m'a faite, mon agresseur m'a pris quelque chose.

Par le souci ou la douleur créée, au minimum il m'a pris un peu de ma sérénité, de ma santé.

Il m'a atteint dans mon intégrité.

Il a terni l'image que je me faisais de moi-même.

Par ailleurs, Il est important de séparer l'offense elle-même de mon ressenti et de l'interprétation que je m'en donne :

a- Mon ressenti peut-être exacerbé par un fait similaire, plus ancien, non soigné, et qui me fait réagir à l'offense présente de manière disproportionnée. Dans ce cas, il faut commencer d'abord par s'occuper de soigner l'offense la plus ancienne.

b- au sujet de l'interprétation que je me donne de l'offense, elle est souvent programmée par l'apprentissage que j'ai fait dans l'enfance de ce genre de situation.

Mais il est possible, en prenant conscience de cet apprentissage initial de réapprendre autrement. On ne peut changer les faits mais on peut changer l'angle sous lequel on les voit !

## **5. Accepter ma colère et l'envie de me venger**

La colère et mon envie de vengeance, va mettre un barrage à la restructuration de mon âme, et à son processus réparateur.

En chacun de nous, il y a un enfant.

Cet enfant s'est senti humilié, impuissant à se protéger.

Il se sent coincé par sa peur et sa peine.

Il rêve de reconquérir son pouvoir en infligeant à l'autre une cuisante défaite et pour cela, il va solliciter l'aide de toutes les parties disponibles de sa personnalité, spécialement de celles qui jugent et condamnent.

Si, au lieu d'investir dans une démarche de jugement et de condamnation, je prends un peu de temps pour aider cet enfant (qui est moi-même) à exprimer jusqu'au bout son humiliation, sa peur et sa peine, dans un climat de respect, mes envies de vengeance ne tarderont pas à disparaître.

En quelque sorte une repentance du Pardon.

## **6. Comprendre mon offenseur**

Il est important que je fasse l'effort de comprendre mon offenseur en essayant de voir les choses momentanément de son point de vue.

Bien sûr, ce ne sera ni pour l'excuser, ni pour minimiser ce qu'il a fait, mais tout simplement pour être honnête et remettre le geste de l'autre dans son contexte concret.

Son histoire l'a amené jusqu'à ce geste qui a croisé ma propre histoire.

Mais à travers ce geste qui m'a blessé, l'autre tentait certainement d'obtenir quelque chose de bon pour lui-même.

Dans cette perspective, n'oublions pas de nous rappeler que l'offenseur est un être humain qui ne peut être réduit à l'aspect mauvais de son geste.

Cependant, même si l'on veut tout savoir sur son offenseur, on ne saura jamais percer totalement le secret, ni même découvrir tous les motifs de son geste, motifs souvent inconnus de lui-même...

On se retrouve devant le mystère d'une personne vivante ; de sorte que comprendre l'offenseur, c'est accepter de ne pas tout comprendre !

**Seul Dieu possède la vérité et sera juge des erreurs de chacun**

## 7. Trouver un sens à ce qui m'est arrivé

Toute souffrance vraie, à condition de la scruter patiemment, m'apprend des choses importantes sur moi même.

Et par là même, m'ouvre des possibilités insoupçonnées pour moi-même et pour ma relation avec les autres.

C'est ainsi que l'on peut découvrir le cadeau enfoui sous l'offense.

Je suis pour ma part toujours émerveillée par les gens dont la vie manifeste ce point.

Par exemple, je pense à ces parents remarquables qui, après avoir subi la perte d'un enfant à cause d'un agresseur pervers ou d'une maladie incurable, ce console auprès du Seigneur et se relève de ces difficiles épreuves, contrairement à ce qui n'ont pas Dieu dans leur cœur et qui sombrent toujours plus.

La Foi panse ces hémorragies.

On aurait pu citer d'autres épreuves difficilement surmontables les une plus que les autres.

## 8. Décider de ma réponse à cette blessure

Répondre autrement que par la vengeance : me venger, ce n'est pas exiger une juste réparation pour le tort que l'on m'a causé, mais plutôt faire du tort parce qu'on m'a fait du tort.

C'est prendre pour modèle un comportement destructeur dont je fais déjà les frais.

-En quoi cela pourrait-il me construire ?

-Si consciemment et volontairement je fais comme mon agresseur, en me vengeant, au nom de quoi puis-je lui reprocher son geste ?

-Me venger enclenche une spirale sans fin l'autre ne va-t-il pas à son tour vouloir se venger de ma vengeance ?

Me venger, ce serait investir pour prolonger un passé de souffrance au lieu d'investir dans la guérison de ma blessure.

### Mat 26: 52

*"Alors Jésus lui dit: Remets ton épée à sa place; car tous ceux qui prendront l'épée périront par l'épée. "*

Décider de cesser de nourrir consciemment le vécu affectif de mon passé : la vie est devant.

Les émotions doivent être exprimées.

Il faut le temps nécessaire à cela.

Les thérapeutes sont là dans le monde pour donner temps, lieu et un espace à l'expression de ces émotions.

