

Séminaire - La puissance pour pardonner

De Galina Ste, D.Min

Le besoin du pardon est tissé dans les fibres de nos vies. Cela est vrai, probablement car nous sommes tous des pêcheurs. Le pardon a aussi joué un rôle remarquable dans les vies des héros de la Bible. Le peuple d'Israël n'aurait pas existé si Esaü n'avait pas pardonné Jacob. Salomon ne serait pas un roi d'Israël si Dieu n'avait pas pardonné David. Et ni vous ni moi n'aurions existés si Dieu n'avait pas pardonné à Adam et Eve. Aucun d'entre nous ne pourrait avoir un avenir si Dieu cessait de nous pardonner. Il est intéressant de noter que nous pouvons trouver qu'il est facile d'accepter le pardon de Dieu, mais la plupart d'entre nous trouve difficile de pardonner aux autres et de se sentir pardonné par autrui.

Tout au long de nos vies, nous aurons souvent besoin de pardonner. Et il est parfois difficile de pardonner. Plusieurs personnes luttent dans ce domaine. Elles voudraient pardonner, mais elles ne savent pas comment le faire de façon à ce que leurs souvenirs et leurs sentiments ne reprennent le dessus. Pourquoi est-il si difficile de pardonner ? Qu'est-ce que le pardon ? Qu'ai-je besoin de faire pour pardonner à une personne ? Comment dois-je apprendre à pardonner et à oublier ?

Que se passe-t-il quand nous n'avons pas pardonné ? Que se passe-t-il si nous préférons nous venger et rendre la monnaie de la pièce à ceux qui nous ont blessés ou qui nous ont fait du tort ? Mahatma Gandhi a souligné avec sagesse que le dicton « œil pour œil et dent pour dent » conduira certainement à un monde d'aveugles et d'édentés ; »

Il est crucial de se souvenir que si nous ne pardonnons pas, cela fera du tort non seulement à une autre personne mais aussi à nous-mêmes. Des recherches ont montré qu'un esprit qui ne pardonne pas peut être la cause de nombreux problèmes de santé. D'un autre côté, quand nous pardonnons, nous améliorons donc notre santé.

Le pardon procure de nombreux bienfaits sur notre santé :

- Il baisse la pression artérielle.
- Il diminue le stress.
- Il diminue le niveau d'hostilité et d'agressivité.
- Il diminue le risque de s'adonner à l'alcool et aux autres formes d'addiction.
- Il diminue le symptôme de dépression et d'anxiété.
- Il diminue la douleur.
- Il garde le cœur en bonne santé.
- Il aide à éviter plusieurs maladies.
- Il apporte l'équilibre émotionnel et l'harmonie.

Ainsi donc, les personnes qui pardonnent sont plus heureuses et en meilleure santé que celles qui gardent leur rancune et continuent à compter leurs blessures.

Il est intéressant de noter que selon une recherche conduite par l'Organisation Gallup en 1988 aux USA :

- 94 % des personnes interrogées ont dit : « il est important de pardonner ».
- 85% ont déclaré qu'elles avaient besoin d'une aide extérieure pour être capable de pardonner.

Probablement les statistiques changent très peu d'une décennie à l'autre. Les gens savent qu'ils devraient pardonner, mais ils ne le font pas ; ils ont besoin de l'assistance d'une autre personne qui leur explique comment pardonner. Nancy Van Pelt partage une bonne illustration dans son ouvrage « To have and to hold », alors qu'elle cite une excellente réponse d'Ann Landers (nom d'éditeur dans un journal)

Chère Ann Landers,

Vous devriez être faite de pierre. Vous dites à tous les maris ou femmes ou filles ou fils, aux fiancés, amis, voisins lésés à « pardonner et oublier ». Est-ce que vous n'avez jamais pensé que certaines personnes, tout simplement, ne peuvent pas le faire ? Elles sont profondément blessées, complètement anéanties. S'il vous plait, revenez à la réalité et réfléchissez. Il est absurde de s'attendre à ce que de simples mortels se conduisent comme des saints.

Signé : CELLE QUI N'EST PAS SAINTE

Ann Sanders a répondu comme suit :

Chère celle qui n'est pas sainte,

Pour ceux qui n'aiment pas mon conseil pour pardonner et oublier, voici une alternative : Ne pardonnez pas et n'oubliez pas. Gardez vivant en votre esprit tous les détails terrifiants, qui vous ont torturés dans le passé. Parlez-en. Faites-en des cauchemars. Pleurez beaucoup et apitoyez-vous sur vous-mêmes. Perdez du poids et montrez-vous pitoyables pour que vos amis s'inquiètent sur votre sort. Développez un ulcère. Attrapez une migraine. Cassez-vous une jambe. Pensez à tout ce qui peut engendrer la douleur et sert à vous rappeler ce que le maudit pou vous a fait. Si vous suivez ces conseils, vous êtes sûrs de devenir misérables, malades, amers et seuls.

