

PEUT-ON TOUT PARDONNER ?

Les principaux obstacles au pardon et comment les surmonter

Olivier CLERC

Le pardon sert à guérir les blessures du cœur. Sans lui la guérison ne s'accomplit pas vraiment, car le pardon est l'antidote au poison émotionnel généré par la haine, la rancune et le ressentiment.

Pardonne sous-entend qu'on a jugé un comportement incorrect, mais cesser de juger ne veut pas dire tout accepter, tout excuser. C'est juste arrêter de haïr pour ne plus s'empoisonner soi-même avec ses émotions négatives.

Le rituel de Miguel Ruiz, qui consiste à demander pardon à l'auteur de nos souffrances, sert à se libérer soi-même. Cette demande de pardon ne concerne pas l'acte commis à notre égard évidemment, mais concerne la haine et la rancœur qu'on a entretenues trop longtemps envers la personne qui nous a fait souffrir.

Le ressentiment empêche nos plaies de cicatriser, il nous coupe de notre capacité de guérir et octroie ainsi à l'autre un pouvoir sur notre état intérieur. Reprendre son propre pouvoir et assumer sa part de responsabilité est un invraisemblable renversement de comportement qui permet de libérer les obstacles mentaux au pardon !

LES PRINCIPAUX OBSTACLES AU PARDON :

I - LE PARDON SERAIT UNE PRATIQUE EXCLUSIVEMENT RELIGIEUSE

Ce n'est pas parce que les religions recommandent la voie du pardon qu'il est nécessaire d'adhérer à l'une d'elles.

II - LE PARDON SERAIT OBSOLÈTE, ARCHAÏQUE

Le pardon sert à délivrer son cœur de sentiments négatifs, donc destructeurs pour soi-même. Il est donc toujours nécessaire.

III - LE PARDON SERAIT SURTOUT UN CADEAU QUE L'ON FAIT À L'AUTRE

Le pardon est avant tout un acte d'amour envers soi-même car en se libérant de la haine on guérit son propre cœur.

Celui qui refuse de pardonner et continue de nourrir des pensées d'hostilité ou d'envie de vengeance, entretient la souffrance dans son corps émotionnel. Il suffit d'observer les crispations dans son corps physique quand on alimente des pensées destructrices...

En nourrissant ces énergies négatives :

- 1 - On se fait d'abord du mal à soi-même.
- 2 - Cela affecte inévitablement nos autres relations.
- 3 - On risque aussi d'attirer à soi de nouvelles énergies négatives.

Se faire le cadeau de pardonner guérit la souffrance émotionnelle. On peut libérer l'autre de la haine, sans pour autant le libérer des conséquences légales de ses actes.

IV - PARDONNER REVIENDRAIT À CAUTIONNER, ACCEPTER, EXCUSER

Pardonner ≠ garder rancune ; Excuser ≠ accuser

On peut pardonner, tout en maintenant ses accusations.

Si je renonce à la haine envers quelqu'un qui m'a fait du mal, je ne garde pas de rancune, donc je guéris. Mais cela ne m'empêche pas d'être lucide par rapport à l'acte commis envers moi et de solliciter la justice.

Par contre si j'excuse la personne, cela implique que je ne retiens plus aucune charge contre elle, et c'est complètement différent.

On peut donc pardonner, sans accepter, sans excuser.

V - IL SERAIT IMPOSSIBLE DE PARDONNER SI L'AUTRE NE DEMANDE PAS PARDON

Cela revient à être tributaire de l'attitude adoptée par celui qui m'a fait du tort, pour connaître le pardon. Autrement dit il détient le pouvoir que je guérisse ou que je continue à souffrir ! En attendant des excuses du fautif, je lui abandonne mon pouvoir, alors qu'en réalité c'est moi seul qui détient cette capacité de guérison, selon l'état d'esprit que j'entretiens. Quand on pardonne on fait la paix avec soi-même.

C'est à chacun de choisir s'il veut retrouver la paix du cœur, indépendamment de l'attitude de l'autre. Et si par bonheur celui-ci choisit de faire aussi un pas vers vous, vous n'aurez pas attendu ce geste pour guérir et retrouver votre capacité à aimer.

