



## Boîte à outils n°10

### LE PARDON

Ici on aborde un gros morceau. Enfin vous imaginez peut-être que c'est un gros morceau. Oui et non, parce que le pardon n'est pas ce que l'on croit généralement. Pardonner, ce n'est pas aller prendre le thé avec Hitler, ni discuter le bout de gras avec son violeur, ni lécher les plaies des lépreux. On ne va pas vous demander ce qui vous est impossible, simplement de prendre vos responsabilités. Le pardon n'est qu'affaire de responsabilité.



### PRENDRE PLEINEMENT SES RESPONSABILITÉS

Le pardon commence avec soi-même. En prenant mes responsabilité, je comprends et j'accueille le fait que tout ce qui est est ma vie, je l'ai créé. J'ai créé cela dans ma vie, pour moi et pour les autres. Nos pensées, nos émotions, nos paroles et nos actions ne concernent pas que nos petites personnes mais le monde entier. C'est parce que je suis qui je suis que les attentats, les famines, les guerres, le chômage de masse... sont possibles. Si je me torture, même intérieurement, j'autorise la torture à être présente sur cette planète. Puisque j'ai besoin d'un autre pour me faire miroir et prendre conscience de mes dysfonctionnements, j'autorise l'autre à dysfonctionner pour m'aider à guérir et à grandir. Je suis à 100% responsable de ce qui se passe dans ma vie, puisque je suis là au moment où ça se passe. L'état du monde n'est qu'une photocopieuse géante de qui je suis à l'intérieur de moi.

Avec cela, on peut continuer à se flageller et à se détester si on en a envie et si on aime ça. Mais ça contribue qu'à une chose : faire grandir le malheur sur Terre et nourrir votre ego. Je pense que vous avez mieux à faire. Voici un très bon moyen d'apporter votre contribution : apprendre à pardonner. Voici 3 étapes pour se responsabiliser et pardonner.

#### ACCEPTER

La première étape, c'est de comprendre qu'en réalité n'y a rien à pardonner. Il n'y a rien à pardonner puisque les choses n'auraient pas pu être différentes, rien ne peut être différent de ce qu'il est. Avec votre histoire, votre vécu, votre passé, votre histoire, vous ne pourriez pas être différent. Et c'est valable pour tous. Celui qui tue ne peut pas faire autrement : si j'étais à sa



place, avec son système de croyances issu de son parcours, je tuerais aussi. Chacun ne fait que ce qu'il lui est possible de faire au moment où il le fait. Les choses sont ce qu'elles sont. Point final. Je ne peux gémir, me lamenter, pleurer, me rebeller, me révolter, les choses sont ce qu'elles sont. En me battant contre elles, je ne fais que les renforcer : ce à quoi je résiste persiste, ce que je regarde disparaît.

## REMERCIER

La deuxième étape, c'est prendre en considération que ce qui nous est arrivé à nourri qui nous sommes aujourd'hui et nous a apporté un supplément d'humanité qui nous manquait auparavant. Nos souffrances et nos blessures nous permettent d'être en empathie avec l'autre, celui à qui il est arrivé la même chose ou tout simplement celui qui est souffrant. Mais plus encore, chaque douleur m'a également permis de contacter la ressource correspondante en moi, agissant comme un révélateur, me permettant de m'emparer d'une qualité et de la développer, pour mon bien-être et pour celui des autres. Tout se nourrit de tout et inversement. En donnant sa juste place à tout ce qui m'a fait grandir, je prends conscience de ma grandeur intérieure, qui n'est pas uniquement composée de lumière mais vient aussi en grande partie de mes ombres.

## TRANSFORMER

Avec le processus de transformation, je termine la boucle de ma prise de responsabilité. En acceptant et en remerciant pour mes ressentis, j'accède à la possibilité de les transformer, ce qui n'est pas le cas quand je les nie, quand je les combats ou quand je les laisse dans les mains de mon bourreau. En effet, en restant au stade de victime, je ne prends pas ma part de responsabilité, mais surtout, je ne peux accéder à la guérison puisque le pouvoir n'est pas entre mes mains, je le laisse à l'extérieur de moi. Je peux choisir de rester dans la souffrance ou d'en faire autre chose. Ce faisant, je suis dans mon statut d'être humain : j'élargis l'espace entre le stimulus et la réponse, (ce qui n'est pas possible pour l'animal) et j'embrasse pleinement ma destinée humaine.

En décidant de transformer, je reprends mon pouvoir sur moi et je nourris l'humanité entière : je cesse d'alimenter l'égrégore de souffrance qui rend possible d'autres souffrances pour moi et pour autrui. De plus, je choisis de mettre mes ressources pour transformer ce qui me fait souffrir. Je prends pleinement contact avec ma lumière tout en me nourrissant de mon nombre. Comme la fleur de lotus, symbole de transcendance, je plonge mes racines dans la boue pour m'ouvrir vers le ciel.

Byron Katie, dans un de ses accompagnements, prend cet exemple avec une jeune femme qui s'est fait violer. Avec beaucoup de délicatesse, elle l'amène à prendre conscience que si son viol n'a duré que quelques minutes, elle-même continue de se violer depuis 30 ans avec sa colère, sa culpabilité et son malheur. A partir d'un événement souffrant, elle choisit de rester dans la souffrance. Prenant conscience de sa responsabilité, cette femme accède enfin à la possibilité de guérir et de se donner de l'amour.



Vous voyez qu'avec ces 3 étapes (1. acceptation, 2. gratitude, 3. transformation), on est loin de la résignation mais on est au contraire dans une forme très élevée de décision : nous sommes au coeur de notre humanité puisque seul l'être humain peut choisir la manière dont il réagit à ce qui lui arrive. En pardonnant, je deviens un être humain.

## DEMANDER DE L'AIDE

Si j'ai du mal à accomplir ce processus seul, je peux demander l'aide de Dieu. Demander l'aide de Dieu, c'est-à-dire prendre contact avec l'Esprit que je suis en demandant de me détacher du jugement que je peux porter sur la situation. Au final, ce n'est que mon mental qui juge qu'il y a quelque chose à pardonner, c'est avec mon mental que je vis une situation comme agréable ou désagréable. En remettant ma conscience dans la justesse du plan divin, je prends conscience que je n'ai qu'une vision partielle de la réalité et que des informations manquantes peuvent altérer ma vision.

Par l'attitude de prière, je demande à transformer ma douleur en quelque chose qui est au service du plus grand bien de tous, même si je ne sais pas ce que c'est. Je prends conscience qu'à travers cet événement qui me blesse, quelque chose cherche à se manifester à travers moi. Je demande à suivre ce chemin en conscience, même si des choses échappent à mon entendement pour le moment (et même peut-être pour toujours). En m'appuyant sur ce qui cherche à se manifester à travers moi, à ce que je perçois du plan divin, je décide de mobiliser mes ressources, mes talents, mes compétences, mon énergie, mon temps pour accompagner la vie dans la direction qu'elle suit. Même si j'ai peur, même si j'ai mal, même si j'avais envie d'autre chose.



