

Nouvelle Version

Les Quatre Etapes vers le Pardon

Un puissant moyen
pour la liberté,
le bonheur
et le succès.

William Fergus Martin

Les Quatre Étapes du Pardon

Une méthode puissante
pour vous libérer,
être heureux et réussir.

William Fergus Martin

Les Quatre Étapes du Pardon
Une méthode puissante pour vous libérer, être heureux et réussir
William Fergus Martin

Traduction Emmanuelle Davezies-Petit

Copyright © 2014 by William Fergus Martin

Tous droits réservés. Ce livre, ou toute partie de celui-ci, ne peut être reproduit ou utilisé de quelque manière que ce soit, sans la permission écrite expresse de l'éditeur, sauf en cas de brèves citations dans une critique de livre.

Ce livre est basé sur « *Forgiveness is Power¹* » également écrit par William Fergus Martin, publié par Findhorn Press, findhornpress.com

Image de couverture, copyright © 2014 Findhorn Press, est utilisée avec autorisation.

Pour plus d'information : forgiveness-is-power.com

À propos de l'auteur

William Fergus Martin est auteur, conférencier et animateur d'ateliers. Il aide les gens à retrouver leur pouvoir personnel. Il est Écossais et il est marié à une Japonaise.

Il a beaucoup voyagé et son œuvre reflète sa conscience des difficultés habituelles que l'on rencontre partout dans le monde.

William est heureux d'écrire des articles, de présenter des conférences et de faire des ateliers, sur demande, en particulier sur le thème du Pardon. Il aime utiliser son expérience de l'écriture et de la formation, acquise dans le domaine de l'informatique, pour aider à apprendre à pardonner. Vous pouvez le contacter par son éditeur : Findhorn Press, findhornpress.com.

Autres livres :

Forgiveness is Power, Findhorn Press

ISBN : 978-1-84409-628-2

Critiques de *Forgiveness is Power* :

« William Martin a créé un mode d'emploi éclairant pour le pardon. C'est un travail de recherche fouillé. Profondément perspicace. Très concret. Je le recommande de tout cœur. »

Robert Holden, auteur de *Shift Happens* et *Lovability*.

« Une vraie mine d'or, pleine d'informations riches et pertinentes. »

William Bloom, auteur de *The Endorphin Effect*.

« William Martin a écrit un puissant guide pour apprendre comment pardonner, non seulement à nos frères et sœurs, mais aussi à nous-même. »

Jon Mundy, PhD, auteur de *Vivre un Cours en Miracles*.

Pourquoi Pardonner ?

Le pardon vous libère.

Vous ressentez un immense bénéfice quand vous choisissez de pardonner, et tout votre entourage le ressent. Que vous ayez besoin de pardonner les autres ou vous-même, pardonner vous libère du passé et vous donne les moyens de révéler votre véritable potentiel. Le pardon vous permet de vous libérer des croyances et attitudes limitantes. Il libère vos énergies mentales et émotionnelles et vous pouvez alors les employer à créer une vie meilleure.

Le pardon vous aide à atteindre même vos buts les plus concrets et immédiats. Peut-être aimeriez-vous avoir un meilleur travail, gagner plus d'argent, avoir de meilleures relations, ou vivre dans un endroit plus agréable. Le pardon vous aide à y arriver. Si vous n'avez pas pardonné, alors une part de votre énergie de vie intérieure est piégée dans le ressentiment, la colère, la douleur ou toute autre sorte de souffrance. Cette énergie de vie enfermée va vous limiter. C'est comme si vous essayiez de faire du vélo avec les freins un peu serrés tout le temps. Cela vous ralentit, vous frustre : c'est difficile d'avancer.

Vos choix, ce que vous croyez possible, seront tous influencés par les situations que vous n'avez pas pardonnées. En apprenant à pardonner, l'énergie qui se dirigeait vers des pensées et sentiments tristes se libère et peut affluer pour créer la vie que vous souhaitez, plutôt que de vous limiter ou même de créer plus de souffrance.

Si vous ne voulez pas apprendre à pardonner pour en profiter vous-même, alors apprenez à pardonner pour en faire profiter les autres. Quand vous apprenez à pardonner, vous en faites profiter tous ceux qui sont en contact avec vous. Votre pensée va s'éclaircir et va devenir plus positive qu'avant. Vous aurez beaucoup plus à donner et vous apprécierez plus volontiers de partager ce que vous avez. Vous deviendrez gentil plus facilement et plus naturellement, plus généreux, vous ferez plus attention aux autres – sans avoir besoin de lutter pour y arriver. Vous aurez une attitude plus positive envers les personnes de votre vie et elles vous répondront plus positivement en retour.

Est-ce qu'une personne qui pardonne est plus facile à fréquenter qu'une personne qui ne pardonne pas ? Oui, bien sûr ! Une personne qui pardonne est toujours beaucoup plus facile à vivre qu'une personne qui ne pardonne pas. La qualité de votre vie dépend de la qualité de vos relations. Chaque aspect de votre vie va changer pour le mieux quand vous apprendrez à pardonner ; que ce soit dans votre vie familiale, professionnelle ou sociale. Apprendre à pardonner va améliorer toutes vos relations, parce que votre attitude va s'améliorer. Comme vos relations s'améliorent, tous les aspects de votre vie vont aussi s'améliorer.

Si vous voulez accéder à plus d'abondance financière et plus de réussite, le pardon va vous y aider. Par exemple, si vous voulez plus d'argent dans votre vie, vous devez vous assurer que vous n'en voulez pas aux personnes qui ont plus d'argent que vous. Les personnes qui ont plus d'argent que vous sont les mieux placées pour vous aider à avoir plus d'argent aussi. Si, comme certains, vous en voulez à « ceux qui ont de l'argent », alors ils ne pourront pas vous aider, parce que vous n'êtes pas ouverts à eux tant que vous êtes occupé à leur en vouloir. De même, si vous avez une attitude positive envers ceux qui ont plus de réussite que vous (vous leur souriez plutôt que de leur lancer des regards noirs) ils vont vous approcher et seront plus susceptibles de travailler avec vous ou d'être en contact avec vous.

Si vous voulez un meilleur travail, gagner plus d'argent, cela aide énormément d'avoir une

attitude plus positive envers votre lieu de travail, votre patron, vos collègues et vos clients ou votre clientèle. Les personnes qui ont une attitude positive et obligeante se distinguent dans n'importe quelle situation. Vous ne pouvez jamais réussir dans une organisation dont vous ne souhaitez pas la réussite, parce que vous ne donnez pas le meilleur de vous-même. Si vous ne donnez pas le meilleur, en faisant le meilleur travail possible, alors vous ne recevrez pas ce qui peut vous arriver de mieux. Le pardon va vous aider à avoir le type d'attitude qui vous permettra de très bien réussir dans votre travail.

Apprendre à vous pardonner est aussi d'une importance vitale. Vous blesser, en refusant de vous pardonner, blesse les autres aussi. Si vous ne vous pardonnez pas, vous vous punissez vous-même en vous interdisant les bonnes choses de la vie. Plus vous vous niez, moins vous avez à donner. Moins vous avez à donner, moins vous apportez à votre entourage. Quand vous arrêtez de limiter ce que vous recevez, alors vous arrêtez de limiter ce que vous pouvez donner. Tout le monde en profite quand vous vous pardonnez, que vous permettez à ce qui est bon d'entrer davantage dans votre vie, et vous avez beaucoup plus à partager.

Quand vous pardonnez, vous devenez un meilleur mari ou une meilleure épouse, vous devenez un meilleur étudiant ou professeur, un meilleur employeur ou employé, et vous devenez un meilleur parent ou enfant. Quand vous pardonnez, vous êtes plus ouvert à la réussite, quelle que soit la façon dont vous l'entendez. En apprenant à pardonner, ce qui semblait impossible non seulement devient possible, mais peut même devenir facile à réussir.

Si vous êtes une personne religieuse ou spirituelle, apprendre des méthodes pour pardonner va augmenter et approfondir votre expérience de la pratique religieuse ou spirituelle. Cela va vous aider à vous libérer de votre culpabilité de ne pas être aussi « bon » que vous sentez devoir l'être, parce que cela va vous aider à devenir le type de personne que vous aimeriez être. Pratiquer le pardon renforce la bonté en vous et la rend plus active dans votre vie. Vous allez naturellement vous sentir moins enclin à faire ce que vous savez ne pas devoir faire, et que vous ne pouviez pas vous empêcher de faire. Vous allez commencer à faire davantage ce que vous savez devoir faire, alors que vous ne réussissiez pas à vous y résoudre.

Apprendre à pardonner ne peut que vous aider, cela ne peut pas vous faire de mal.