Pourquoi est-il si difficile de pardonner ?

Mère Theresa nous dit : « si nous voulons vraiment aimer, nous devons apprendre comment pardonner ». Mais avant de voir comment pardonner, voyons pourquoi il est parfois si difficile de pratiquer le pardon.

Il est difficile de pardonner pour plusieurs raisons :

- Nous croyons à certains mythes sur le pardon.
- Nous croyons à l'idée d'un « monde juste » et nous voulons apporter la justice.
- Nous ne comprenons pas pourquoi Dieu permet-il l'offense et nous ne pouvons l'accepter.
- Nous ne connaissons pas les différentes étapes du pardon.
- Nous ne comprenons pas le « fossé de l'injustice »
- Nous ne savons pas ce qu'est le pardon.
- Nous ne savons pas comment pardonner.

Voyons brièvement de plus près chacune de ces raisons.

- Nous croyons à certains mythes sur le pardon

Concernant le pardon, il y a plusieurs mythes auxquels les gens croient. Ils

peuvent penser que pardonner signifie :

- Annuler le mal ou les dégâts qui ont été faits.
- Oublier et ne plus jamais s'en souvenir.
- Affirmer que l'offense n'avait pas d'importance.
- Permettre à quelqu'un de récidiver.
- Qu'il n'y aura pas de conséquences.

Ces mythes suggèrent la difficulté qu'ont certaines personnes à pardonner, parce qu'elles pensent que l'offenseur va alors croire que l'offense n'était pas si grave ! Il est important pour nous de comprendre ce qui est vrai.

Le pardon n'est pas :

- Un feu vert pour refaire la même offense.
- Une amnistie.
- Une amnésie.
- Un déni du dégât et du tort commis.
- Une reconnaissance de notre culpabilité.

Rien de ce qui est mentionné ne correspond au pardon. Le pardon est la grâce en action. Un peu plus tard dans ce séminaire, nous allons clarifier ce point. Pour le moment, nous continuerons à suivre notre liste des raisons pour lesquelles il est difficile de pardonner.

- Nous croyons à l'idée d'un « monde juste » et nous voulons apporter la justice.

Une autre raison pour laquelle il nous est si difficile de pardonner c'est parce que nous croyons à l'idée d'un monde juste et nous voulons apporter la justice. Peut-être que nous tirons cette idée du jardin d'Eden et qu'inconsciemment nous nous attendons à ce que de bonnes choses arrivent à ceux qui sont bons et de mauvaises à ce qui sont méchants. Mais en réalité, il n'en est rien. Ce monde n'est pas juste ; de mauvaises choses peuvent arriver à ceux qui sont bons, et ce n'est pas de notre responsabilité de nous venger et d'apporter la justice. Dieu seul est le vrai juge.

Le désir d'apporter la justice et de punir l'offenseur est quelquefois si intense que nous oublions que Dieu est le seul qui apporte la justice.

Nous voulons être juge nous-mêmes, spécialement lorsque nous pensons que les gens sont injustes envers nous. Quand nous ne pouvons rien faire, nous les punissons en refusant d'accorder le pardon.

- Nous ne comprenons pas pourquoi Dieu permet-il l'offense et par conséquent nous ne pouvons l'accepter.

Nous acceptons peut-être l'idée que Dieu soit le seul vrai juge, mais nous ne comprenons pas pourquoi de telles choses nous arrivent. Cette pensée peut être très douloureuse et nous empêche de pardonner. Nous avons besoin d'apprendre à Lui faire confiance, à faire confiance en sa sagesse. Il sait pourquoi il a choisi de nous conduire à travers cette expérience. Il se peut qu'il veuille que nous développions son caractère et devienne Son aide pour les autres. Quelquefois, des personnes qui étaient victimes de mauvais traitements deviennent plus tard des instruments entre les mains du Seigneur pour aider les autres à obtenir la victoire sur les mêmes épreuves ou à guérir des tragédies similaires

- Nous ne connaissons pas les différentes étapes du pardon.

Nous pouvons penser qu'il est difficile de pardonner parce que nous ne réalisons pas

qu'il y a des étapes spécifiques dans le processus du pardon. Ces étapes sont :

- Blessure
- Douleur
- Guérison
- Pardon
- Et peut être réconciliation

Habituellement, il est difficile de pardonner lorsque nous sommes au niveau 1 ou 2 de l'étape. Nous avons besoin de temps pour guérir de notre blessure avant d'être capables de réfléchir clairement et calmement. Il est aussi important de reconnaître que quelquefois nous pouvons pardonner mais pas nous réconcilier, puisque la réconciliation exige la bonne volonté des deux parties.

