

Pourquoi vouloir pardonner ?

→ trouver la liberté et le soulagement ; apaiser une douleur, atténuer une tristesse ; se réconcilier ; trouver l'harmonie ; vivre une relation plus affectueuse, plus gaie ; faire preuve de compassion envers soi-même, renforcer l'amour-propre...

Le pardon recèle une promesse de paix, il promet de nous libérer du carcan dans lequel des attitudes et des actes d'autrui nous ont emprisonnés. Il nous réveille à la vérité de notre bonté et nous rappelle que nous sommes dignes d'amour. Le pardon rend à notre cœur son innocence.

Le mot « pardon » déclenche des réactions immédiates : « Vous plaisantez ? », « Jamais ! », « Pas après ce qu'elle m'a fait ! » ou encore : « J'aimerais bien, mais... ».

Ces réactions sont liées à l'idée que l'on se fait du pardon :

- Confusion entre pardonner et approuver, accepter un comportement. Pardonner ne signifie absolument pas accepter un comportement négatif ou incongru, qu'il s'agisse du nôtre ou de celui de quelqu'un d'autre. Les mauvais traitements, la violence, l'agressivité, la trahison, la malhonnêteté ne sont que quelques uns des comportements qui sont totalement inacceptables. On peut désapprouver un comportement et pardonner. De même, pardonner n'empêche pas de prendre des mesures pour remédier à la situation ou protéger nos droits.
- Ne pas confondre pardon et déni ou répression de la colère, du ressentiment. Le vrai pardon ne peut être offert si la colère et le ressentiment sont soit déniés, soit ignorés. Parfois la distinction entre le vrai pardon et le déni ou la répression de la colère, du chagrin, est floue et trompeuse.
- Pardonner ne signifie pas que l'on doit revoir/rappeler/le dire à la personne. Le pardon est un changement de perception, un autre regard sur la personne, sur la circonstance qui nous ont blessé et peiné. Pardonner permet de se libérer de la colère, du ressentiment (qui est une colère non extériorisée, on ressent fortement et perpétuellement la douleur du passé).

Réfléchir à ce qui se cache sous la colère :

- o Peur ?
- o Tristesse ?
- o Insécurité ?
- o Impuissance ?
- o Douleur ?
- o Abandon ?
- o Espoirs déçus ?
- o Rêves jamais réalisés ?

La colère est une émotion de surface.

Pardonner consiste à voir l'autre dans l'intégralité de sa personnalité (dont sa capacité à aimer) ; à voir son Soi avec son potentiel illimité.

Pardonner consiste à reconnaître que les mauvaises actions de l'autre sont dictées par ses peurs, ses restrictions.

Exercices de réflexion :

1) Prenez quelques minutes pour examiner ce que la simple idée de pardonner évoque pour vous. Pensez à une personne qui vous a causé une douleur personnelle. Pourriez-vous envisager de lui pardonner ? Que signifierait pour vous le pardon ? Que devriez-vous faire pour lui pardonner ?

2) Prenez quelques minutes pour vous souvenir d'une occasion au cours de laquelle vous avez ressenti de la colère. Que ressentiez-vous exactement ? Maintenant, prenez une grande respiration et enfoncez-vous dans vos sentiments. Qu'est-ce qui se cache sous votre colère ? La peur ? La tristesse ? L'insécurité ? L'impuissance ? La douleur ? L'abandon ? Des espoirs déçus ? Des rêves jamais réalisés ? Enfoncez-vous encore plus profondément. Réclamez-vous, consciemment ou non, le respect, la reconnaissance, l'affection, l'amour ?