Le pardon est immensément concret et utile. Il n'y a rien de vague et d'abstrait là-dedans. Le pardon vous libère. En apprenant à pardonner, de nombreux problèmes (peut-être même des problèmes de santé) vont graduellement disparaître. Ce sera comme si vous pouviez voir votre vie d'en haut et distinguer les moyens les plus faciles d'aller où vous voulez être. La vie s'ouvrira devant vous. De nouvelles opportunités vont émerger comme sorties de nulle part. D'heureuses coïncidences vont arriver et vous rencontrerez exactement la bonne personne au bon moment. Des idées ou des réponses vont se présenter à vous juste quand vous en aurez besoin. Un ami peut faire un commentaire, ou vous ouvrez un livre, un magazine au hasard, ou vous entendez une conversation qui vous donne juste ce que vous cherchiez. Pourquoi cela arrive-t-il ? Parce qu'en pratiquant le pardon vous vous ouvrez aux bons côtés de la vie, et que de cette façon la bonté de la vie trouve plus facilement son chemin vers vous.

En apprenant à pardonner, des capacités qui sont restées dormantes en vous vont émerger, et vous allez découvrir que vous êtes une personne bien plus forte et capable que vous ne l'aviez précédemment imaginé. Des aspects de vous, qui ne pouvaient pas s'épanouir dans l'atmosphère glacée de l'absence de pardon, vont commencer à grandir. Vous allez arrêter de lutter, de vous battre. Vous allez rencontrer un courant plus facile et la vie sera bien plus plaisante et agréable. Si

tout cela vous semble exagéré, n'insistez pas pour l'instant. Pratiquez simplement les Quatre Étapes du Pardon que vous trouverez dans les pages suivantes et vous serez très heureux de l'avoir fait.

Les Quatre Étapes du Pardon

Un moyen puissant d'améliorer votre vie.

Les « Quatre Étapes du Pardon » vous offrent un moyen rapide et facile pour commencer à pardonner. Elles peuvent mener à de profonds changements dans votre vie. Leur force c'est leur simplicité, commencez à les utiliser et vous en jugerez par vous-même.

Ces Quatre Étapes peuvent être utilisées pour résoudre tous les problèmes, gros ou petits. Cependant, il est préférable de commencer par des problèmes relativement petits pour vous faire une idée de la méthode. En fait, le mieux est de ne pas essayer de pardonner une personne qui pourrait vous blesser à nouveau, jusqu'à ce que vous ayez acquis de l'expérience et la compréhension du processus complet du pardon (voir Pardon Contractuel, Réconciliation). Pensez à un petit point que vous voulez pardonner et appliquez les étapes ci-dessous.

Pratiquer les Quatre Étapes du Pardon

Il est préférable de faire les Quatre Étapes par écrit jusqu'à ce que vous ayez acquis de l'expérience.

Étape 1 : Décidez qui vous avez besoin de pardonner et pour quoi.

Étape 2 : Prenez conscience de ce que vous ressentez actuellement dans cette situation. Il est préférable d'indiquer des sentiments honnêtes, pas les sentiments gentils, polis que vous devriez ressentir. Vous avez besoin de travailler à partir de ce que vous ressentez réellement. Puis exprimez au moins votre intention de vous ouvrir à la possibilité de lâcher ces sentiments.

Étape 3 : Faites la liste des bénéfices que vous ressentirez en pardonnant. Cela va principalement être le contraire de ce que vous ressentez actuellement. La tristesse va se transformer en joie, la colère en paix, la lourdeur va devenir un sentiment de légèreté, ainsi de suite. Si vous hésitez sur les bénéfices, choisissez juste quelques sentiments positifs généraux que vous aimeriez ressentir en ce moment (plus heureux, plus à l'aise, plus confiant, etc.) Cela vous aide à imaginer comme vous vous sentirez mieux quand vous aurez pardonné.

Étape 4 : Engagez-vous à pardonner. Il s'agit simplement de mentionner qui vous avez décidé de pardonner et de reconnaître les bénéfices qui découleront du pardon.

Habituellement, vous obtiendrez Quatre Étapes qui ressemblent un peu à cela :

Exemple 1 :

Imaginez que votre ami Jean a commencé à vous éviter et vous ne savez pas pourquoi.

1. Je suis prêt à pardonner Jean qui m'évite.
2. Je choisis de me libérer de mes sentiments de tristesse, de colère et de peur. (Vous pouvez choisir d'ajouter d'autres sentiments à la liste de ceux dont vous avez décidé de vous libérer).
3. Je prends conscience que pardonner Jean est bénéfique parce que je me sens plus heureux, en meilleure santé et apaisé.
4. Je m'engage à pardonner Jean et j'accepte la paix et la liberté que le pardon m'apporte.

Exemple 2 :

Dans cet exemple, la petite amie de la personne, Janet, a mis fin à leur relation.

1. Je veux pardonner Janet de m'avoir quitté.
2. Je choisis maintenant de lâcher mes sentiments de regret, d'abandon et de peur.

3. Je prends conscience que pardonner Janet est bénéfique pour moi car je me sens plus clair, plus heureux et plus capable de créer de meilleures relations à l'avenir.
4. Je m'engage à pardonner Janet et j'accepte la paix et la liberté que m'apportent le pardon.

Exemple 3 :

Dans cet exemple la personne a été licenciée.

1. Je veux pardonner mon patron de m'avoir licenciée.
2. Je choisis maintenant d'abandonner mon sentiment de colère, de tristesse, d'injustice et de déception.
3. Je prends conscience que pardonner mon patron m'apporte des bénéfices car je me sens positive, heureuse et plus capable de trouver un meilleur travail à l'avenir.
4. Je m'engage à pardonner mon patron et j'accepte la paix et la liberté que le pardon m'apporte.

Pour vous guider à travers les étapes, vous trouverez une fiche des Quatre Étapes du Pardon dans le chapitre suivant.

Fiche des Quatre Étapes du Pardon

Cette fiche peut vous aider dans votre cheminement à travers les quatre étapes.

1. Qui et quoi.

Pensez à la personne que vous avez besoin de pardonner, pourquoi vous avez besoin de la pardonner, et entrez dans les détails ci-dessous :

Je veux pardonner _____ de

Cela construit une phrase à propos de qui vous avez besoin de pardonner et de ce que vous avez besoin de pardonner.

Exemples :

Je veux pardonner Tatiana de m'avoir volé mon petit ami.

Je veux pardonner Jean de m'avoir frappé quand j'étais petit.

Je veux pardonner mon père de ne pas m'avoir assez aimé.

1. Prendre conscience des blocages possibles et commencer à les relâcher

Écrivez une phrase à propos des sentiments qui peuvent vous empêcher de pardonner cette situation, comme la colère, la douleur, la peur, la jalousie, le désir de vengeance, etc.

Je choisis maintenant de me libérer des sentiments de _____

Exemples :

Je choisis maintenant de me libérer de mes sentiments de colère et de peur.

Je choisis maintenant de lâcher mes sentiments de haine, d'amertume et de ressentiment.

Je choisis maintenant de « laisser tomber » mes sentiments de tristesse, de douleur et de détresse.

1. Bénéfices

Faites la liste des raisons pour lesquelles vous voulez pardonner et faites-en une phrase. Quels bénéfices aimeriez-vous tirer du pardon ? Comment vous sentiriez-vous et comment cela améliorerait votre attitude ? Comment cela changerait votre comportement ? Cela vous aide à renforcer votre désir et vos motivations pour pardonner.

Faites une phrase avec la liste des bénéfices que vous obtiendrez en pardonnant. Faites-le en complétant la phrase ci-dessous avec une liste des sentiments que vous vous espérez avoir quand vous aurez pardonné. De préférence mentionnez des sentiments positifs plutôt que la négation de sentiments négatifs (« plus apaisé » plutôt que « moins effrayé ».)

Je prends conscience que pardonner cette situation va m'être bénéfique parce que je me sens _____

Exemples :

Je prends conscience que pardonner ma mère m'est bénéfique parce que je me sens plus joyeuse, en meilleure santé et plus en paix.

Je vois que pardonner Jean m'est bénéfique parce que je me sens libre, aimant et capable d'aller de l'avant dans ma vie.

1. Engagement

Écrivez une phrase pour affirmer et confirmer votre intention de pardonner. Dans cette étape, vous déclarez votre intention de pardonner la personne et affirmez votre choix de vivre dans une perspective plus sage et plus élevée.

Je m'engage à pardonner _____ (la personne) j'accepte la paix et la liberté que le pardon apporte.

Exemple : je m'engage à pardonner Janet et j'accepte la paix et la liberté que le pardon apporte.

Construisez votre Déclaration de Pardon

À présent vous construisez votre Déclaration de Pardon en combinant les phrases écrites ci-dessus.

Exemple 1 :

Je veux pardonner Janet.

Je choisis à présent de lâcher mes sentiments d'amertume et de ressentiment.

Je prends conscience que le pardon m'est bénéfique parce que je me sens plus heureux, en meilleure santé et plus en paix.

Je m'engage à pardonner Janet et j'accepte la paix et la liberté que le pardon apporte.

