

Comment pardonner ? (La pratique du pardon - Partie 2)



Famille je t'aime



Le pardon est un processus. Une certaine vision du pardon chrétien peut le rendre simplificateur. En le rendant simplificateur, on risque surtout de le rendre superficiel, réducteur et pas libérateur. Si nous occultons ou si nous passons trop vite sur les étapes de ce processus nous risquons de ne pas donner un vrai pardon et de ne pas expérimenter une vraie libération.

1) Pour pardonner il ne faut pas chercher à nier les blessures ni à les expliquer

“ OUI je suis BLESSE “

Parce que ça fait mal, on est tenté de choisir **l'évitement**: "C'est rien, c'est pas grave. " On préfère le silence ou le dénie. Nous nions la réalité de l'offense par peur de la souffrance : Occulter le cœur brisé. On a aussi construit quelque chose autour de cette souffrance et on a peur de toucher aux fragiles équilibre des murs de protection. On habille les blessures du masque du mensonge. On veut étouffer la blessure mais on étouffe sous la blessure. **Le silence et la dénégation ne sont jamais une solution. On ne peut couvrir la souffrance par un mensonge.**

L'enseignement sur le pardon, et l'éducation chrétienne peuvent être des obstacles au pardon, parce qu'ils conduisent à nier la légitimité de la blessure, de la colère, à blanchir les fautes plus qu'à les pardonner.

La démarche de PARDON ne peut faire l'économie de la vérité. Pour pardonner il faut **que nous soyons en contact avec ce qui a besoin d'être pardonné**, dans la lumière et la vérité. PARDONNER implique l'HONNÊTETÉ avec soi-même et avec sa propre histoire.

OUI, je suis blessé; OUI je souffre; OUI je suis en colère... Jésus a dit que la vérité rend libre.

2) Pour pardonner il faut identifier et dénoncer le péché.

“ OUI TU M'AS BLESSE. Tu es responsable du mal que tu m'as fait ”

- Pour pouvoir pardonner **il faut dire la faute, dire OUI tu as péché,**

OUI tu n'avais pas le droit de faire ce que tu as fait. C'est ainsi que Dieu pardonne.

C'est important, car **pardonner ne consiste pas à tenir le coupable pour innocent**. Exode 34:6-7 "L'Eternel est compatissant et qui fait grâce... qui pardonne la faute, mais qui ne tient pas le coupable pour innocent..." Il ne faut pas dire: "ce n'est rien, ce n'est pas grave". Mais OUI tu as péché et tu n'en avais pas le droit mais je choisis de ne pas utiliser ton péché contre toi.

Dénoncer le péché est important :

- Parce que beaucoup pensent : Si je lui pardonne, il va croire que je lui donne raison, que ce n'est pas grave et qu'il peut recommencer...C'est un sentiment profondément enraciné dans l'âme humaine de croire que pardonner c'est dédouaner trop facilement. Pardonner est un combat contre ce mensonge
- Parce que dénoncer le péché, c'est rappeler que Dieu a été lui aussi offensé. Au psaume 51:6, David est confronté à son péché, le meurtre d'Urie. Nathan, le prophète vient dire au roi que le Seigneur a lui aussi été offensé.
- Par rapport aux fausses culpabilités de ceux qui ont retourné vers eux une culpabilité qui devrait être tournée l'offenseur. C'est souvent vrai dans des abus sexuels. Il faut rétablir la vérité.
- Pour permettre et favoriser l'expression d'une juste colère qui est la colère de Dieu devant le péché de l'homme. OUI Dieu crie avec toi contre l'injustice et le péché de ton offenseur.

3) Accepter d'assumer la conséquence de la faute des autres

“OUI je suis responsable aujourd'hui de ce que je fais de ma blessure”

- Nous ne sommes **pas responsables du péché des autres**, mais nous sommes **responsables de nos réactions**. Nous ne sommes **pas responsables des blessures** que nous donnent les autres, mais nous sommes **responsables de ce que nous faisons de ces blessures**. Nous sommes responsables d'assumer les conséquences de ces blessures. Et il n'y a pas d'autre alternative pour en sortir.