Mais cet espace a des limites.

Cela peut soigner dans certains cas **mais ca ne guérit pas.**

Seul Dieu détient les clefs de ces guérisons.

Me poser en victime perpétuelle est une attitude qui peut m'apporter des avantages car je sollicite de la consolation.

Je peux aussi réduire ma vie à ce malheur et entrer en relation avec les autres par ce moyen et en obtenir considération, voire célébrité.

Je deviens important aux yeux des autres par ce moyen, cette offense.

Mon besoin de protection peut être tellement grand que mon offense peut être le moyen tout trouvé de solliciter constamment amis, famille, milieu médical.

Mais pour vivre pleinement, je dois grandir et renoncer à ce que les autres me plaignent toujours et me protègent.

Je dois assumer les responsabilités de ma vie à venir sans me cristalliser sur ma souffrance passée.

Le Seigneur Jésus va m'aider à obtenir cette libération et me faire grandir seulement si je le laisse prendre ma vie en main dans ces douleurs.

### **2 Corinthiens 12:9-10**

*"...9et il m'a dit: Ma grâce te suffit, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse. Je me glorifierai donc bien plus volontiers de mes faiblesses, afin que la puissance de Christ repose sur moi. 10C'est pourquoi je me plais dans les faiblesses, dans les outrages, dans les calamités, dans les persécutions, dans les détresses, pour Christ; car, quand je suis faible, c'est alors que je suis fort. "*

Dire à son offenseur : je te pardonne !

Ce pardon est une condition de survie.

C'est ne plus permettre à l'autre, par son offense passée, de continuer à me faire du mal dans le présent.

Je lui permets de continuer à me blesser si je reste dans le monde de la vengeance ou si je persiste à me considérer comme une victime.

Le pardon est un événement ; c'est-à-dire qu'il y a un avant et un après.

C'est une décision consciente et motivée qui vient au terme d'un long cheminement.

Le pardon est un don gratuit de Dieu.

C'est moi et mon Consolateur qui décide que je suis prêt et que je le donne, soit par une repentance entre le Seigneur et moi, soit en public si tel est notre volonté et celle de Dieu à l'instant T, ou directement avec amour à la ou les personnes concernées.

**Le pardon est un rapport personnel entre l'offensé et l'offenseur.**

Il est important qu'il soit délivré explicitement, avec cœur disposé réel et sincère.

## 9. Se pardonner à soi-même

Ce pardon à soi-même conditionnera le pardon accordé à l'autre.

C'est dans la mesure où je prends conscience et accepte mes limites et ma finitude que je peux avoir compassion de l'autre et lui pardonner.

Pour se pardonner à soi-même, **il faut s'aimer.**

Or souvent, on est pétri de mésestime envers soi-même, voire de haine dans certains cas: inconsciemment on offense le Créateur, qui lui nous a fait à son image avec Amour, en lui reprochant nos soi-disant imperfections de points de vue humaines et non divines.

Cette hostilité envers soi vient tout d'abord des messages négatifs reçus dans l'enfance de la part de parents impatientes, agressifs, malades ou d'éducateurs maladroits ou mal intentionnés.

Il se forge ainsi un complexe d'infériorité qui peut me rendre toujours déçu de moi-même.

Je dois me pardonner de ne pas être forcément comme les autres attendaient que je sois.

Je dois accepter d'être ce que je suis et me regarder avec mes propres yeux en me libérant du regard dévalorisant ou désapprobateur qui a pesé sur l'enfant que j'étais.

Dieu nous aime comme nous sommes il nous à crée ainsi...

Une autre raison de l'hostilité envers soi vient de la recherche d'un bonheur et d'une perfection absolue.

Ce désir d'être irréprochable, parfait, tout puissant, entre en conflit avec la réalité de notre humanité limitée.

Grandir, c'est apprendre à accepter sa finitude et tolérer son sentiment de culpabilité de ne pas être parfait.

Je n'ai pas à m'enfermer dans des regrets éternels de ce que j'aurais dû faire ou être.

En réalisant et me pardonnant mes propres failles, je peux concevoir et pardonner celles d'autrui.



## 10. Décider de ce que je veux faire de cette relation

Pardonner, ce n'est pas forcément rétablir la relation.

Beaucoup de gens ne pardonnent pas parce que pour eux pardonner voudrait dire recommencer comme avant.

Non, pardonner c'est décider, après avoir consacré un temps suffisant à l'écoute de ma blessure et à l'expression des sentiments qui y sont liés, de ne plus investir concrètement d'énergie dans ces mêmes émotions ; **le pardon concerne le passé.**

Pour le présent et pour l'avenir, je suis responsable de répondre aux questions suivantes

- une relation est-elle constructible entre moi et mon agresseur ?
- Si oui, à quelles conditions et à quel prix ?
- Cela vaut-il la peine de payer ce prix-là ?

## COMMENT LA PAROLE NOUS ENSEIGNE DANS CE SENS

Toutes ces étapes peuvent se passer en dehors de toute considération chrétienne.

Elles se vivent comme moyen de survie pour avancer.

