

**Comment arriver à SE
PARDONNER pour MIEUX
PARDONNER?**

Sujets traités

- Qu'est-ce que le pardon?
- Qu'est-ce se pardonner?
- Les principes fondamentaux du pardon
- Pourquoi n'arrive t'on pas à pardonner ou se pardonner?
- Comment arriver à pardonner en 6 étapes
- Des pistes de solutions pour pardonner et se pardonner

Qu'est-ce que pardonner?

C'est considérer un manquement, une faute, une offense en n'en tenant pas rigueur à l'auteur et en n'en gardant aucun ressentiment.

Qu'est-ce se pardonner?

Se pardonner, c'est se donner le droit de supprimer de nos pensées tout manquement, toute faute et toute offense suite à un manque de discernement.

C'est aussi s'autoriser à se redonner une chance de changer sans se sentir coupable et de se témoigner un amour inconditionnel.

Les principes fondamentaux du pardon

- L'amour de soi et d'autrui
- Lâcher-prise sur le passé
- Ne garder aucune rancune
- Donner la chance à l'autre
- Ouvrir son cœur à un changement
- Accepter les gens comme ils sont
- Comprendre fondamentalement que nous ne sommes pas exempts de l'erreur

Les effets nocifs du non pardon...

- De la vengeance
- Un instinct de justice
- Une spirale de violence
- Un entretien de la haine, du ressentiment, de la rancune, de la colère
- Le fait de vouloir absolument avoir raison
- La peur de dire ce que l'on pense
- Se couper d'une guérison intérieure avec le passé qui se répercute au présent

Ce que le pardon n'est pas...

- Le pardon n'est pas l'oubli
- Le pardon n'est pas seulement un acte de volonté
- Le pardon ne signifie pas de s'excuser
- Le pardon n'est pas synonyme de réconciliation
- Le pardon ne s'impose pas
- Le pardon ne change pas l'autre

Pourquoi n'arrive t'on pas à pardonner ou se pardonner?

- Une rage et une colère intenses
- Une difficulté majeure à oublier
- La blessure est trop profonde
- Le chagrin est très fort
- Le sentiment de rejet et même de trahison semblent trop difficiles à surmonter
- On n'arrive pas à voir des solutions possibles de retour ou de réconciliation
- Que la charge émotionnelle sera trop pénible à résorber

Comment pardonner?

(1^e étape - Prendre la bonne décision)

- Décider de ne pas prendre le chemin de la vengeance
- Essayer de cesser l'offense
- Demander de cesser de nous blesser
- Faire savoir qu'on est blessé ne veut pas dire se mettre en colère contre l'autre

Comment pardonner?

(2^e étape – Reconnaître qu'on a été blessé)

- Rentrer en contact avec sa blessure intérieure
- Identifier ce qui a été touché en nous
- Se préparer à vivre un deuil

Comment pardonner?

(3^e étape – Dire sa souffrance)

- Écrire dans un cahier
- En parler avec quelqu'un à qui nous faisons confiance
- Essayer de se libérer du poids de la blessure

Comment pardonner?

(4^e étape – Recevoir la guérison)

- On peut demander de l'aide d'un intervenant en santé psychologique
- On peut visualiser le pardon par la force de notre énergie intérieure
- On peut ouvrir notre cœur par un amour inconditionnel
- On peut prier ou méditer

Comment pardonner?

(5^e étape – S'ouvrir au pardon)

- Ouvrir son cœur pour recevoir le don du pardon
- Le pardon ne nous appartient pas, il est une recette de la miséricorde d'une force supérieure qui nous habite
- C'est se laisser baigner dans le lâcher-prise
- C'est vivre le moment présent afin de garder sa santé sous tous ses chapiteaux

Comment pardonner?

(6^e étape – Que faire avec la personne qu nous tentons de pardonner?)

- Lui démontrer que nous sommes sur la voie d'une guérison intérieure
- Nous laisser le temps de digérer la situation
- Faire comprendre que nous ne sommes pas prêts de la fréquenter pour le moment
- Éviter toute forme de réconciliation trop expéditive
- S'autoriser à prendre un recul

Des pistes de solutions pour pardonner et se pardonner (1 de 2)

- C'est réaliser que le pardon, c'est la santé sous tous ses axes
- C'est considérer que le pardon est la représentation d'un amour miséricordieux
- C'est mettre en pratique notre compassion ou de compréhension envers un manque de jugement
- C'est comprendre que c'est probablement causé par une **erreur involontaire**

Des pistes de solutions pour pardonner et se pardonner (2 de 2)

- C'est se rappeler l'adage : Celui qui n'a jamais péché...?
- C'est ne pas faire aux autres ce que nous ne voudrions pas qu'on nous fasse
- C'est ne pas démolir ou parler dans le dos de la personne qui a effectué l'offense
- C'est se rappeler que nous ne pouvons changer le passé
- C'est voir le futur avec une paix que nous tentons d'atteindre

En somme...

De pardonner ou se pardonner est un geste du cœur qui permet de libérer en nous des offenses que nous devons guérir intérieurement, afin de prolonger la qualité de notre santé sur tous les plans.

**Comment arriver à SE
PARDONNER pour MIEUX
PARDONNER?**