- Nos blessures font **un lien avec un passé que l'on ne pourra jamais changer**. La seule chose que vous puissiez changer, c'est la nature de ce lien qui vous relie au passé. La seule chose sur laquelle vous avez prise aujourd'hui, c'est ce que vous allez faire de vos blessures. Pour que ça change et que soient déliés les nœuds qui vous retiennent à vos souvenirs, il faut entretenir une autre relation avec le souvenir. La seule façon d'en sortir, c'est de détourner son regard du passé pour le tourner vers aujourd'hui.

L'offenseur, qu'il soit repentant ou non, ne pourra pas revenir en arrière, appuyer sur la touche "reward". On ne peut pas rembobiner le film, l'histoire est irrémédiablement écrite. **Je ne peux pas réécrire mon histoire, mais je peux vivre autrement avec mon histoire. Seul le pardon peut opérer cette transformation.**

4) Accepter de porter la faute des autres

“OUI je renonce à faire payer à l'autre le prix de ma blessure”

- **Le pardon est une substitution** dans le sens où l'on prend sur soi, on assume les conséquences de la faute des autres. Pardonner coûte, parce que c'est vous qui payez le prix du mal que vous

pardonnez. C'est ce que Dieu a fait pour nous. Le péché nous a séparés de Dieu et Dieu a été atteint par notre péché, attristé par notre péché. Alors Dieu a pris l'initiative d'assumer les conséquences de notre conduite. Jésus-Christ a pris sur lui le poids de nos fautes dont il n'était pas responsable. Il l'a fait pour rendre de nouveau possible une relation, une communion avec lui.

- **La démarche intérieure de pardon n'est pas conditionnée par la repentance de l'offenseur.** "Si au moins il était repentant, ce serait plus facile". Peut-être, mais pas nécessairement. Et heureusement, sinon vous ne pourriez pas vous en sortir tant que votre offenseur ne serait pas repentant. Il conserverait des droits sur vous et le pouvoir de contrôler votre vie. Et c'est ce que vous lui autorisez de faire tant que vous ne pardonnez pas.

Les droits que l'agresseur conserve sur sa victime sont ceux que sa victime lui laisse. Vous croyez le tenir, mais c'est lui qui vous tient. En refusant de pardonner, j'accepte que l'autre contrôle encore ma vie à travers mon passé. **Pardoner c'est dire :** "OUI, je suis responsable de ce que je fais aujourd'hui de ma blessure, donc je choisis d'être libre, d' **être libéré du mal que l'autre m'a fait et qu'il continue encore de me faire. Je lui retire le pouvoir que je lui donnais sur ma vie.**"

En devenant capable d'assumer les conséquences de la faute de l'autre, vous **devenez acteur du changement.** Vous n'êtes plus une victime passive et résignée. Maintenant je suis responsable de ma souffrance, de mes blessures, de ce que j'en fais. **‘Maintenant je deviens responsable des sentiments, et des pensées négatifs qui sont en moi, et je choisis d'y faire face !’**

5) Pardoner c'est renoncer à se venger, à exercer la justice

“ OUI je dépose les armes “

- Les armes de la vengeance sont des liens émotionnels très forts, en relation avec le passé. "Je suis déprimé, je suis seul, j'ai mal... C'est sa faute, Je suis tellement en colère contre lui !" “Vous ne voyez pas à quel point cette personne me détruit" Mais elle continue à vous faire mal par l'amertume, la colère, la rancune, la haine, la méchanceté...que vous projetez sur elle et avec laquelle vous cherchez à la punir.