Exemple 2 :

Je veux pardonner mon père de ne pas m'avoir assez aimé.

Je choisis maintenant de me libérer de mes sentiments de colère, de déception et de ressentiment.

Je prends conscience des bénéfices du pardon pour moi parce que je me sens libre, aimant et plus vivant.

Je m'engage à pardonner mon père et j'accepte par conséquent que cela me permette d'être plus heureux, et plus aimant envers les autres.

Pratique

Choisissez pendant combien de temps vous allez pratiquer les Quatre Étapes (7 jours, 21 jours, etc.) et à quelle(s) heure(s) de la journée vous allez les utiliser. Faites-le au moins trois fois à chaque session, écrivez les étapes si possible, ou dites-les, soit à haute voix, soit intérieurement, à chaque session.

En répétant les étapes vous remarquerez peut-être que vos sentiments changent (par exemple, à l'Étape 2, la colère se transforme en frustration, etc.) Si cela se produit, changez votre formulation pour qu'elle reflète le mieux possible vos sentiments réels du moment. Vous éprouverez peut-être, après avoir traversé toutes les étapes plusieurs fois, que les sentiments qui vous poussent à pardonner sont beaucoup plus forts. C'est bon signe, particulièrement si c'est parce que vous commencez à voir les bénéfices qui vous viennent (ainsi qu'à vos proches) en apprenant à pardonner.

Après un moment, vous pourrez sentir qu'il n'est plus nécessaire de faire la totalité des quatre étapes et vous pouvez alors juste utiliser la Déclaration de Pardon de l'Étape 4 jusqu'à ce que vous sentiez que vous avez terminé.

Pour vous libérer de vos anciennes émotions, vous aurez peut-être besoin de lâcher émotionnellement grâce à d'autres méthodes comme, par exemple, parler avec un ami ou voir un thérapeute. En travaillant à votre libération vous rencontrerez éventuellement des émotions imprévues ou des souvenirs oubliés depuis longtemps. Laissez-les juste passer ou trouvez de l'aide en cas de besoin.

Si vous croyez en une puissance spirituelle plus élevée, il est tout à fait naturel qu'elle fasse partie de votre processus de pardon. Ajoutez simplement une phrase du type « je demande à Dieu de l'aide pour pardonner et devenir libre », ou « j'invite et j'accepte la grâce de Dieu pour m'aider à pardonner ».

La pratique de l'Étape 1

La clé de la première étape est simplement la prise de conscience que vous voulez pardonner quelqu'un et que vous voulez lui pardonner quelque chose. Cela vous aide à briser toutes sortes de déni de ce qui est arrivé et vous donne un cadre mental pour l'accepter ; à partir de là, vous pouvez commencer à agir à ce sujet.

Il est important de ne pas essayer d'être gentil et poli à cette étape. Vous devez accepter vos véritables sentiments à propos de l'événement pour pouvoir faire de vrais changements. Si vous ressentez que « quelqu'un a volé votre petite amie » alors c'est la phrase à utiliser – au moins au début. Cependant, évitez les interprétations trop dramatiques des effets de l'événement, comme « cela a complètement ruiné ma vie pour toujours » .

Un peu de drame c'est très bien au début, mais essayez de coller au fait sans en faire trop. Plus tard, après avoir utilisé les étapes plusieurs fois, vous trouverez sûrement que vos sentiments ont changé, et que la façon de les exprimer change aussi. C'est un effet normal du processus.

Pour pardonner quelqu'un d'autre, vous pouvez avoir l'impression qu'il (ou elle) doit d'abord vous présenter des excuses. Ou bien vous pouvez avoir peur de pardonner quelqu'un parce que vous êtes inquiet qu'il (ou elle) vous blesse à nouveau si vous avez à encore affaire à lui (ou elle). Si c'est le cas, regardez le passage sur le Pardon Contractuel qui inclut un processus de réconciliation séparé et distinct. Si vous souhaitez continuer dans cette perspective du Pardon Contractuel faites-le et pardonnez la personne en faisant les Quatre Étapes en même temps. Autrement, choisissez un problème plus facile pour le moment.

Si vous travaillez à vous pardonner vous-même, allez à la partie « Comment se Pardonner ».

La pratique de l'Étape 2

L'Étape 2 concerne la prise de conscience de la façon dont vous ressentez encore la douleur que vous avez éprouvée pendant l'événement, dans vos pensées, vos sentiments et vos actions. Comme dans l'Étape 1, il est très important d'écrire vos sentiments réels, car plus vous acceptez vos sentiments réels, plus facilement vous pourrez vivre un réel changement.

Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous ressentez, cela peut vous aider de le deviner en gros, puis de le modifier au cours de la répétition du travail à travers les étapes.

Vous pouvez aussi inclure les sensations physiques pour décrire vos sentiments, comme « je me libère de ces sensations d'engourdissement froid et piquant ». Ceci est particulièrement utile si vous n'êtes pas conscient d'émotions spécifiques dues à ce problème mais que vous ressentez des sensations physiques, alors vous pouvez utiliser ces sensations physiques à la place. Si plus tard vous prenez conscience d'émotions, alors vous pourrez commencer à les inclure aussi.

Si vos sentiments sont vagues, décrivez-les simplement le mieux possible à ce stade : « je relâche une sorte de sentiment de désespoir ». « Je me libère de cette sensation indistincte, un peu collante, triste et froide ». Même des sensations vagues peuvent mener à de merveilleuses découvertes, donc ne laissez pas le flou de vos sentiments vous retenir si ce que vous ressentez actuellement à propos d'un problème est imprécis.

Si vous vous sentez réellement bloqué à cette étape, vous pouvez essayer de travailler sur un point plus facile pour le moment et y revenir plus tard. Autrement, vous avez peut-être besoin de l'aide d'un ami de confiance, ou d'un professionnel afin de trouver une solution à cette question. Une autre option, si vous avez toujours envie de continuer, même si vous vous sentez bloqué, est de glisser un peu sur cette étape et de vous concentrer davantage sur les autres étapes pour voir si cela vous aide à retrouver vos sentiments.

La pratique de l'Étape 3

À l'Étape 3, vous vous concentrez sur les bénéfices que vous obtiendrez en lâchant les sentiments tristes liés à l'événement. Imaginez comment vous vous sentirez et comment vous vous comporterez une fois libéré de ces vieux sentiments douloureux. Pensez à quel point vous vous sentirez mieux et plus léger et quelle différence cela va faire dans votre vie. Pensez comment vous allez diffuser ces sentiments positifs dans votre entourage.

À cette étape, vous pouvez commencer à comprendre à quel point le pardon est bénéfique, parce que cela signifie que vous lâchez la douleur, que vous choisissiez plutôt des attitudes et des actions plus heureuses. Si cela se produit, vous commencez réellement à comprendre pourquoi le pardon est quelque chose de si merveilleux à mettre en pratique. Si vous en prenez conscience, c'est très bon signe, parce que cela vous motivera pour pardonner.

Habituellement les bénéfices du pardon sont l'opposé de sentiments douloureux. Il est préférable d'exprimer ces bénéfices de façon positive : « heureux » plutôt que « pas trop triste », « en paix » plutôt que « pas en colère ». Si vous n'êtes pas sûr des bénéfices spécifiques qui vous proviendront du pardon, vous pouvez mentionner en général de bonnes choses que vous souhaitez ressentir dans votre vie maintenant – même si vous n'êtes pas sûr que ce soit exactement ce que vous désirez, comme « la paix, le bonheur, le succès, ou l'abondance ».

Si vous avez utilisé des sensations physiques pour décrire ce que vous souhaitez lâcher, vous pouvez utiliser leur opposé physique pour décrire les bénéfices à cette étape, une sensation de « froid et d'engourdissement » peut devenir « chaleur et vitalité », « resserré et incapable de respirer » peut devenir « libre et facile de respirer », etc.

Les bénéfices peuvent aussi inclure des choses très concrètes décrites de la façon qui vous plaît : « être plus sûr de moi », « obtenir un meilleur travail » ou « créer une nouvelle relation heureuse ». Plus vous avez envie de trouver un bénéfice plus cela vous motive pour pardonner.

La pratique de l'Étape 4

À l'Étape 4 vous exprimez formellement et spécifiquement votre intention de pardonner.

Vous n'êtes peut-être pas sûr de ce que vous voulez vraiment pardonner. Vous pouvez même avoir beaucoup de doutes, mais essayez et voyez. Le pardon est une de ces choses dans lesquelles même une toute petite intention d'essayer, essayer d'explorer les possibilités – même timidement – peut avoir de grands résultats.

D'abord, il est préférable de rester assez général sur les effets du pardon « et j'accepte la paix et la liberté que le pardon apporte » ou « j'accepte la guérison et le bien-être que le pardon apporte ».

