

"PARDONNER"

1.- MA RELATION A DIEU - MON IDENTITE

1.1. Quelle est mon identité ?

Dans le monde d'aujourd'hui :

Admiration - Beauté extérieure

Considération - Statut social :

Ce que j'ai... ou n'ai pas...

Réussite – Performances :

Ce que je fais... ou ne fais pas...

Ne donnent pas sens à ma vie et ne sont pas mon identité

L'équilibre et le sens de la vie ne découlent pas de ce que j'ai ou je n'ai pas, ou de ce que je fais ou ne fais pas.

Je suis déjà une personne équilibrée et je possède une vie qui a un sens infini à cause de mon identité :

JE SUIS ENFANT BIEN-AIMÉ(E) DE DIEU

1.2. Ma véritable identité

Par ma naissance

Je suis enfant de Dieu :

Dieu créa l'homme à son image et à sa ressemblance... (Genèse 1,27)

Par mon Baptême

Je suis libéré du péché et régénéré comme fils de Dieu,

je deviens membre du Christ, je suis incorporé à l'Église

je suis fait participants à sa mission (CEC1213)

Aucune personne ne peut systématiquement se comporter d'une manière contraire à la façon dont elle se perçoit.

- Si je pense être **un bon-à-rien**, je vis probablement comme un bon-à-rien.

- Si je me considère comme **un enfant de Dieu**, vivant en Christ,

je commence à vivre comme Lui a vécu enracinés et fondés dans l'amour. *(Ephésiens 3,17)*

Outre la connaissance de Dieu, la connaissance de qui je suis est de loin la vérité la plus importante que je puisse saisir.

Je ne suis plus un pécheur.

Je suis un saint qui pêche parfois.

Si je me considère comme un pécheur, je vis comme un pécheur ; je pêche.

Pourquoi ne pas me considérer comme ce que je suis : un saint qui pêche occasionnellement.

Qu'arrive-t-il à cette relation avec Dieu quand je pêche ?

Dieu m'accepte-t-Il malgré cet échec ?

Je suis en relation avec Dieu par ma naissance spirituelle (bras gauche, coté cœur)

Je vis en harmonie avec Dieu quand je Lui obéis (bras droit coté action)

Même quand je ne suis plus en harmonie à cause de ma désobéissance, ma relation avec Dieu n'est pas mise en danger parce que je suis lié à Lui par le sang de Jésus Christ.

2. J'ai péché, ou j'ai blessé mon prochain...

Repentir et sacrement de réconciliation

Après une faute commise, je ressens de la culpabilité, parfois de la honte. Le péché n'est pas d'avoir abîmé l'image que j'ai de moi, mais l'image de Dieu en moi. Cette image est celle de sa bonté, de sa beauté. La peine d'avoir blessé cet amour, c'est cela le vrai repentir. C'est la porte ouverte pour accueillir le pardon de Dieu et de mon prochain.

Parole et Prière du 11 novembre 2024 (l'Évangile dans la vie)

Demander pardon à celui ou celle que j'ai blessé !

Un aspect important de la repentance est **la confession**

« Si nous reconnaissons nos péchés, lui qui est fidèle et juste va jusqu'à pardonner nos péchés et nous purifier de toute injustice. » (1 Jean 1,9)

Lorsque nous **confessons sincèrement et humblement** nos péchés à Dieu (sacrement de réconciliation), Dieu nous pardonne et nous réhabilite, et cette confession honnête repousse les ténèbres dans lesquelles les esprits mauvais se sont installés

3. J'ai été blessé par un agresseur...

JE SUIS VICTIME - JE NE PARDONNE PAS

« Pierre s'approcha de Jésus, et dit : Seigneur, combien de fois pardonnerai-je à mon frère, lorsqu'il péchera contre moi ? Sera-ce jusqu'à sept fois ? Jésus lui dit : Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à soixante-dix fois sept fois. » (Matthieu 18, 21-22)

Sept fois ! C'est déjà de trop !

J'ai besoin d'exister, j'agresse l'autre.

J'ai besoin d'être aimé, je me tais, je me soumetts, je ne dis rien...