- Pardonner c'est confier à Dieu l'offenseur et son péché (pas comme dans certains psaumes). "C'est à ta justice que je remets mon passé. Ce péché de l'autre, je le porte, je lui donne vie, je lui laisse des droits sur moi, je le laisse contrôler ma vie." Parfois des personnes se sentent salies, souillées par le péché des autres comme si elles le portaient en elle. Alors je choisis de me délier, me séparer de ce péché qui n'est pas le mien mais qui opère en moi. Je confesse le péché commis contre moi pour qu'il soit ôté de moi et posé sur le Crucifié où le péché a été jugé. Le péché est transféré sur la personne du Christ.

- Vouloir se venger c'est prendre la place de Dieu. Exercer la justice à sa place. Joseph "Suis-je à la place de Dieu" Genèse 50:19

- Vouloir se venger c'est un manque de foi dans la justice de Dieu. Romains 12:19 "Mes amis, ne vous vengez pas vous-mêmes, mais laissez agir la colère de Dieu, car il est écrit: C'est à moi qu'il appartient de faire justice; c'est moi qui rendrai à chacun son dû"

- Vivre avec ce : "Tu dois payer le prix de ma souffrance", c'est vivre dans un esprit de dette, de droit, de propre justice étranger à la grâce.

6) Demander pardon à Dieu pour les péchés commis en réaction à nos blessures.

“ OUI je suis amer. OUI je suis habité du désir de vengeance, OUI je pleure sur moi...”

Je sais que c'est difficile à entendre, mais dans les blessures, **je me trouve confronté à mon propre péché** : vengeance, méchanceté, amertume, désir de punir, pitié de soi... Voilà ce que je découvre en moi.

Je découvre aussi que je me suis attaché à ces blessures, et que j'ai cherché à en tirer des bénéfices secondaires par la dramatisation, la victimisation...

Pardonner c'est aussi entrer dans une démarche de repentance, confesser son propre péché et y renoncer. **La repentance est profondément libératrice, parce qu'elle nous replace dans la vérité d'aujourd'hui et nous rend responsable du changement.** Je ne peux pas changer le passé, mais je peux, avec l'aide de Dieu, changer mes pensées et mes sentiments, je peux changer mes fonctionnements. Cela change même nos larmes.

Prière de confession : "Oui Père, dans ma condition de personne blessée, j'ai péché. Mon cœur s'est rempli de colère, de rancune, de méchanceté. Je confesse cet état d'esprit. Au nom de Jésus, je te prie de me pardonner et de me libérer. Je dépose mon péché au pied de ta Croix. En te soumettant mon péché, je me détourne de la voie que j'ai chérie et à laquelle je me suis attachée et je renonce à mes mauvais sentiments. Je reconnais que je n'ai pas le droit de rester amer envers ceux qui m'ont blessé. Je veux leur faire grâce. Je te prie

de m'accorder la grâce de remplacer mes réactions naturelles par le fruit de ton Esprit."

7) Pardonner c'est changer ses croyances et renoncer au mensonge

" OUI, je veux vivre dans la vérité."

- L'interprétation des blessures et les protections mises en place pour y faire face, ont souvent installé des contrevérités dans la manière de vivre et les systèmes de pensées des personnes blessées. Elles ont construit leur vie, leur identité, leur sentiment d'impuissance, leur image de Dieu sur des mensonges. L'ennemi les contrôle aussi par ces mensonges. Qu'est-ce que je décide de croire?

Il est important de travailler à reconstruire sur la vérité : vérité sur Dieu, sur les valeurs personnelles.

- **Pardonner est un acte de foi.** Les personnes doivent se dépouiller, abandonner ce qui a alimenté leur vie, leurs pensées. C'est un deuil qu'elles ont à vivre. Passer par une démarche de pardon nous met dans la crainte et l'insécurité.

Il est important de travailler sur l'espérance que, non seulement Dieu veut les guérir et les restaurer, mais aussi qu'il veut les bénir. Et que peut être les coups et les blessures reçus seront le creuset de la grâce de Dieu pour leur vie.