- Nous ne comprenons pas le « fossé de l'injustice ».

D'après des recherches sur le pardon, dans le sens figuré, chaque offense crée un « fossé ». Il est difficile de pardonner lorsque le « fossé » de l'injustice est profond et large. L'offenseur peut réduire ce « fossé » en présentant une excuse ou en faisant quelque chose qui réduise le tort commis. L'offenseur peut aussi augmenter la profondeur du « fossé » en reniant sa faute ou en se conduisant de telle manière que la blessure devient elle aussi encore plus profonde. Il est facile de pardonner lorsque l'offenseur essaie de diminuer le « fossé » de l'injustice, mais nous avons besoin de nous souvenir que nous devrions être capable de pardonner même quand l'autre ne s'excuse pas ou quand le « fossé » de l'injustice n'a pas été réduit.

- Nous ignorons ce qu'est le pardon.

Il est difficile de pardonner car très souvent nous ne saisissons ni ce qu'est le véritable pardon ni comment pardonner. Comme ce qui vient d'être dit, le pardon est la grâce en action. La grâce a une origine divine. Comme le Pape Alexandre a dit : « l'erreur est humaine et le pardon divin ». Notre capacité à pardonner dépend de notre compréhension du pardon offert par Dieu, comment nous nous traitons nous-mêmes, et si nous avons expérimenté la grâce divine dans nos vies.

« La chose remarquable est que nous aimons vraiment notre prochain comme nous-mêmes : nous faisons aux autres ce que nous faisons à nous-mêmes. Nous haïssons les autres quand nous nous haïssons nous-mêmes. Nous sommes tolérants envers les autres lorsque nous sommes tolérants envers nous-mêmes. Nous pardonnons aux autres lorsque nous nous pardonnons. Nous sommes prompts à nous sacrifier pour les autres lorsque nous sommes prêts à nous sacrifier nous-mêmes » Eric Hoffer

Nous pouvons penser à ce passage où Pierre pose une question à Jésus concernant le pardon : « alors Pierre s'approcha de lui et dit : Seigneur, combien de fois pardonnerai-je à mon frère, lorsqu'il pêchera contre moi ? Sera-ce jusqu'à sept fois ? Jésus lui dit : je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à septante sept fois ». (Mat 18.21-22)

Jésus a aussi ajouté une parabole sur le serviteur qui ne voulait pas pardonner. Le serviteur impitoyable (Mat 18.21-35). Dans cette histoire, une personne avait une dette de 10 000 talents et sa dette a été remise. Cependant il a rencontré une personne qui lui devait seulement 100 deniers et il commença à faire pression sur lui pour qu'elle lui rembourse cette somme. Voyons la valeur de 10 000 talents et 100 deniers et le temps

qu'il faudrait pour payer de telles dettes.

« Le denier était le salaire d'une journée pour un simple ouvrier qui travaille six jours par semaine avec un jour de repos le sabbat. Autorisant approximativement deux semaines pour différents jours fériés juifs, le simple ouvrier travaille 50 semaines l'année, et gagne un salaire de 300 deniers (50 semaines x 6 jours). Ainsi, 100 deniers était le tiers du salaire annuel, soit le salaire de 4 mois.

Maintenant, supposons que l'ouvrier travaille et gagne 300 deniers par an. En 20 ans de travail, il gagnera 6000 deniers. A ce point, le roi dirait à son débiteur, « félicitations ! », vous avez travaillé 20 années et vous avez gagné 6000 deniers. C'est assez pour rembourser un talent. Ainsi, vous me devez 9999 talents de plus »

A partir de là, nous pouvons facilement en déduire que si il lui a fallu 20 années pour gagner 1 talent, solder son compte exigerait un travail de 200 000 années.

Jésus a utilisé cet exemple pour nous montrer combien les blessures que nous avons reçues des autres sont moindres en comparaison à ce que nous avons tous fait et ce que nous faisons à son encontre. Et pourtant, il nous pardonne encore et toujours.

Ainsi nous voyons que le pardon est :

- La grâce en action. Lorsque nous pensons au pardon, nous considérons le caractère de Dieu et sa grâce. La grâce est inconditionnelle ; elle est une miséricorde et imméritée.
- « Le pardon est le parfum que la violette répand sur le talon qui l'a écrasée » Mark Twain
- Michée 7.19 : « quand Dieu pardonne nos péchés, il les jette au fond de la mer. Et quelqu'un a ajouté il a mis un écriteau : « pêche interdite ! » Cependant, ce que nous aimons habituellement faire c'est d'aller repêcher nos erreurs et nos péchés. Nous aimons aussi repêcher les péchés des autres. Mais nous devons nous souvenir de cette phrase : « pêche interdite »
- Quand il nous est difficile de nous pardonner ou de pardonner aux autres, et que les offenses reviennent encore et encore dans notre esprit, souvenons-nous : « pêche interdite »

Souvenons-nous aussi que...