La colère peut être utilisée pour différentes raisons :

- Cela donne l'impression de mieux tenir la situation en main (impression de force, puissance, fierté) [surtout si dans l'enfance la personne n'a pas pu exprimer sa colère dans des situations intolérables ; la colère est le moyen, en tant qu'adulte, de se protéger, de défendre l'enfant blessé]
- Utiliser la colère comme combustible : certaines personnes affirment à tort que si les gens ne se mettaient pas en colère, ils n'œuvreraient pas pour le changement social et politique. La colère engendre plutôt l'opposition que la résolution.
- Utiliser la colère pour manipuler les autres : quand une personne se met en colère, les autres sont effrayés et se laisse manipuler (mais avec du ressentiment).
- Utiliser la colère pour éviter la communication : moyen d'évasion, elle paraît moins dangereuse que l'intimité ou qu'une communication véritable.
- Utiliser la colère pour se sentir en sécurité, pour se protéger : lorsque la colère est projetée vers les autres, ceux-ci gardent en général leurs distances ; la personne se sent alors moins vulnérable.
- Utiliser la colère comme un moyen d'affirmer que l'on a raison : « J'ai raison, il ou elle a tort ! » Or, pardonner ne signifie pas que l'on reconnaît implicitement que l'autre a raison.
- Utiliser la colère pour attiser le sentiment de culpabilité chez les autres : chercher ainsi à punir la personne qui est l'objet de la colère. Mais on attise en même temps son propre sentiment de culpabilité, ce qui ne peut déboucher que sur la détresse et la perte de l'amour-propre.
- Utiliser la colère pour se raccrocher à une relation : si l'on s'éloigne d'une personne avec un sentiment de colère, de ressentiment, on reste attaché de manière malsaine à cette relation (ex : divorce).
- Utiliser la colère pour se raccrocher à un rôle de victime : en pardonnant on abandonne une large portion du rôle de victime. Pardonner n'oblige pas à dénier que la personne a été une victime, mais le fait d'avoir été une victime ne doit pas dominer l'identité de la personne et sa vie émotionnelle.

- Utiliser le ressentiment pour ne pas avoir à assumer la responsabilité de ce qui se passe aujourd'hui dans la vie de la personne, de ce qu'elle éprouve : le ressentiment permet de rendre l'autre responsable de notre propre détresse. C'est la faute de l'autre. Ce qui ne veut pas dire que les autres ne contribuent ni à notre malheur ni à notre bonheur, mais nous sommes responsables de ce que nous éprouvons. Nous sommes détenteurs du libre-arbitre qui permet de changer notre attitude à l'égard de la situation. Tant que nous considérerons que le problème vient de l'extérieur et que, par conséquent, nous estimons ne pas être responsables de ce que nous ressentons, nous demeurerons volontairement impuissants.

Faire de preuve de douceur à notre égard si on ressent de la peur, si l'on se dénigre. En faisant preuve de douceur on accomplit un acte important d'autopardon.

Pardonnez consiste à prendre la décision de voir au-delà des peurs, des caractéristiques particulières à chacun, des névroses et des erreurs.

Pardonnez consiste à voir le Soi de l'autre, ce noyau qui possède un potentiel illimité, qui est toujours digne de respect et d'amour.

Pour pardonner nous devons reconnaître que les « mauvaises » actions de l'autre sont le produit de la constriction et de la peur. Le comportement qui nous offense cache un besoin de respect, de reconnaissance et d'amour.

Voir la douleur de l'autre.

Pardonnez est une attitude par laquelle nous assumons la responsabilité de nos perceptions, car nous comprenons qu'elles sont un choix et non un fait objectif. Si qqn nous réprime ou nous manque de respect nous pouvons ressentir du chagrin, de la colère, une menace (ce sont des réactions naturelles) mais l'on peut aussi faire le choix d'autres réactions (la compassion).

Voir l'enfant blessé ou effrayé qui continue à vivre en l'autre et qui est responsable de l'absence d'affection ou de l'incapacité de formuler un jugement mûr. Cet enfant blessé continue de vivre en nous à l'âge adulte si, dans notre enfance, nous avons été privés d'amour, de compréhension et de réconfort. En pardonnant, vous apprenez à reconnaître l'enfant blessé, le conditionnement passé et l'appel à l'aide, le besoin d'affection et de respect qui couve sous un comportement déplaisant.