Plus tard vous pouvez inclure quelques bénéfices que vous avez trouvés dans l'Étape 3 et les inclure dans l'Étape 4. Par exemple, disons que vous pardonnez une question liée au travail et vous comprenez que résoudre cette question va vous aider à trouver un meilleur travail. Vous pouvez utiliser une phrase du type « j'accepte la paix que le pardon m'apporte, les bénéfices de relations de travail plus heureuses et d'un meilleur travail » ou « j'accepte les bénéfices d'être plus heureux à mon travail actuel et d'être plus capable de trouver un travail encore meilleur ».

Cependant, si ce type de bénéfice vous semble trop matérialiste, ou que cela dérange d'une manière ou d'une autre votre sens des valeurs, alors, ne mentionnez pas les bénéfices concrets.

Quelquefois, il peut être utile de rester plus longtemps dans une étape en particulier, surtout si vous avez une sensation de liberté ou de vitalité en travaillant cette étape. Prendre son temps à l'Étape 4 et la répéter plus que les autres peut bien marcher, à tout moment.

Il est aussi efficace de pratiquer l'Étape 4 en disant votre phrase comme une affirmation verbale que vous pouvez prononcer à haute voix ou silencieusement un certain nombre de fois. Imaginer ce que vous allez penser, ressentir et comment vous agirez quand vous aurez terminé le processus de pardon, le rend encore plus puissant.

Le Cyclone du Pardon

En travaillant les quatre étapes vous allez réaliser que ce sentiment augmente. Quand vous retournez à l'Étape 1 après avoir traversé les autres étapes, vous allez probablement ressentir que le « besoin de pardonner » augmente. Vous allez voir plus clair dans vos sentiments présents à l'Étape 2, ou vous ressentirez plus de clarté dans les bénéfices à l'Étape 3. Chaque fois que vous traversez les quatre étapes c'est comme si vous créiez un vortex de pardon.

Vous pouvez même l'envisager comme un de ces aspirateurs modernes qui utilisent un cyclone pour nettoyer les moquettes. Seulement, dans ce cas, par la répétition des Quatre Étapes du Pardon, vous allez créer un cyclone qui aspire les anciens schémas de douleur et de tristesse. Plus souvent vous traverserez les étapes plus leur effet deviendra puissant.

Aussi, quand vous aurez utilisé les Quatre Étapes plusieurs fois, les effets seront plus forts même si vous travaillez sur un sujet complètement nouveau. En expérimentant les bénéfices du pardon sur un sujet vous allez vouloir pardonner plus de choses. Votre « besoin de pardonner » va augmenter même pour des choses qui ne sont pas reliées à vos processus de pardon précédents. De cette façon le pardon devient facile et naturel pour vous.

La Culpabilité et la Honte

La culpabilité nous fait ressentir que nous avons fait quelque chose de mal. La honte nous fait ressentir que nous sommes mauvais.

Afin de nous pardonner, il est utile de comprendre la différence entre la culpabilité et la honte. La culpabilité et la honte sont souvent mentionnées ensemble comme si c'était la même chose, ou presque. Cependant, ce sont réellement des choses très différentes.

La culpabilité arrive quand ce que nous avons fait va à l'encontre de notre sens du juste. La honte arrive quand nous ressentons que quelque chose ne va pas chez nous. La culpabilité est un sentiment à propos de ce que nous faisons ou avons fait. La honte est un sentiment à propos de qui nous sommes. Quand nous nous sentons coupable nous pensons « j'ai fait quelque chose de mal », quand nous ressentons de la honte nous pensons « je suis mauvais ».

Il est important de comprendre la différence parce que pour nous pardonner complètement nous avons besoin de nous occuper à la fois de nos sentiments de culpabilité et de honte. Certains événements peuvent même déclencher ces deux sentiments en nous, mais ce qui permet de résoudre la culpabilité est différent de ce qui permet de résoudre la honte.

Nous nous libérons de la culpabilité simplement en cessant de vouloir nous punir nous-mêmes, en lâchant l'auto-condamnation et toute sorte de désir de nous blesser ou de nous faire du mal. Nous pouvons nous aider à le faire en réparant, en présentant nos excuses, en utilisant les Quatre Étapes du Pardon, etc. Cela peut nous aider à guérir de notre honte en même temps que de notre culpabilité, mais résoudre la honte nécessite souvent d'ajouter une autre approche en même temps.

Pour se libérer de la honte, nous avons besoin de nous réconcilier avec nous-même (voir Réconciliation). La honte se guérit en améliorant notre relation présente avec nous-même, et en particulier avec toute partie de nous-même que nous jugeons faible, ou défaillante d'une certaine façon. Nous avons besoin de créer une relation heureuse et saine avec nous-même pour bannir toute forme malsaine de honte. Cela signifie être prêt à devenir conscient et à se libérer des « voix » intérieures qui nous dénigrent ou nous critiquent d'une manière ou d'une autre. Cela signifie aussi que nous changeons notre façon de nous comporter avec les gens qui nous entourent et qui ne sont pas bons pour nous, et que nous les mettons à distance si possible. Cela signifie passer du temps avec ceux qui sont bons avec nous et pour nous, apprendre à ne plus se méfier des gens qui nous aiment vraiment. Se libérer de la honte c'est un peu comme devenir un ami bon, gentil et attentif pour nous-même.

Nombre d'entre nous intériorisent un parent, un professeur ou un membre de la famille qui était extrêmement critique, ou dur avec nous pendant nos années de formation. Quand c'est le cas nous avons la voix de ce critique qui parle dans notre tête. Cela peut être si profond que nous n'en sommes même pas conscient, mais les sentiments et les humeurs que cela crée continuent à faire surface. Nous n'avons pas besoin de combattre cette voix excessivement critique qui induit la honte. Nous n'avons pas besoin de nous cacher ou d'être perturbé par ce qu'elle dit. Nous n'avons pas besoin de lui donner du pouvoir en y réagissant. Chaque fois que notre critique interne nous présente quelque chose qui n'est pas utile ou constructif, nous pouvons simplement nous dire « C'est juste une pensée, c'est tout ce que c'est ». Avec le temps, elle va s'épuiser si nous ne réagissons pas en y résistant ou en nous faisant avoir parce qu'on croit ce qu'elle dit.

Un sentiment de honte peut être, en fait, la raison qui nous pousse à faire des choses que nous regretterons plus tard. Un sentiment de honte peut alimenter des addictions, les mauvaises

habitudes, le repli sur soi ou des comportements excessivement agressifs. Un sentiment de honte, s'il n'est pas contré, s'auto-alimente. Quand nous ne sommes pas content de nous, nous nous sentons faibles et plus facilement tenté de continuer à faire des choses qui nous rendent mécontent de nous. Donc un sentiment de honte peut nourrir la culpabilité et faire augmenter la honte.

Le sentiment de honte a tendance à nous rendre vite critique envers les autres et impitoyable envers leurs erreurs. Donc un sentiment de honte peut être diffusé parmi des gens, parce que chaque personne honteuse essaie d'éviter la honte en faisant honte aux autres. Quand le chef d'un groupe (famille, organisation, religion ou autre) a un fort sentiment de honte cela peut facilement se répandre à tous les membres de ce groupe et créer une atmosphère toxique sous-jacente d'accusation et de condamnation.

Ne permettons pas qu'on nous inflige ce que nous ne méritons pas ; même si nous trouvons ridicule ou injustifié de penser que nous ne le méritons pas. Malgré tout, les besoins non satisfaits ne s'évaporent pas. Ils vont juste s'enterrer et ils ressortent sous forme d'addictions ou de compulsions. Notre comportement dépendant ou compulsif nous fait croire que nous ne méritons rien. C'est la Boucle de la Honte : nous ressentons la compulsion de faire ce que nous ne devrions pas faire, alors cela nous fait honte, et nos tentatives de masquer ce sentiment de honte (et les voix intérieures qui nous condamnent) montent comme une compulsion de faire quelque chose que nous ne devrions pas faire, ainsi de suite.

La Fierté et la Honte

La culpabilité est utile seulement si elle nous aide à changer de comportement et à faire des réparations.

Les sentiments de honte ne sont pas juste personnels. Nous pouvons aussi récolter des sentiments de honte de notre nation, de notre famille, ou même d'avoir été à proximité d'un événement.

Avant d'observer la Honte Nationale regardons d'abord la Fierté Nationale. Je suis né, et j'ai vécu dans un pays naturellement beau (l'Écosse). Un jour un visiteur Américain m'a dit « Vous vivez dans un si joli pays. C'est vraiment beau ! » J'ai ressenti une certaine fierté pendant quelques secondes, puis j'ai réfléchi. « Attends une minute ! Je n'ai rien à voir avec la beauté de ce pays. Je n'ai pas créé les montagnes qu'il admirait tant, ou les rivières et les paysages qu'il appréciait. Je ne pense même pas que je pourrais créer une petite colline, même si j'y consacrais toute ma vie. De toute façon, ce n'est pas comme s'il existait une formation pour apprendre à créer des montagnes, des vallées et des rivières. Pourquoi ai-je ce sentiment de fierté ? ».