VI - SI L'ON A PARDONNÉ, IL FAUDRAIT OUBLIER

En oubliant les détails d'une épreuve douloureuse pardonnée, on allège son cœur. On peut se contenter de garder en mémoire l'essentiel de l'expérience et surtout les conclusions qu'on en a tirées.

VII - PARDONNER, CE SERAIT SE RÉCONCILIER

En pardonnant on assume la responsabilité de se libérer de la haine et ainsi de guérir ses blessures. Pardonner dépend donc de soi.

Que l'offenseur ait pris conscience de sa faute ou pas, qu'il se soit excusé ou ait tenté de la réparer ou non, ne dépend pas de soi.

On peut pardonner sans se réconcilier car il faut être deux pour cela. La réconciliation dépend à la fois de l'autre et de soi-même.

VIII - QUAND ON CONFOND LA PERSONNE ET L'ACTE

Tenter de comprendre la personne dans son humanité, en dehors de l'acte qui lui est reproché, ne l'excuse pas. Pourtant est-elle impardonnable ?

On peut essayer de comprendre son geste, aussi horrible soi-il, dans son contexte spécifique. Sinon, comment trouver un peu d'humanité à cet individu et ne pas l'identifier à son acte ? Et se priver ainsi d'une chance de retrouver la paix du cœur en lui pardonnant.

IX - QUAND ON NE VOIT QUE LA DIMENSION PERSONNELLE DE L'ACTE

Toute personne représente malgré lui un ou plusieurs collectifs aux yeux des autres : les patrons, les riches, les immigrés, les femmes, etc. Donc une agression physique ou verbale n'a pas forcément une visée personnelle. Chacun d'entre nous peut devenir l'exutoire d'un individu qui exprime sa haine envers un groupe qu'on symbolise involontairement.

X - QUAND ON VEUT COMPRENDRE TOUT DE SUITE CE QUI NOUS ARRIVE

Souvent ce n'est pas ce qui est arrivé qui empêche de pardonner, mais l'interprétation de ce que le cœur et le mental ont fait de l'événement.

On peut apprendre à considérer une même situation sous plusieurs angles différents. En s'y entraînant, on peut même trouver des conséquences positives à un épisode douloureux. Cette liberté de penser différemment permet de ne pas se laisser dominer par les émotions.

Ce changement de façon de voir les choses requiert tout d'abord de prendre conscience de ses propres schémas de pensée. Il nécessite ensuite de mettre en application cette nouvelle habitude de fonctionnement qui considère les événements désagréables selon des visions variées.

XI - PARDON ET ORGUEIL

L'orgueil consiste ici à se sentir autorisé à juger l'autre, ou même à estimer qu'il ne mérite pas le pardon. La victime se considère supérieure à son offenseur en refusant de pardonner, et ne réalise pas que c'est à elle-même qu'elle nuit le plus.

Une autre forme d'orgueil, plus subtile, consiste à accorder son pardon avec condescendance. Ce faux altruisme, cette forme de pardon provenant du mental n'est qu'illusion et ne guérit personne.

L'une des clés du pardon suppose justement d'adopter une attitude d'humilité.

Cette humble attitude consiste à descendre de son piédestal et à déposer à terre son fardeau de jugements et d'accusations qui écrase celui qui le porte. Lâcher prise à cette crispation mentale intérieure en pardonnant dans l'humilité, n'empêche pas de recourir à la justice et à des sanctions, selon la gravité des faits.

En cultivant indéfiniment la haine, en ne pardonnant pas, on devient victime de soi-même. Alors pourquoi ne pas expérimenter le pardon qui aide à se libérer de sa propre souffrance ?

XII - DEMANDER PARDON, CE SERAIT CULPABILISANT

Selon comment on nous a appris à demander pardon dans l'enfance, on peut avoir été obligé de formuler un pardon simulé qui ne venait pas du cœur. On peut aussi avoir appris à se juger très négativement et même à se complaire dans cette culpabilité morbide.

La demande de pardon peut au contraire permettre de se responsabiliser tout en libérant son cœur.

En demandant pardon, j'arrête de haïr et j'arrête aussi d'utiliser le mal qui m'a été fait comme prétexte pour continuer à alimenter cette rancœur qui me consume.

Ainsi je retrouve le pouvoir de guérir : que ce soit moi qui ait mal agi ou qu'au contraire on m'ait offensé.