Il n'y a que moi qui connais la profondeur de ma blessure

J'existe parce que je suis victime... Pardonner c'est signer un chèque en blanc !

Avec mon statut de « **VICTIME** » Je vis dans le passé. Je me coupe de Dieu, je me coupe des autres... Je me regarde-moi, je ne regarde que moi. Je suis refermé...

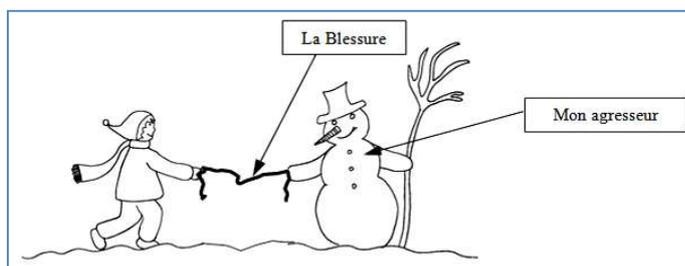
Cette situation engendre la tristesse, la mélancolie, l'amertume, la résignation, le ressassement, cela peut parfois m'amener dans la dépression et même me pousser à ne plus vouloir vivre...

Mes paroles sont souvent : « JE » ai droit à... ; « JE » exige...

Un dessin pour mieux comprendre...

Pardonner c'est séparer, lâcher prise, créer une distance...

Le pardon porte en lui un acte de guérison et de libération.

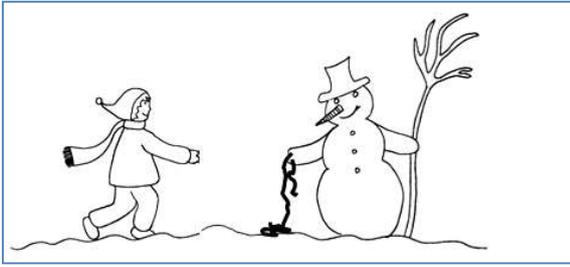


La blessure me lie à mon agresseur, elle m'enchaîne à lui consciemment ou inconsciemment.

Pour me libérer, il faut que l'un des deux lâche prise.

Je ne peux pas agir sur lui...

Il n'a peut-être pas conscience de m'avoir blessé.



C'est moi qui décide de lâcher prise, même si cela me coûte.

Je pardonne = je lâche prise, je me suis libéré°!

Que mon agresseur lâche prise ou non...

C'est son problème, cela ne me concerne plus...

Je suis redevenu libre ! Le pardon me libère !

JE PARDONNE À L'OFFENSEUR : JE PARDONNE À CELUI QUI M'A BLESSÉ !

C'est comme des ciseaux qui coupent les fils qui me relient dans le passé et qui me tiennent prisonnier du passé et m'empêchent de vivre dans le présent.

Pourquoi Jésus insiste pour que je pardonne ?

Par un acte de ma volonté je décide : « **JE NE SUIS PLUS VICTIME** ». Tout change ! Je vis dans le présent. Mon regard change, je regarde Dieu, je regarde les autres. Je suis ouvert à la vie... Je peux entrer dans une nouvelle relation....

Je regarde Dieu, je peux me centrer sur Dieu qui m'aidera à vivre en Paix...

QU'EST-CE QUE PARDONNER ?

Pardonner est une décision,

Pardonner est un chemin plus ou moins difficile, plus ou moins long.

Le plus important est de m'engager sur ce chemin, accompagné de Jésus.

Si je veux pardonner, mais que je n'y arrive pas, je peux demander à Jésus de pardonner à ma place et de m'aider à arriver un jour proche à prononcer moi-même le pardon...

Je suis un être blessant (Dieu me pardonne) et blessé (je trouve la force de pardonner). C'est avec le pardon reçu de Dieu que j'ai la force de pardonner, c'est la circulation de la grâce.

Dissocier l'acte de la personne : Ce n'est pas un voleur, mais une personne qui m'a volé... Cela facilite l'approche du pardon... et me permet de ne pas entrer dans le jugement.

EXEMPLE du vol de ma voiture :

Quelqu'un me vole ma voiture et je risque de perdre mon emploi suite à cela...