D'un autre côté, mon sens de honte nationale peut être réveillé quand notre équipe de foot ne gagne pas en Coupe du Monde – ce qui malheureusement arrive à chaque fois qu'elle y participe. Je regarde quelques matchs, puis je suis suffisamment humilié de les voir perdre et j'abandonne.

J'ai lu quelque part que le Club de foot de Manchester qui gagne souvent a plus de supporters en dehors du Royaume-Uni qu'il n'en a en réalité dans le pays. Beaucoup de ces fans ne sont jamais allés au Royaume-Uni, et probablement ils n'iront jamais. Ils n'ont aucun lien naturel avec le Club de foot Manchester United. Pourtant, ils font la fête quand Manchester United gagne et ils sont tristes quand ils perdent.

C'est un exemple frivole (sauf si vous êtes un fan de football sérieux), mais il montre une question beaucoup plus profonde. Notre fierté et notre honte peuvent être activées par des situations sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle. Ou bien nous choisissons délibérément des choses – avec lesquelles nous n'avons autrement absolument aucun lien – comme source de fierté. Il est très probable que c'est la raison pour laquelle ces types d'autres pays ont choisi avec sagesse d'être des supporters de Manchester United (qui ont une réussite remarquable) plutôt que l'équipe de foot d'Écosse (dont le succès est beaucoup moins remarquable). La fierté et la honte peuvent être rapides et arbitraires, pourtant ce sont des instincts fondamentaux qui façonnent profondément notre comportement. Elles donnent forme à des événements au niveau personnel aussi bien que collectif à travers des nations qui opèrent sur la scène mondiale.

La culpabilité et la honte ne sont aucunement toujours mauvaises. Quand elles fonctionnent d'une façon saine, elles mettent des limites raisonnables à nos comportements et nous aident à respecter les normes sociales de notre temps. La culpabilité est utile seulement quand elle nous pousse à réparer le mal que nous avons fait et nous encourage à changer nos comportements. La culpabilité n'est pas utile si elle nous place seulement dans un nœud durable d'auto-accusation obsédée par elle-même qui ne mène à aucun changement positif. La honte n'est utile que si elle nous pousse à remettre en question nos attitudes et nos croyances et à chercher à devenir une meilleure personne, par exemple en essayant de développer les qualités qui nous manquent. La honte peut même nous guider dans le développement de notre sensibilité à l'égard des sentiments des autres, si cela nous manquait, ou nous donner plus de courage pour concrétiser nos idées, si c'est cela dont nous avons besoin.

Il s'agit d'apprendre comment diriger ces sentiments primaires de culpabilité et de honte de façon constructive. Il n'est pas question de leur céder, de les éviter (en restant actif) ou d'essayer de lutter contre eux. Nous ne voulons pas être liés par des sentiments du passé qui ne mènent pas à des attitudes constructives ou des actions utiles. Nous pouvons diriger la culpabilité et la honte, en pratiquant le pardon envers nous-même, pour pouvoir décider comment nous répondons à ces sentiments primaires, plutôt que de rester simplement à leur merci.

Le Remords

Le meilleur des remords c'est une vie bien vécue.

Cela va à l'encontre de la bonté naturelle de la vie de s'agripper au passé. La meilleure façon de réparer un mal que nous avons commis est de vivre bien au présent. Pour paraphraser un vieux dicton sur la vengeance : « le meilleur des remords c'est une vie bien vécue ». S'il y a des moyens de réparer quelque chose que nous avons fait cela fait partie d'une vie bien vécue.

D'honnêtes excuses venant du cœur peuvent souvent faire des merveilles et aider à réparer tout dommage que nous avons causé. On fait tous des erreurs et on a tous fait ou dit certaines choses qu'on regrette. Cela peut demander beaucoup de courage de faire face à ceux que nous avons blessé, d'admettre que nous avons tort, et de leur avouer à quel point nous sommes désolé. Pourtant, cela peut nous aider à nous assurer que nous ne referons pas cette erreur. Le lien d'empathie que nous formons avec autrui quand nous présentons nos excuses rend moins probable que nous le blessions à nouveau.

Nous pouvons exprimer des remords en faisant une réparation, en corrigeant les propos méchants que nous avons tenus sur quelqu'un et en disant du bien de lui dorénavant, en rendant de l'argent volé, en se comportant plus honnêtement et ouvertement avec tous pour équilibrer les dommages que nous avons causés, ainsi de suite.

Si nous ne pouvons pas faire une restitution à la personne que nous avons blessée nous pouvons chercher à faire quelque chose pour le bénéfice d'une personne de son groupe. Par exemple, si nous avons blessé une personne à cause de sa couleur, nous pouvons réparer en faisant quelque chose pour une personne de couleur. Nous pouvons réparer en faisant un don anonyme à une association qui convient. Avec un peu de réflexion et d'imagination, nous trouverons une façon de réparer même si la personne que nous avons blessée n'est pas disponible pour que nous réparions directement.

Si nous avons fait quelque chose de vraiment grave, comme tuer délibérément, ou blesser sérieusement une autre personne, il est évidemment plus difficile de réparer. Pourtant, personne n'est jamais sans espoir. Le pardon, en même temps que la paix et la guérison qu'il apporte, est accessible en définitive pour tout le monde. Dans les cas extrêmes il est préférable de commencer à réparer de petits torts que nous avons commis et plus tard nous saurons mieux quoi faire pour les cas plus graves.

Ne décidez jamais que vous devez être puni, et par conséquent, ne commencez donc pas à vous punir vous-même. Se punir n'aide pas ceux que vous avez blessés. Cela ajoute juste une bêtise à une autre. Vous ne pouvez pas corriger une erreur en vous punissant vous-même. Vous pouvez corriger une erreur seulement en agissant bien. Vous ne pouvez pas non plus aider les autres en vous faisant du mal. Vous pouvez aider les autres seulement en vous comportant bien envers eux.

Vivre bien ce n'est pas laisser les autres nous accuser des erreurs que nous avons commises, si

nous avons fait tout ce qui est raisonnablement possible en matière de réparation. Si les autres continuent de nous accuser au-delà des limites raisonnables, alors il s'agit d'eux, pas de nous. Ils agissent selon leurs propres problèmes personnels et nous devons mettre en question leurs motifs, même s'ils jouent les victimes. La Victime Agressive aime jouer sur la culpabilité et la honte des autres, pour tenter de justifier son comportement belliqueux, créer un écran de fumée pour cacher ses motifs douteux.

La culpabilité et la honte peuvent être utilisées par les autres pour nous manipuler ou contrôler notre comportement. De telles manipulations viennent habituellement de ceux qui proclament une haute moralité. Pourtant de telles proclamations sont habituellement des moyens malsains d'influencer, au mieux. Les véritables chefs moraux nous guident en agissant positivement pour compenser les erreurs, et pas en utilisant ces erreurs comme des excuses pour imposer leurs propres objectifs.

Même des gens par ailleurs très confiants et très compétents peuvent s'écrouler intérieurement en face d'une Attaque de Honte. Cela peut venir d'un membre de la famille « je me rappelle que tu mouillais ton lit quand tu étais petit » ou de votre partenaire « tu te rappelles quand tu as oublié notre anniversaire de mariage ? », ou peut venir d'une attaque sur les actions passées de notre pays « tu te rappelles ce que vous avez fait pendant la guerre ». La réponse à tout cela est simplement une attitude qui signifie « j'ai évolué depuis, ce que les autres font leur appartient ». Pour se défendre davantage, nous avons toujours le droit de douter de la moralité de la posture adoptée par quelqu'un qui a des tactiques aussi basses.

Si nous nous réprimandons et nous nous condamnons pour quelque chose que nous avons fait, ou que notre pays a fait, à qui cela peut-il bien servir ? Qui en bénéficie ? Comment le monde devient-il meilleur quand nous nous condamnons ? Cela peut être utile comme mesure temporaire pour nous empêcher de faire plus de mal, mais ça n'a aucune utilité au-delà. Nous réprimander trop longtemps c'est juste laisser revenir cette ancienne obsession égocentrique qui nous a déjà posé tant de problèmes. La plupart de nos erreurs viennent du fait que nous sommes trop repliés sur nous-même et pas assez conscient des manques et des besoins des autres. L'autopunition est simplement une autre expression de l'égocentrisme. Il vaut bien mieux passer notre temps et notre énergie à aider et servir les besoins des autres, que de le gaspiller à se mépriser, s'accuser ou s'infliger des violences.

Est-ce que Dieu me Pardonne ?

Se pardonner est la chose la moins égoïste que l'on puisse faire.