Mais pour moi, je pense que le Christ apporte une dimension supplémentaire et une aide certaine au pardon.

Je voudrais noter que la puissance du pardon que Dieu nous donne, si je le reçois, me permet de pardonner à mon tour.

Si j'ai reçu et appris le pardon de Dieu le Père, moi, son enfant, je peux aussi pardonner.

Par ailleurs, face à Dieu le Père, nous sommes avec notre offenseur sur un pied d'égalité : tous deux pécheurs, sauvés par Sa pure grâce.

Christ a donné Sa vie pour moi, mais aussi pour mon offenseur.

Pénétré par Son Amour, je peux laisser germer la Grâce en moi, et engendrer le Pardon.

Cette démarche me permet d'accueillir la grâce de Dieu jusqu'au plus profond de ma chair.

Par le moyen de la prière, je pourrai dire et redire ma peine et ma souffrance à mon Père céleste.

Je laisserai une à une mes émotions mourir, vaincu par la force de Son Amour, et je laisserai ce même Amour élargir et transformer au plus profond le regard que je portais sur mon agresseur.

Ce pardon me permet de goûter déjà à la résurrection ; je serai envahi d'une joie et d'une paix profonde en réalisant qu'en me laissant réconcilier avec mon frère, **je suis devenu plus proche du Cœur de l'Amour de Dieu.**

Je découvrirai ainsi une nouvelle dimension d'amour que je pourrai vivre et partager.

C'est certainement une raison nécessaire et suffisante pour vivre et pour pardonner.

Versets sur le pardon

#### Mat 6:12

*"pardonne-nous nos offenses, comme nous aussi nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés; "*

#### Mat 6:14-15

*"14Si vous pardonnez aux hommes leurs offenses, votre Père céleste vous pardonnera aussi; 15mais si vous ne pardonnez pas aux hommes, votre Père ne vous pardonnera pas non plus vos offenses. "*

### DIEU EST PARDON

#### Exode 34:6-7

*"6...Et l'Eternel passa devant lui, et s'écria: L'Eternel, l'Eternel, Dieu miséricordieux et compatissant, lent à la colère, riche en bonté et en fidélité, 7qui conserve son amour jusqu'à mille générations, qui pardonne l'iniquité, la rébellion et le péché, mais qui ne tient point le coupable pour innocent, et qui punit l'iniquité des pères sur les enfants et sur les enfants des enfants jusqu'à la troisième et à la quatrième génération! "*

### MOISE DIRA A DIEU

#### Nombres 14 : 19

*"19Pardonne l'iniquité de ce peuple, selon la grandeur de ta miséricorde, comme tu as pardonné à ce peuple depuis l'Egypte jusqu'ici. "*

#### DANIEL 9:9

*"9Après du Seigneur, notre Dieu, la miséricorde et le pardon, car nous avons été rebelles envers lui. "*

#### LUC 7:47-48

*"47C'est pourquoi, je te le dis, ses nombreux péchés ont été pardonnés: car elle a beaucoup aimé. Mais celui à qui on pardonne peu aime peu. 48Et il dit à la femme: Tes péchés sont pardonnés...."*

## DIEU EST LA SOLUTION

### JEREMY 30:17

*"17 Mais je te guérirai, je panserai tes plaies, Dit l'Eternel."*

### PSAUME 147:3

*"3 Il guérit ceux qui ont le cœur brisé, Et il panse leurs blessures."*

## JESUS EST NOTRE EXEMPLE

### La femme adultère

#### Jean 8:1-11

*"1 Jésus se rendit au mont des Oliviers. 2 Mais dès le matin il revint dans le temple et tout le peuple s'approcha de lui. Il s'assit et se mit à les enseigner. 3 Alors les spécialistes de la loi et les pharisiens amenèrent une femme surprise en train de commettre un adultère. Ils la placèrent au milieu de la foule 4 et dirent à Jésus: «Maître, cette femme a été surprise en flagrant délit d'adultère. 5 Moïse, dans la loi, nous a ordonné de lapider de telles femmes. Et toi, que dis-tu?» 6 Ils disaient cela pour lui tendre un piège, afin de pouvoir l'accuser. Mais Jésus se baissa et se mit à écrire avec le doigt sur le sol. 7 Comme ils continuaient à l'interroger, il se redressa et leur dit: «Que celui d'entre vous qui est sans péché jette le premier la pierre contre elle.» 8 Puis il se baissa de nouveau et se remit à écrire sur le sol.*

*9 Quand ils entendirent cela, accusés par leur conscience ils se retirèrent un à un, à commencer par les plus âgés et jusqu'aux derniers; Jésus resta seul avec la femme qui était là au milieu.*

*10 Alors il se redressa et, ne voyant plus qu'elle, il lui dit: «Femme, où sont ceux qui t'accusaient?*

*Personne ne t'a donc condamnée?»*

*11 Elle répondit: «Personne, Seigneur.» Jésus lui dit: «Moi non plus, je ne te condamne pas; vas-y et désormais ne pèche plus.» "*

SOYEZ BENIS ET RESTAURER AMEN

E.D

