

LES ESSENTIELS SUR LE PARDON

Généralités

- Il peut arriver de blesser fortement sans faire exprès et sans en avoir conscience la personne que l'on aime le plus
- On demande pardon parce qu'on a blessé l'autre même si c'est **involontairement et** que nous ayons tort ou raison
- Nos histoires différentes font que nous ne sommes pas touchés et blessés par les mêmes choses et avec la même intensité
- Pardonner c'est redonner son amour, renouveler sa confiance
- Se pardonner pour les petites choses crée un terrain de confiance, de proximité, de tendresse qui favorise la bienveillance
- Si on s'habitue à se pardonner pour les petites choses on pourra plus facilement se pardonner des choses plus importantes si nécessaire
- Demander pardon demande de l'humilité, de la simplicité, de l'honnêteté, et de la délicatesse, c'est le signe que l'on est capable de se mettre à la place de l'autre (prendre conscience de ce qui l'a blessé), que je l'aime et que je veux son bien
- Le pardon peut être un vrai combat dans la vie de couple. Mais l'adversaire... ce n'est pas le conjoint !! C'est souvent : mon amour propre, ma fierté, mon ego
- C'est une décision, un acte volontaire, ce n'est pas toujours un élan naturel et spontané, cela peut demander un vrai effort. Cela n'enlève pas la valeur du pardon

Des clés pour le pardon

- Ne pas attendre que la blessure s'efface d'elle-même : Verbaliser le « je te demande pardon » et « je te pardonne »
- Il y a parfois trop d'émotions pour pardonner, le pardon peut prendre du temps
- Quand c'est difficile, un petit geste peut exprimer que nous sommes « en chemin » sur le pardon.
- Essayer de ne pas se coucher sans se demander pardon
- Parfois le pardon nous paraît humainement impossible. La prière et la force de Dieu peuvent nous aider

- **On peut choisir de se demander pardon sous le regard d'amour du Seigneur, et lui confier ce temps (bougie, icône...)**
- Prier en couple régulièrement, nous donne les moyens, le temps et l'espace de nous pardonner et de nous regarder l'un l'autre avec ce même regard d'amour que le Christ a pour chacun de nous.

Fruits

- La joie de la réconciliation
- Un pardon donné avec tout son cœur renforce la relation et l'amour (image de la ficelle coupée et renouée)
- Le pardon donné libère la personne offensée, elle lui permet de sortir du ressentiment
- Un pardon donné libère celui qui a fait la faute ou qui a blessé. L'offenseur n'est plus réduit au tort qu'il a fait. Il est comme relevé
- Les blessures éloignent et le pardon réunit