Si vous êtes une personne religieuse, vous pourriez vous demander comment Dieu participe à tout cela. Vous pensez peut-être « c'est à Dieu de me pardonner ». Ce qu'il faut se demander, c'est qui vous a condamné ? C'est certainement vous, sinon vous n'auriez pas besoin de vous pardonner. Vous avez besoin d'observer comment vous vous accusez et vous pouvez commencer par là. Pensez-vous vraiment que c'est une bonne idée de décider comment Dieu va juger vos actions, d'essayer de le devancer en vous punissant en avance ? Si oui, demandez-vous s'il est sage de supposer que vous connaissez l'esprit de Dieu. Il vaut mieux apprendre à pardonner en pratiquant sur vous, ou sur les autres, et peut-être aurez-vous alors une idée plus claire sur la façon dont Dieu voit les choses. Si vous ressentez le besoin de prier pour le pardon, alors, surtout, faites-le.

Il était une fois un homme qui était le serviteur d'un grand Seigneur dans un grand pays. Un jour, il participait à la préparation d'un festin pour célébrer le retour de son Seigneur d'une visite lointaine. Le serviteur se dépêchait quand il a heurté une porte et a laissé tomber un plat fragile et très précieux qui s'est écrasé en mille morceaux sur le sol de pierre. Le serviteur était si horrifié qu'il s'est enfui et s'est caché loin de la colère de son Seigneur. Dans son désespoir, il a beaucoup réfléchi à ce qu'il pourrait faire pour adoucir la punition qu'il sentait venir. Il a pensé que ce serait quelque chose de très douloureux, alors il décida de se couper un doigt. Il le fit et ses hurlements de douleur attirèrent les autres serviteurs, qui le retrouvèrent, soignèrent sa blessure, et le ramenèrent au Seigneur qui venait de rentrer.

Quand le Seigneur comprit ce qui s'était passé, il dit au serviteur : « Serviteur stupide, vous m'avez asséné trois coups, et un seul par accident. Vous avez cassé un plat de service de grande valeur, c'est vrai, mais c'est le moins grave. Vous avez ensuite pris sur vous d'administrer la justice alors que vous n'en avez pas le droit. Vous avez décidé de vous blesser vous-même et vous n'avez pas pensé que cela réduisait votre capacité à me servir. Ces deux dernières erreurs sont de loin les plus graves. Maintenant, vous devez vivre en sachant que vous vous êtes puni bien plus sévèrement que je ne l'aurais fait et à cause de votre blessure vous avez diminué votre capacité à me servir, et vous avez donc réduit votre capacité à améliorer votre situation dans la vie. »

Un homme qui se noie ne peut pas en sauver un autre de la noyade. Une personne qui ne s'est pas pardonné n'aura pas trop d'idée ou de capacité pour pardonner qui que ce soit d'autre. C'est pour cela que beaucoup trouvent difficile de pardonner. Ils refusent de se pardonner eux-mêmes parce qu'ils s'en croient indignes. Se sentir indigne les rend incapables aussi de pardonner les autres, car ils croient qu'ils ont trop peu pour pouvoir donner. Le sentiment d'être indigne les rend faciles à offenser et ils ont tendance à accumuler un sentiment d'injustice ou de ressentiment. Le pardon offre une issue à cela.

Pardonner c'est recevoir un cadeau très beau. Le cadeau quand on se pardonne, c'est qu'il devient plus difficile de s'empêcher de pardonner les autres. Le cadeau quand on pardonne les autres, c'est qu'il devient plus difficile de s'empêcher de se pardonner soi-même. Le pardon, c'est offrir le cadeau que nous ne pensions même pas pouvoir trouver, et dès que nous pardonnons, nous en bénéficions largement nous aussi.

Il est facile de voir qu'être égocentrique signifie avoir une trop haute opinion de soi. Mais, il n'est pas si facile de voir qu'être égocentrique peut signifier aussi qu'on a une trop mauvaise opinion de soi. L'ego aime se distinguer en étant « différent » même si cela signifie être

spécialement mauvais. Ne soyez pas arrogant, vous n'êtes pas pire que les autres. Tout ce qui bloque une participation complète à la vie vous empêche de vivre pleinement, si vous êtes trop inquiet de vous-même, trop préoccupé de vous-même, c'est de l'égoïsme. Se concentrer sur « mes erreurs », « mes regrets », « ce que j'ai fait de travers » est simplement aussi déséquilibré que d'être trop concentré sur une béate auto-promotion ou autosatisfaction. Si vous réalisez que c'est ce que vous faites, ne soyez pas dur avec vous-même. La vérité n'est jamais un bâton pour se battre soi-même.

Vous pardonner n'aidera pas que vous. Cela contribue à créer des amitiés plus saines, des familles plus saines, des lieux de travail plus sains, des communautés plus saines, des gouvernements plus sains, et au delà, un monde plus sain. C'est un pas vers un monde dans lequel de plus en plus de gens font et disent les choses justes, peuvent agir à partir d'un sens du bon et du juste, plutôt que de la manipulation et la compulsion, qui viennent d'une culpabilité et d'une honte inconscientes.

Vous pardonner vous permet de mettre votre énergie à faire le bien ; soit pour faire des réparations auprès de ceux que vous avez blessés, soit dans votre vie en général. L'énergie qui était utilisée à vous attaquer vous-même peut être dirigée vers une action constructive au lieu d'alimenter un comportement autodestructeur.

Vous pardonner vous-même est une des actions les moins égoïstes que vous puissiez entreprendre. Cela vous libère des tendances égoïstiques, de l'obsession de vous-même et vous permet d'avoir plus facilement un rôle positif dans votre vie. Le pardon de soi-même vous aide à éviter d'être le genre de personne qui est un fardeau émotionnel ou psychologique pour votre entourage. Il vous permet de reconnaître et de satisfaire vos besoins en termes positifs. Il vous permet de participer aux relations en offrant une contribution positive et constructive à la vie des autres. Il vous permet d'apporter le meilleur de vous-même à la fois dans votre vie sociale et votre vie professionnelle. Se pardonner soi-même vous permet de savoir ce qui est bon et juste - peut-être aviez déjà vous appris à la dure ce qui n'est ni bon ni juste - et vous permet de tenir, pour propager ces qualités dans votre vie et dans le monde.

Comment Vous Pardonner

Envisagez le bien que vous pouvez faire, plutôt que le mal que vous ne pouvez pas défaire.

Pour vous pardonner vous-même vous pourriez avoir besoin de réfléchir à une façon adéquate de réparer les torts faits à quelqu'un. Réparer peut être une très bonne chose à faire, mais vérifiez si c'est une autopunition déguisée en remords. Réparer, ou même penser à faire des réparations, devrait normalement vous apporter un sentiment de soulagement. Si ce n'est pas le cas, alors il pourrait s'agir d'une façon de vous faire mal, ou d'une autopunition déguisée. Faire des réparation peut vous coûter, mais ne doit pas vous faire de mal.

Si vous n'avez pas accès à la personne (elle est sortie de votre vie pour n'importe quelle raison) et que vous voulez quand même réparer, alors faites-le par substitution, et soyez particulièrement gentil, généreux ou serviable avec une personne de même origine, du même groupe ou du même type – même quelqu'un pris au hasard.

Croyez-vous que Dieu doit vous pardonner avant que vous puissiez vous pardonner vous-même ? Si c'est le cas, demandez vous comment vous pouvez savoir que cela n'est pas déjà arrivé. Et essayez de faire les Quatre Étapes plusieurs fois, puis voyez si c'est plus clair. (Voir Est-ce que Dieu me Pardonne ?)

Pour se pardonner les Quatre Étapes restent fondamentalement les mêmes. Cependant, nous modifions l'Étape 3 en ajoutant une section sur les effets bénéfiques du pardon à soi-même pour les autres.

Étape 1.

Je veux me pardonner moi-même pour : _____ .

Choisissez une raison spécifique.

Exemple : Je veux me pardonner moi-même de me mettre en colère et de dire des mots blessants à mon frère.

Étape 2.

Je veux me libérer du sentiment de : _____ .

Faites la liste des sentiments que vous avez au sujet de cet événement. Vous devez prendre conscience de ces sentiments pour pouvoir les lâcher et aller de l'avant.

Exemple : la peur d'être puni, les reproches à soi-même, la haine de soi, la culpabilité, la honte, etc.

Étape 3A.

Je reconnais que pardonner cette situation va m'être bénéfique parce que je vais : _____ .

Faites la liste des bénéfices qui vont découler de la capacité de vous pardonner. Parmi ces bénéfices vous pourrez être libéré des sentiments énumérés à l'Étape 2, et ressentir leur opposé. Les bénéfices peuvent aussi inclure que vous devenez capable de créer de meilleures relations, d'obtenir un meilleur travail, d'avoir plus d'argent, etc., selon ce qui est lié à ce que vous vous pardonnez.

Exemple : se sentir plus heureux, être libre, être plus détendu, ainsi de suite.