Le pardon est un long processus : il s'agit rarement d'un événement ponctuel. Notre vision habituelle est obscurcie par les perceptions et les jugements du passé qui sont projetés au présent. C'est ainsi que nous sommes facilement trompés sur les apparences.

Pardon = élargir et approfondir notre angle de vision → + de compassion envers nous-mêmes et autrui → atténuation de l'emprise de l'égo → sentiment de joie, de quiétude, d'amour et de libération.

Le pardon est un mode de vie qui nous transforme peu à peu. De victimes de circonstances nous devenons les créateurs puissants et aimants de notre réalité. Pour pardonner nous devons nous engager à vivre chaque instant libres des perceptions passées, à voir chaque instant comme s'il était le premier, le plus frais et le plus clair, dépourvu de toute peur. En pardonnant nous effaçons les perceptions qui obscurcissaient notre capacité d'aimer.

Pensée de la journée : Aujourd'hui, je considérerai toute colère (insensibilité, irritabilité, hostilité, comportement imbécile, etc.) comme un appel à l'aide, à la reconnaissance, au respect et à l'amour.

Concevoir l'être humain composé d'un Soi (étincelle divine) non limité, et de multiples personnalités secondaires (égo) comme : manipulateur, contrôleur, critique, indifférent, colérique... Ce sont notre identification aux personnalités secondaires qui provoquent des blessures et des offenses. La colère, l'attitude manipulatrice, l'indifférence ou les critiques (fondées sur la peur) nous menacent et nous répondons par notre propre colère et réprobation (personnalités secondaires fondées sur la peur). Les personnalités secondaires de ce genre sont sustentées par la peur (peur de la perte, peur de l'humiliation, peur de l'impuissance, peur de l'abandon...) et sous la peur couve un désir de sécurité, un appel au respect, à l'amour et à la reconnaissance. Lorsque nous rencontrons quelqu'un pour la première fois, notre égo réagit immédiatement par un jugement et tâche de déterminer si nous avons affaire à un ami ou à un ennemi. Nous nous tenons à part de certaines personnes parce que nous estimons implicitement que nous valons mieux que ces gens-là ou parce qu'au contraire, nous voulons établir notre infériorité (« je ne suis pas aussi intelligent », « je suis moins jolie », « je me sens insignifiante à côté de Jean », etc.)

→ avoir conscience de ces procédés pour se débarrasser de ces jugements défavorables

→ reconnaître le Soi des autres et entrer en rapport avec notre propre Soi. Reconnaître que les actes coupables chez nous ou chez autrui ne sont pas la manifestation de la personnalité dans son ensemble.

→ Apprendre à voir au-delà des apparences et à trouver le Soi, la lumière, en chacun et en soi.

Pour parvenir à pardonner nous devons d'abord prendre conscience de notre souffrance ; le pardon ne peut être greffé à la douleur et à la tristesse qui couvent en dessous de la surface. La libération commence dès que la douleur est acceptée en tant que telle.

Accepter notre douleur c'est nous autoriser à ressentir ce qu'il aurait été trop dangereux ou trop effrayant de ressentir par le passé, la colère peut alors être enfin libérée et transformée. Il est plus important de donner que de recevoir : lorsque l'amour est actif, il importe d'offrir à la personne aimée ce dont elle a besoin et non ce que nous voulons lui donner pour prouver notre amour.

L'expression la plus pure de l'amour exige que nous soyons suffisamment en contact avec nous-mêmes pour pouvoir entrer en contact avec autrui.

Beaucoup d'entre-nous manquent d'amour-propre et donc éprouvent de la difficulté à donner d'eux-mêmes (car dévalorisation, impression de ne pas avoir assez à donner).

Pensée de la journée : Je suis responsable de ce que je vois en moi-même et chez les autres