

Apprendre à pardonner

Nous aspirons tous à des relations profondes et aimantes, mais malheureusement, nous avons tous été blessés et peut-être même abusés par d'autres. C'est douloureux et nous en souffrons. Tout comme les blessures physiques peuvent s'infecter, les blessures de notre cœur peuvent nous rendre amers si nous n'agissons pas. Le temps seul ne guérira pas ces blessures !

En réaction, nous nous retirons souvent et érigeons des murs de protection autour de nous. Nous ne permettons à personne de nous approcher et nous sommes isolés. Ou nous réagissons avec colère, éprouvons du ressentiment contre l'autre et cherchons la vengeance. Ces pensées nous obsèdent et nous bloquent.

En utilisant ces stratégies, nous essayons de nous protéger contre d'autres abus, mais en fin de compte, nous nous blessons encore plus. Et si nous sommes blessés, nous ne traiterons pas les autres avec amour - *Les gens blessés blessent les gens.*

Le seul moyen d'échapper à ce cercle vicieux est *le pardon*. Cela peut être très difficile si la douleur a été vive. Cependant, tant que nous ne pardonnons pas, nous restons liés à la personne qui nous a blessés et au passé. Car nous ne pouvons pas oublier les expériences douloureuses ; nous ne pouvons qu'essayer de réprimer les souvenirs. Mais Dieu veut que nous soyons *libres* - libérés de la souffrance, libérés de l'amertume, libérés du désir de vengeance et libérés du passé.

Qu'est-ce que le pardon ?

Le pardon, c'est décider d'abandonner les reproches et les accusations contre l'autre personne. Je les remets entre les mains de Dieu. Plutôt que de juger moi-même, je fais confiance à Dieu qui est le juste juge, et je le laisse décider ce qui arrivera à la personne qui m'a blessé. Cela signifie aussi que je ne retiens pas les péchés de l'autre personne contre lui. En d'autres termes, comme je vis déjà avec les conséquences de ces péchés et que je ne peux pas changer le passé, je fais la paix et libère l'autre de toutes ses dettes contre moi.

C'est ma décision – à moi seul. Elle est indépendante de l'autre, qu'il en soit désolé et s'excuse ou non; qu'il soit présent ou non. Nous ne dépendons pas de la personne qui nous a blessé.

Bien que le pardon soit bon pour l'autre personne, je le fais d'abord pour mon propre bien. Quand nous pardonnons, nous nous libérons des sentiments négatifs comme la peur, la colère ou l'amertume et pouvons ensuite être guéris.

Les étapes du pardon

Comment pardonner aux autres le mal qu'ils nous ont fait ? Parfois, nous prenons des raccourcis par exemple lorsque nous pardonnons à la hâte, et réalisons plus tard que cela nous fait encore souffrir au fond de nous. Alors, comment pouvons-nous complètement pardonner aux autres ? Les étapes suivantes nous aident dans le processus du pardon.

Les trois premières étapes, il est préférable de les faire avec l'aide d'un conseiller.

1. Qu'est-il arrivé ?

- Décrivez spécifiquement ce qui s'est passé.
- *Erreur courante* : nous restons vagues, ne détaillons pas.

2. Qu'est-ce qui m'a blessé ? Quels étaient mes sentiments ?

- Les sentiments sont importants et sont une partie essentielle de qui nous sommes.
- *Erreur courante* : nous sautons cette étape et nous nous en tenons aux faits.

3. Nommer le mal

- Ne pas embellir les torts et ne pas les justifier. Identifier comment l'autre personne m'a blessé à cause de ce qu'il a fait ou pas fait.
- *Erreur courante* : Nous justifions l'autre personne (mais si nous n'appelons pas un péché par son nom, il ne peut y avoir de pardon).

Puis, dans la prière, nous confions tout à Dieu.

4. Apporter des accusations d'injustice à Dieu

- Nous allons à Dieu le juge porter des accusations contre la personne qui nous a blessé. Nous lui disons les points principaux des trois premières étapes.
- *Erreurs courantes* : Nous sautons cette étape ou nous cachons nos émotions devant Dieu.

5. Pardonner

- Nous disons que nous pardonnons : "Je te pardonne ___ pour ___" et prenons la décision de remettre l'affaire entre les mains de Dieu.
- *Erreurs courantes* : Nous disons à Dieu ce qu'il faut faire avec cette personne. Ou nous disons que nous voulons pardonner ("Seigneur, aide-moi à pardonner") mais ne prenons pas la décision de le faire.

Porter les accusations d'injustice à Dieu

Dieu est juge et nous avons le droit de lui apporter toute injustice. Nous pouvons être certain qu'il rendra justice et jugera tout le monde - ce n'est pas notre travail. Nous n'avons pas le droit de nous venger.

De la même manière que nous portons des accusations à un juge dans ce monde, nous pouvons porter des accusations à Dieu. Nous n'avons pas à avoir peur de l'offenser, nous pouvons être totalement honnête et montrer tous nos sentiments. Après que nous ayons fini, nous abandonnons les accusations et mettons tout entre les mains de Dieu. Nous ne continuons pas à juger nous-mêmes l'autre personne, mais nous laissons le jugement à Dieu seul.

Recommandations

Chercher de l'aide chez quelqu'un : Il est difficile de traverser tout ce processus du pardon seul sans négliger certains aspects. Cherchez quelqu'un qui puisse passer ces étapes avec vous et prier avec vous !

Notre propre faute : Quand nous sommes blessés, nous blessons souvent involontairement les autres et péchons contre eux. Il est important de ne pas ignorer ces choses, de se repentir et de demander pardon. Il faut clarifier tout ce qui nous vient à l'esprit dès que possible!

Se pardonner : Parfois nous sommes en colère contre nous-mêmes ou nous nous reprochons quelque chose. Dieu nous offre un moyen de nous pardonner et de nous purifier par Jésus-Christ. Me pardonner signifie accepter son offre et l'appliquer à moi-même.

Pardoner à Dieu : Parfois nous avons des pensées négatives envers Dieu ou nous sommes en colère contre Lui. Dieu ne fait pas d'erreurs, et il n'y a rien à lui pardonner. Mais il est important que nous abandonnions nos frustrations et nos sentiments négatifs envers Lui.

S'en tenir au pardon : Au cas où les sentiments anciens reviendraient, rappelez-vous que vous avez déjà choisi de pardonner et que ces sentiments passeront. Cependant, il est possible qu'il y ait d'autres aspects ou des blessures plus profondes que vous n'avez pas abordées la première fois. Nous pouvons ensuite passer par le processus du pardon une fois de plus afin que ces zones soient également guéries.

Réflexion

Prenez 2 minutes pour poser à Dieu la question suivante et prenez des notes :

Dieu, a qui dois-je pardonner ?

Écoutez Dieu et pensez à vos relations (parents, famille, parents, amis, voisins, collègues, camarades de classe, enseignants, dirigeants, vous-même, Dieu, ...)

Comment ai-je été blessé et par qui ?

Comment savoir si votre relation avec une personne est "saine" ou si vous avez été blessée par elle:

- Pensez à la personne en question - pouvez-vous lui souhaiter de bonnes choses?
- Imaginez que vous la rencontrez, que ressentez-vous ? Etes-vous rancunier/ère et lui en voulez-vous pour quelque chose?

Exercice

Quelles sont les blessures que je veux aborder en premier?

Qui devrait me soutenir dans cela? Réfléchissez à ce que vous allez faire ensuite !