Comme c'est un processus pour se pardonner soi-même, nous ajoutons une étape, l'Étape 3B, aux Quatre Étapes habituelles. Dans cette étape, nous nous concentrons sur la façon dont les autres vont profiter de votre pardon à vous-même. Certains bénéfices peuvent être des effets inattendus de votre pardon à vous-même, d'autres peuvent être des bénéfices qui viennent d'autres personnes parce que vous devenez plus vivant et créatif.

Étape 3 B.

Je reconnais que me pardonner pour cela va profiter aux autres parce que : _____.

Vous pardonner vous-même peut profiter aux autres en vous aidant à devenir un meilleur parent, un ami plus attentif, à avoir une meilleure écoute, et à devenir aussi une personne qui pardonne plus, etc. Vous pouvez être moins égocentrique et plus intéressé par les autres. Vous pourrez être moins dans le besoin et avoir plus à donner. Choisissez l'exemple d'un bénéfice pour les autres qui aura sûrement de l'importance pour les membres de votre entourage.

Exemple : Je vais devenir plus agréable à fréquenter (moins grognon, acide et déprimé), je vais devenir plus gentil, plus aimant et j'aurai plus à donner.

Étape 4.

Je m'engage à me pardonner pour _____ et j'accepte la paix et la liberté que le pardon apporte.

En plus, ou à la place, de la paix et de la liberté vous pouvez énumérer d'autres bénéfices spécifiques. Vous pouvez aussi inclure des bénéfices que les autres auront aussi grâce aux changements qui se produisent en vous comme vous apprenez à vous pardonner vous-même. Souvent les bénéfices que vous aurez profiteront directement aux autres aussi. Si vous devenez une personne plus heureuse, ou un employé plus heureux, de nombreuses personnes autour de vous en profiteront. Être conscient des bénéfices pour les autres, pendant que nous traversons les Quatre Étapes, peut nous aider à nous pardonner nous-même.

Exemples :

1. Je m'engage à me pardonner de me mettre en colère avec ma femme/mon mari, pour me libérer, vivre à la hauteur de mon potentiel et devenir un partenaire plus aimant.
2. Je m'engage à me pardonner moi-même d'avoir perdu mon travail, pour pouvoir avancer et trouver un travail encore meilleur et mieux payé pour en profiter moi-même et en faire profiter ma famille.

Il est préférable de faire les étapes par écrit d'abord. Commencez avec de petites choses, même si vous constatez qu'en matière de pardon il n'y a pas de petites choses. Même se pardonner pour des choses qui paraissent insignifiantes, mineures, qui se sont passées il y a longtemps, peut créer de grands changements. Faites toutes les étapes plusieurs fois au moins et vous observerez comment votre aptitude et votre capacité à pardonner grandissent en vous, en pratiquant. Ajoutez des choses, changez la formulation (si vous le souhaitez) en faisant le tour des étapes. Passez plus de temps dans les étapes où vous sentez un mouvement se produire en vous.

Bien sûr, rien de cela n'exclut de faire des réparations ou de présenter des excuses quand c'est faisable et utile. Tant que ce que vous faites n'entraîne pas plus de douleur chez ceux qui sont concernés. Si vous y réfléchissez un peu et que vous ressentez ce qui est juste vous aurez bientôt quelques idées sur ce qu'il faut faire. S'il n'est pas possible de réparer, alors vivez votre vie le mieux possible. Réfléchissez au bien que vous pouvez faire, plutôt qu'au mal que vous ne pouvez

pas défaire.

Le Faux Pardon

Le véritable pardon donne un sentiment de liberté et de légèreté, pas le faux pardon.

Si vous vous forcez, ou vous malmenez, pour pardonner trop tôt, ou si vous n'utilisez pas une méthode pour pardonner consciemment (comme les Quatre Étapes du Pardon) cela mène au Faux Pardon. Le Faux Pardon c'est aboutir à une certaine forme de réconciliation, alors que le vrai travail de pardon n'a pas été fait. Nous reprenons contact avec l'autre personne comme si nous avions pardonné, mais nous ne l'avons pas réellement pardonné.

Le Faux Pardon vient de n'avoir pas accepté complètement à quel point une expérience était douloureuse (en évitant les sentiments douloureux) et de s'être précipité vers le processus de pardon, ou même de n'utiliser aucun processus de pardon et supposer que nous pouvons juste décider de pardonner et faire semblant que rien de mal n'est arrivé.

Le Faux Pardon a tendance à se produire aussi quand on ignore les sentiments réels et qu'on décide de pardonner parce qu'on pense que c'est « bien » de le faire. Même quand on sait que l'autre personne a de fortes chances de recommencer, on pense qu'on « doit » pardonner. On ne pardonne pas vraiment parce qu'on continue à accumuler du ressentiment et à créer beaucoup d'anxiété en attendant la fois où cela se reproduira. On utilise le « pardon » comme une excuse pour tolérer un mauvais comportement, et donc on n'a pas ce sentiment de bien-être que le pardon apporte.

Le vrai pardon donne un sentiment de liberté et de légèreté dans lequel nous pouvons voir clairement notre voie et nous pouvons prendre de meilleures décisions pour notre bien-être. Le Faux Pardon nous maintient juste empêtré dans les mêmes situations avec les mêmes personnes. Le Faux Pardon vient de la croyance - exprimée en paroles ou en actes - que nous ne méritons pas mieux et que nous ne pouvons pas créer quelque chose de mieux, alors nous nous « contentons » de choses qui ne sont pas bonnes pour nous à long terme. Le véritable pardon change nos perspectives et nous libère pour nous permettre de créer une vie plus heureuse. Le vrai pardon nous connecte avec notre valeur véritable et notre utilité en tant que personne. Le Faux Pardon nous empêche de ressentir que nous sommes précieux.

Dans une situation de co-dépendance, où les schémas d'addiction de deux personnes s'accrochent l'un à l'autre, on rencontre très peu de pardon. On pourrait croire que l'un des partenaires « pardonne » l'autre régulièrement, mais en réalité, il s'agit du Faux Pardon, parce qu'ils se réconcilient sans qu'aucun vrai pardon n'intervienne. Si c'était le vrai pardon qui intervenait, une personne se sentirait libérée de leur enchevêtrement. Cette personne négocierait alors pour obtenir le type de relation qu'elle veut et si cela n'arrivait pas, elle remercierait l'autre personne et continuerait son chemin, dans la mesure du possible.

La façon d'éviter le Faux Pardon est de vous assurer que vous vous engagez dans un processus de pardon qui vous permet de vivre vos sentiments profonds.

La Réconciliation

Le pardon est inconditionnel, mais la réconciliation est quelquefois conditionnelle.

Dans le livre « Forgiveness is Power », le pardon est décrit comme « l'abandon du désir de punir ». Si vous étudiez attentivement cette formulation vous allez voir que cela ne dit rien de la réconciliation. La réconciliation est lié au type de relation que nous voulons établir avec une personne que nous travaillons à pardonner. La réconciliation est un processus de rétablissement d'une relation avec quelqu'un. La réconciliation est souvent une conséquence du pardon, mais pas obligatoirement. La réconciliation est réellement un processus séparé et différent.

Séparer la réconciliation du pardon peut vraiment nous aider à apprendre comment pardonner, parce que cela apporte une clarté et une compréhension très utiles au processus. Comprendre la différence entre la réconciliation et le pardon et comment ils vont ensemble, est un moyen important pour mettre en lumière tout blocage potentiel qui nous empêche de pardonner, et permettre que le pardon arrive plus facilement.

Le pardon est inconditionnel et toujours possible ; la réconciliation doit parfois être conditionnelle et n'est pas toujours possible.

Le pardon est inconditionnel parce qu'il est toujours possible de se libérer de notre désir de punir quelqu'un, que la personne soit vivante ou morte, qu'elle soit toujours dans notre vie ou qu'elle soit partie depuis longtemps. Lâcher la volonté de punir quelqu'un dépend seulement de nous et peut être fait indépendamment de l'autre personne.

La réconciliation doit quelquefois être conditionnelle parce que nous sommes peut être en train de travailler à pardonner une personne qui abuse constamment, un grand drogué, un criminel professionnel, ou qui est dans le déni complet de son comportement. Nous voudrions sûrement fixer des conditions claires et spécifiques au type de relation que nous souhaitons avoir avec une telle personne (voir le Pardon Contractuel). Nous pouvons les pardonner, mais nous pouvons quand même créer des frontières claires dans nos relations avec eux. Choisir de pardonner quelqu'un est un choix différent et séparé de celui de choisir de se réconcilier avec lui.

De plus, la réconciliation n'est pas toujours possible. La personne peut être morte depuis longtemps, sortie de notre vie, ou juste trop désespérément intoxiqué pour que nous puissions l'atteindre. Se réconcilier avec quelqu'un ne dépend pas seulement de nous ; cela dépend beaucoup du comportement de l'autre personne à partir de maintenant.