J'ai le droit de me mettre en colère, de clamer à tous que je suis victime, de songer à la vengeance, d'avoir un sentiment de haine, de crier à l'injustice... Passer par tous ces états est salutaire pour moi. A la limite, si je ne le fais pas, cela peut me ronger intérieurement. Mais surtout je ne m'enferme pas dans l'un de ces états. Me situer comme victime, reste stérile, il faut en sortir pour arriver au pardon.

Me venger me donnera une courte satisfaction ou jouissance, mais laissera rapidement place à une grande tristesse et de l'amertume, et ouvre une porte que j'aurai du mal à refermer...

Après être passé par ces sentiments, je m'en affranchis et je décide de pardonner.

Pour arriver à pardonner, **il est important de dissocier la personne de son acte.**

Ne pas confondre la personne (l'auteur : enfant bien aimé de Dieu [comme moi]) avec le vol (l'acte : geste non apprécié de Dieu).

Je pardonne l'acte commis, si je n'y arrive pas, je me glisse dans le pardon de Dieu en Lui demandant de pardonner l'acte, le geste (ou la parole) à ma place jusqu'à ce que j'y arrive, et je demande à Dieu de mettre vraiment le pardon dans mon cœur.

**Je peux demander réparation pour le préjudice subi, même si j'ai pardonné.
J'ai le droit de porter plainte et de demander la réparation des dommages subis devant le tribunal des hommes.**

Remarque :

Il y a le passage par le stade de victime, faire la vérité. Puis le pardon. Sinon vouloir pardonner avec l'aide de Dieu. Malgré le pardon, j'ai le droit de faire une action en justice pour la réparation du préjudice. **Le pardon est spirituel et psychologique, la réparation est matérielle.
L'action en justice peut faciliter le pardon et la reconstruction...**

Pardoner à l'offenseur : ce que le pardon n'est pas

Pardoner n'est pas approuver ce que l'autre fait
Pardoner ne veut pas dire nier l'offense ou trouver des excuses à la méchanceté des autres
Pardoner n'est pas fermer les yeux sur le mal qui a été commis
Pardoner n'est pas nier que d'autres ont cherché à vous faire du tort de façon répétée.
Pardoner ce n'est pas se laisser piétiner
Pardoner ce n'est pas de refuser de porter plainte lorsqu'un crime a été commis
Pardoner n'est pas oublier la faute ou faire semblant de ne pas avoir été blessé
Pardoner ne veut pas dire que la relation doit être restaurée, telle qu'elle a été avant

Le pardon est différent de la réconciliation.

Le pardon est une étape avant la réconciliation.

La réconciliation n'est possible que si les deux parties veulent la réconciliation.

Quelque fois l'autre n'est plus là... Quelque fois l'autre est très violent, ou peut faire du tort, il faut se protéger, mettre une juste distance

Pardoner ne veut pas dire que vous devez dire à la personne que vous lui avez pardonné

Pardoner à l'offenseur : le "non-pardon"

Le non-pardon c'est quelque chose qui nous détruit

Le non-pardon c'est comme prendre une grenade, enlever la goupille, jeter la goupille et garder la grenade en pensant que la goupille va exploser...

Non ! cela va nous exploser en plein visage...

Le non-pardon c'est comme boire du poison et croire que l'autre va mourir.

Le non-pardon c'est quelque chose qui nous détruit nous-même,

Le non-pardon, en fait, nous nous enfermons dans notre propre prison...

Pardoner à l'offenseur : ce qu'est le pardon

Pour pardonner je commence par faire la vérité sur ma blessure.

En premier vient la parole qui fait lumière, qui dit la souffrance, qui l'identifie comme telle. Qui ouvre les yeux sur la réalité de ma blessure. Ne pas minimiser ce qui m'est arrivé.

Cette blessure a été causée par un acte (un geste, une parole...) qui m'a blessé.

Derrière cet acte il y a la personne qui en est l'auteur, qui est à l'origine de ma blessure.

Le pardon est une décision.

Parce que je veux être en paix, je décide de pardonner tel acte causé par tel auteur. Si pardonner est trop dur pour le moment, je peux dire : « Je veux pardonner, mais c'est trop dur pour moi, Seigneur pardonne à ma place et mets le pardon dans mon cœur pour qu'un jour proche j'arrive à pardonner moi-même ».