XIII - DEMANDER PARDON, CE SERAIT HUMILIANT

Toujours selon l'expérience de l'enfance, certains peuvent avoir vécu la demande de pardon comme une humiliation, et cela peut avoir faussé leur compréhension du pardon à l'âge adulte.

Un enfant qui fait une demande de pardon forcée, expérimentée dans la peur et l'abaissement, se sentira humilié.

A présent l'adulte peut changer et choisir de demander pardon dans l'humilité, parce qu'il a compris la finalité de cette requête et éprouve le besoin de libérer son cœur.

L'humiliation écrase, diminue, ratatine ; l'humilité libère, grandit, élève.

XIV - LE PARDON, CE SERAIT UN SIGNE DE FAIBLESSE

Une faiblesse apparente peut s'avérer une grande force. Savoir demander pardon n'est pas la spécialité de l'ego car cet acte demande en fait du courage et le cran de reconnaître ses torts.

Pourtant ceux qui osent le faire ressortent libérés et fortifiés de l'expérience : certainement pas affaiblis ni diminués.

XV - VOULOIR ALLER PLUS VITE QUE LA MUSIQUE

Pardonnez nécessite un temps plus ou moins long selon les individus et il est nécessaire d'en respecter les étapes. Un temps pour accepter la situation vécue, un temps pour laisser s'exprimer les émotions, un temps pour porter plainte éventuellement et un temps pour pardonner.

Le pardon n'est pas un devoir : c'est une grâce que l'on s'ouvre à recevoir lorsqu'on est prêt.

MÉTHODE DE PARDON COLIN TIPPING : "IL NE VOUS ARRIVE RIEN D'INJUSTE..."

Quand on adhère à la croyance que tous les événements qui nous arrivent, et même les plus difficiles, faisaient partie de notre "contrat d'âme", on se rend compte alors qu'il ne nous arrive rien d'injuste.

Donc puisqu'aucune épreuve ne survient par hasard ou par malchance, il n'y a plus rien à pardonner non plus.

Il y a lieu de pardonner quand on refuse les difficultés imposées par la vie, si on considère que ce qui s'est passé est injuste.

Par contre si, par une inversion de compréhension, on accepte sa destinée et qu'on cesse de lutter, on lâche ainsi le lourd fardeau d'accusations qu'on portait et le besoin de pardonner n'a plus lieu d'exister !

MÉTHODE DE PARDON HAWAÏENNE : "HO'OPONOPONO"

"Je suis désolé. Je te demande pardon. Je t'aime. Merci."

Je suis désolé : Cela signifie reconnaître sa responsabilité.

Je te demande pardon : C'est une demande en pardon (et non pardonner).

Je t'aime : Après le pardon arrive la résurrection de l'amour.

Merci : C'est l'expression de gratitude d'un cœur guéri.

MÉTHODE DE PARDON Don Miguel Ruiz : 4 demandes en pardon progressives

Cette méthode propose de demander pardon, plutôt qu'à pardonner. C'est l'autre qui m'a blessé au départ, mais c'est moi qui, depuis, ne cesse de raviver voire d'aggraver cette blessure ancienne, l'empêchant ainsi de cicatriser.

1 - Je demande pardon aux autres.

Visualiser les personnes qui m'ont fait du mal et leur demander pardon d'avoir utilisé leur agissement comme prétexte pour cultiver la haine ou le ressentiment.

2 - Je demande pardon à mes boucs émissaires.

Cela consiste à arrêter d'incriminer des groupes entiers, par exemple les patrons, les hommes, les étrangers... Stopper les préjugés et cesser d'émettre des sentiments négatifs envers ces personnes.

3 - Je demande pardon au "Plus-grand-que-soi".

C'est-à-dire à celui qu'on tient pour responsable de nos épreuves : Dieu, la vie, les seigneurs du karma...

4 - Je me demande pardon à moi-même.

Je fais la paix avec moi-même en me demandant pardon pour toutes les fois où je me suis mal jugé, accusé et même sanctionné. On peut se visualiser tel qu'on était enfant ou bien comme l'étincelle divine qui nous anime. Puis lâcher prise à toutes les accusations qu'on entretenait envers soi-même et se pardonner.

Résumé du livre de OLIVIER CLERC « **Peut-on tout pardonner** »

Réalisé par ARMELLE CAUDAL - <http://www.22etoiles.com>