Cette compréhension que vous pouvez pardonner quelqu'un et pourtant décider de ne plus rien avoir à faire avec lui (mais faites attention à la vengeance cachée si vous décidez de prendre cette voie) peut en réalité rendre le pardon plus facile. Nous serions naturellement sur nos gardes en pardonnant quelqu'un, qui est un cauchemar pour nous quand nous le fréquentons, si nous supposons par erreur que cela signifie que nous devons reprendre une relation avec lui. Comprendre que nous pouvons négocier une réconciliation dans des termes acceptables pour nous, ou même décider que nous ne souhaitons pas nous réconcilier du tout, nous libère pour pouvoir pardonner aussi profondément que nous le souhaitons.

En pardonnant des gens problématiques vous pouvez utiliser les Quatre Étapes du Pardon et à un certain point, décider si vous souhaitez ou non entreprendre une réconciliation. La décision sur ce que vous voulez faire dans le sens d'une réconciliation peut aussi attendre jusqu'à ce que vous ayez un nouveau point de vue, après avoir utilisé les Quatre Étapes.

Vous trouverez peut-être que l'idée du Pardon Contractuel est un moyen utile pour réfléchir à comment pardonner dans des situations difficiles.

Le Pardon Contractuel

Le Pardon Contractuel signifie que l'on fixe des conditions pour toute relation à venir.

L'idée de Pardon Contractuel rend plus facile de pardonner dans des circonstances difficiles et éprouvantes. Avec le Pardon Contractuel, nous pardonnons (et faisons le travail de pardon tel qu'indiqué dans les Quatre Étapes du Pardon), mais nous nous donnons la permission de ne pas avoir de relation avec l'autre personne, sauf si certaines conditions sont respectées. Nous pourrions décider de ne pas nous réconcilier sauf s'il y a assez de preuve que la personne est réellement désolée ou prête à changer.

Vous avez probablement déjà rencontré l'idée de fermeté affectueuse. Le Pardon Contractuel est une idée similaire. Comme évoqué dans les pages sur la réconciliation, le pardon est inconditionnel, mais la réconciliation est quelquefois conditionnelle. Le pardon ferme, ou le Pardon Contractuel signifie que nous fixons des conditions pour toute relation ultérieure.

Avec le Pardon Contractuel, toute réconciliation est conditionnelle, parce qu'elle dépend en partie de la façon dont l'autre personne se comportera dorénavant. C'est important, parce qu'on confond souvent pardon et réconciliation et on suppose qu'ils vont toujours de pair. Cependant, ce sont réellement deux choses vraiment différentes qui vont ensemble quelquefois seulement. Avec le Pardon Contractuel nous pardonnons inconditionnellement (par exemple nous lâchons le désir de punir), mais nous fixons des frontières claires et spécifiques au processus de réconciliation. Cela aide simplement à réduire les risques d'être blessé encore (et encore) de la même façon par la personne.

Décider de se protéger de la douleur est très différent de décider d'éviter quelqu'un pour le punir. Cela peut sembler pareil pour l'autre personne, mais, en lui disant ouvertement comment et pourquoi vous le faites, ce sera sûrement perçu différemment. Avec le Pardon Contractuel nous pouvons pardonner quelqu'un et quand même l'éviter pour nous protéger.

Il y a une qualité noble dans le pardon qui élève notre esprit à un plus haut niveau et nous permet de nous libérer.

Comme j'aime à le dire dans le livre « Forgiveness is Power » : le pardon nous donne la liberté de rester et la liberté de partir.

Avec le Pardon Contractuel vous pouvez choisir de pardonner et :

- Créer des accords clairs sur des questions spécifiques pour être prêt à continuer (pour vous sentir en sécurité et respecté).
- Spécifier les types de comportements que vous ne trouvez pas acceptables et qui vous feraient arrêter ou interrompre le processus de réconciliation.
- Limiter le type de contacts que vous avez avec l'autre personne, jusqu'à ce que des conditions spécifiques soient atteintes.
- Vouloir se mettre d'accord pour trouver un moyen d'augmenter la compréhension mutuelle, par exemple aller voir un thérapeute ensemble.

Le cœur du Pardon Contractuel c'est le respect mutuel. Le Pardon Contractuel signifie que l'autre personne connaît et respecte vos sentiments, que vous connaissez et respectez ses sentiments. Si cette sorte de respect mutuel n'existe pas et que l'autre personne ne veut pas contribuer à l'établir, alors, il n'y a pas de réelle relation et pas de réel terrain de réconciliation

non plus.

La réconciliation n'est pas juste une décision, c'est un processus. Dans le Pardon Contractuel, nous pouvons nous assurer que la personne comprend réellement comment nous ressentons ce qu'elle a fait. Cependant, le Pardon Contractuel ne signifie pas que nous pouvons condamner quelqu'un pour tout ce qui nous contrarie. Il y a une grande différence entre « c'est ce que je ressens ... et tout est de ta faute », et « c'est ce que je ressens ». La première phrase est chargée d'accusation et de jugement. La seconde est plus l'expression d'un sentiment honnête dans le respect mutuel.

Nous pouvons aussi décider que la réconciliation n'est simplement pas possible. Si quelqu'un n'a pas l'intention de changer, nous pouvons être sûr qu'il ne changera pas ! Le changement demande un effort et ne se produit pas sans engagement. Nous pouvons vouloir aussi fort que possible que les autres changent, mais sans leur engagement à changer, ils ne changeront pas.

Le respect mutuel signifie que vous montrez du respect pour vous-même autant que pour l'autre personne. Vous respecter inclut d'être honnête avec vous-même à propos de ce que vous ressentez vraiment. Vous ne devez pas vous dissimuler ce que vous ressentez vraiment, parce que si cela devient une habitude cela peut trop facilement vous mener au Faux Pardon.

Si vous n'êtes pas prêt à pardonner quelqu'un, ou à vous réconcilier, vous pouvez avoir besoin de vous pardonner vous-même, et d'accepter que c'est ce que vous ressentez maintenant. De cette façon, vous pouvez au moins être réconcilié avec vous-même. Vous pouvez avoir besoin de temps pour vous remettre, redémarrer, et pour retrouver confiance dans la vie et les autres êtres humains, avant d'être prêt à pardonner d'autres questions plus graves de votre vie. Donnez-vous le temps nécessaire. Quand vous aurez plus de pratique, à la fois avec le pardon et avec la réconciliation, vous serez capable de pardonner, et peut être même de vous réconcilier dans les cas les plus difficiles.

Les Étapes Suivantes

Pour enseigner le pardon, il suffit de décider que c'est ce que vous voulez faire.

Si vous voulez explorer plus en profondeur, n'hésitez pas à discuter du pardon avec d'autres, soit en présence, soit en ligne par les réseaux sociaux. Vous découvrirez que c'est un excellent sujet de conversation qui aide à approfondir et enrichir vos relations.

Simplement dire que vous lisez un livre sur le pardon peut entamer une conversation merveilleuse. Peut-être quelqu'un va-t-il vous raconter qu'il cherche à pardonner une chose, mais ne sait pas comment faire. Parlez-lui simplement des « Quatre Étapes du Pardon » ! En expliquant ces quatre étapes simples à quelqu'un vous pouvez complètement changer sa vie.

Tous ceux qui apprennent à pardonner sont aussi des enseignants de pardon. Plus vous enseignerez le Pardon plus vous saurez pardonner, et plus vous pratiquerez le pardon plus vous l'enseignerez. Vous pourriez en faire votre tâche (ou votre tâche secrète si vous préférez) pour permettre aux autres de connaître le Pardon, ou même devenir un enseignant du Pardon.

Tout ce que vous avez à faire pour devenir un enseignant du pardon c'est décider que c'est ce que vous voulez faire. Vous n'avez pas besoin de devenir un « expert », ni d'avoir un certificat ou rien de tout cela. Nous sommes tous des enseignants du Pardon, ou de son contraire, comme nous enseignons tous par l'exemple. Il suffit de devenir conscient et de décider délibérément d'enseigner le pardon plutôt que l'absence de pardon. Vous avez juste besoin de commencer et vous vous améliorerez en le faisant.

Vous êtes tout à fait libre de citer ce livre et de l'utiliser pour l'enseignement. Mais s'il vous plaît, demandez-moi l'autorisation par e-mail si vous souhaitez copier plus de 10% du livre. Nous souhaitons tous améliorer un peu le monde dans lequel nous avons vécu. Quelle meilleure façon que de répandre le pardon autour de vous ?

Vous pouvez aussi être intéressé par mon autre livre « *Forgiveness is Power* » publié par Findhorn Press, et disponible dans de nombreuses librairies. Il est disponible dans différentes langues. Pour plus d'information vous pouvez vous rendre sur mon site forgiveness-is-power.com et cliquer sur le drapeau de votre pays, ou votre langue.

1. Ouvrage non traduit en français (note de la traductrice)