Le pardon est un chemin

Chemin plus ou moins long, plus ou moins dur selon les personnes et les blessures. Le plus important est de commencer à marcher sur ce chemin avec le « vouloir pardonner ».

Le « vouloir pardonner » peut prendre du temps, car pardonner ne peut pas être vécu sous la contrainte

On ne peut pas brûler les étapes.

Le pardon est un acte libre qui nous libère...

Et souvent pardonner c'est libérer un prisonnier, et se rendre compte ensuite que le prisonnier c'était nous !

A QUI PARDONNER ?

A Dieu. Pourquoi pardonner à Dieu ?

(Différent de demander pardon à Dieu). Quand je suis blessé par l'autre... il m'arrive de crier à Dieu : Pourquoi cela arrive à moi ? Pourquoi as-tu permis cela ? Pourquoi n'es-tu pas intervenu ? Pourquoi as-tu laissé faire ? Pourquoi ?...

Il n'est pas venu à mon secours comme je l'attendais de Lui. Consciemment ou inconsciemment j'en veux à Dieu, il n'a pas fait ce que j'espérais de Lui. Il y a un lien entre Dieu et ma blessure. Pour couper ce lien et m'en libérer, je pardonne à Dieu. Je pardonne à Dieu de ne pas être intervenu comme je m'y attendais.

Mais Dieu pouvait-il intervenir ? Si Dieu intervenait directement dans le concret de ma vie, serais-je encore libre ? Dieu m'aime et me veut libre pour répondre à son amour.

Je prends conscience que je regardais Dieu comme une idole à mon service... Alors je peux demander pardon à Dieu pour la fausse image que j'avais de Lui

A moi-même

À moi-même, lorsque je ne m'aime pas tel que je suis (mon physique, mon caractère...), lorsque je voudrais être différent (ne pas commettre toujours les mêmes erreurs...), ou si je désirerais changer mon passé car je m'en veux d'avoir commis certains gestes ou actes (si c'était à refaire, je ne le ferais plus ou je le ferais différemment...).

Le pardon à moi-même me permet de me regarder comme Dieu me regarde. Le pardon à soi-même est souvent le plus dur à donner. Lorsqu'il est donné, les autres pardons en sont facilités...

Aux défunts

Il n'est jamais trop tard pour pardonner aux défunts. Comment faire ? Je peux écrire une lettre dans laquelle j'exprime au défunt mon pardon pour les blessures (en détaillant) qu'il m'a causées ; puis la brûler.

A tous les vivants

A tous les vivants, de ma conception à aujourd'hui, car nos blessures remontent souvent dans un passé lointain.

Si je pardonne tout globalement, je suis en règle avec Dieu, mais au fond de moi rien n'est vraiment réglé...

Pour que le pardon soit efficace et m'apporte la paix, il doit être fait finement avec une « précision chirurgicale »

PARDONNER A L'OFFENSEUR

CONCRETEMENT :

Pas obligé de le dire en face

(fortement déconseillé !...)

(sauf si l'offenseur vient demander pardon)

Pas obligé de renouer avec la personne à qui je pardonne

Le dire à voix audible à Dieu

Je le dis à haute voix, pour que mon oreille l'entende, elle sera le témoin précieux quand l'adversaire me fera douter de mon pardon donné.

Ou bien pardonner devant quelqu'un qui sera le témoin de mon pardon donné.

Pour pardonner je peux dire :

« Au nom de Jésus et de son amour, je pardonne à "telle personne" ce qu'elle m'a dit..., ce qu'elle m'a fait..., à telle époque de ma vie...

Après un moment de silence pour sceller le pardon je dis : Amen ! »

ET APRES LE PARDON ?

BENIR

Bénir c'est dire du bien !

La personne ne se résume pas à l'acte ou à la parole qui m'a blessé

Bénir la personne qui m'avait offensé

Demander à Dieu de bénir la personne qui m'avait offensé

Henri Mathis

13 rue des Revers, 62223 Saint Nicolas

Tél : 06 88 85 03 28

henri.mathis@orange.fr