"N'ayez aucune crainte ! Suis-je à la place de Dieu. Vous aviez projeté de me faire du mal mais par ce que vous avez fait, Dieu à projeté de faire du bien en vue d'accomplir ce qui se réalise aujourd'hui" Ge 50:19-20

Dolto disait qu'aucun passé n'empêche d'avoir un bel avenir, et Dieu dit que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu. Par le pardon, Dieu rejoint la personne blessée au cœur de ses blessures, de sa souffrance pour la restaurer. Il peut même faire des anciennes blessures un moyen de sa bénédiction pour demain.

PARDONNER, c'est arriver jusqu'à là, et c'est alors que le processus de guérison peut commencer. Il peut commencer parce que vous vous êtes libérés des liens de la colère et de l'amertume qui entretenait le souvenir et donnait vie à la blessure.

**Le pardon est nécessaire à la réconciliation. Matthieu 5:23-26;
Romains 5:8-11**

On ne va jamais loin dans la relation sans l'exercice du pardon. **Vous ne pourrez jamais construire de relations profondes et durables si vous ne savez pas pardonner.**

Dans le pardon, Dieu vise la réconciliation. Si vous ne pardonnez pas, vous ne pourrez pas vous réconcilier. Mais il ne faut pas confondre le pardon et la réconciliation, même si les 2 sont très liés.

Dans une démarche de pardon il est important de les dissocier et de ne pas penser d'abord réconciliation :

- Parce que c'est mettre la charrue avant les bœufs. Si vous pensez : "Je dois me réconcilier avec cette personne", vous risquez de ne pas lui pardonner ou de donner un pardon "bon marché" qui ne créera pas les conditions de paix intérieure pour la réconciliation.

- Parce que le pardon est une démarche personnelle devant Dieu,

avant d'être une démarche extérieure devant celui (celle) qui vous a offensé. Cette démarche est indépendante de l'attitude de l'offenseur.

Romains 5:8 "Mais Dieu prouve son amour envers nous, en ce que, lorsque nous étions encore des pécheurs, Christ est mort pour nous"

Dans Luc 15 Jésus parle de la repentance. Luc 15:10 "Il y a de la joie dans le ciel pour un seul pécheur qui se repent" et il parle de l'attitude du père devant le fils perdu. Dieu attend notre repentance, mais dans son cœur le pardon est disponible, il est offert.

Le cœur de Dieu est prêt à la paix et à la réconciliation. **Le fruit du pardon c'est cela : Un cœur qui est préparé, apaisé, disposé à la grâce même si la réconciliation n'est pas possible.** Le pardon est une démarche intérieure et personnelle, indépendante de l'attitude de celui qui nous a offensé.

Comment je comprendrais que Dieu me pardonne, si je ne pardonne pas ?

Comment ferais-je avec ceux qui sont morts? On peut leur pardonner, mais on ne peut pas se réconcilier avec eux, sinon d'une réconciliation intérieure qui est très réelle.

Si je ne pouvais pardonner qu'à ceux qui se repentent, je continuerais à les laisser contrôler ma vie par leur péché.

Le pardon n'est pas perçu dans notre société comme une valeur positive. Il est vu comme un acte de faiblesse. Mais la faiblesse c'est de rester dans la prison de ses ressentiments, de l'amertume, de la colère. **Pardoner c'est un acte de puissance qui nous fait ouvrir les portes de nos prisons. Pardoner c'est devenir libre. Le pardon est une puissance pour la liberté.**

J'ai de la peine pour ceux qui sucent le poison de l'amertume, pour ceux pour lesquels brûle, à l'intérieur, le feu de la colère. Je sais qu'ils sont malheureux. Je sais qu'ils se détruisent et détruisent les autres. Si vous laissez les blessures tisser ces pensées et émotions négatives, vous allez passer à côté de votre vie. Vous ne saurez pas construire les vraies relations dont vous avez tant besoin.

Ducrozet Gérard (FJA) <http://www.famillejetaime.com/>

Famille je t'aime

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



555 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com