- Si nous sommes en conflit avec les autres nous ne pouvons pas être en paix avec nous-mêmes
- Les gens blessés blessent aussi les autres.
- Le pardon nous transporte de la prison du passé à un peuple de paix.
- Le pardon nous aide à nous réconcilier avec notre passé

Et vous pourriez inclure ces citations dans vos notes :

- « Tout insensé peut critiquer, condamner et accuser, mais il faut bien du caractère et une maîtrise de soi pour être compréhensif et pardonner » (Dale Carnegie)
- « Pardonner c'est comprendre » (proverbe français)
- « Seules les personnes nobles peuvent pardonner » (O. Ozhesko)

La plus belle chose concernant le pardon, c'est qu'il nous rend libres !

- Le pardon garantit ma propre liberté !
- Le pardon garantit la liberté de mon offenseur !
- Le pardon est gratuit !
- Le pardon est inconditionnel !
- Le pardon a une puissance, même sans la repentance de l'offenseur ou la réconciliation !
- La puissance de pardonner vient du Seigneur !

« Heureux ceux qui procurent la paix car ils seront appelés fils de Dieu » (Mat 5.9)

- Nous ne savons pas comment pardonner.

Ceci nous conduit au point le plus important : comment pardonner ? Souvent les gens ne pardonnent pas parce qu'ils ne savent pas comment le faire. Ce qu'il ne faut pas oublier, c'est de savoir que le pardon ne se passera jamais sans notre décision personnelle et notre détermination à pardonner. Il est vrai qu'il est plus facile de pardonner quand une personne dit qu'elle est désolée. Mais il est intéressant de noter qu'il n'est pas nécessaire de recevoir une excuse pour pouvoir pardonner. Le pardon est un choix. Le pardon se passe dans notre tête. Il ne dépend pas de la repentance d'autrui. Le pardon est notre propre décision. Et nous devrions être capables de pardonner même si nous ne recevons aucune excuse et même si la réconciliation n'a pas lieu.

Les étapes du processus du pardon :

Il y a plusieurs étapes qui peuvent nous aider à vivre le processus du pardon, en particulier lorsque nous pensons qu'il est difficile de pardonner.

1^{ère} étape

- Etablissez une liste de personnes ou d'évènements qui vous ont blessés
- Demandez-vous :
- Pourquoi est-ce si difficile de pardonner à celui-ci ?
- Comment ce problème irrésolu peut affecter ma vie, ma santé et mes relations avec Dieu et avec les autres ?
- Quel genre de sentiments ai-je chaque fois lorsque j'y pense ?
- Quel événement pourrait survenir pour m'aider à pardonner ?
- De quoi ai-je besoin en particulier pour pardonner et oublier ?

Bien que les réponses à chacune de ces questions peuvent varier, la réalité est qu'il n'y a rien dont nous avons besoin pour pardonner. Nous avons juste besoin de faire le choix, de décider que nous allons pardonner

2^{ème} étape

- Prenez la décision de pardonner
- Faites-en un sujet de prière
- Confiez à Dieu vos sentiments, vos blessures,
- Mettez l'offenseur et les conséquences entre les mains du Seigneur
- Priez pour l'offenseur (Mat 5.44)

3^{ème} étape

- Pensez : qui est responsable de la blessure et de la douleur que je ressens ? de mon incapacité à pardonner ?
- Choisissez une stratégie à suivre : que ferais-je si les sentiments de douleur et de blessures refont surface dans l'avenir ?

La meilleure chose est de se rappeler de sa décision et de se dire :
« Stop ! Je ne vis plus dans le passé ! Je vis dans le présent et je me dirige vers l'avenir comme une personne libérée ! »

Le pardon libère les autres de nos critiques et nous libère aussi de la prison de nos propres sentiments et pensées négatifs. Comme quelqu'un l'a dit : « Nous ne pouvons pas prendre du poison chaque jour et nous attendre à ce que quelqu'un d'autre meure à notre place. » Se souvenir aussi que lorsque Dieu voit un fossé, il construit un pont » (Robert Schuller)

Dans Marc 11.25, nous lisons : « et, lorsque vous êtes debout, faisant votre prière, si vous avez quelque chose contre quelqu'un, pardonnez, afin que votre Père qui est dans les cieux vous pardonne aussi vos offenses. » et Paul nous conseille : « soyez bons les uns envers les autres, compatissants, vous pardonnant réciproquement, comme Dieu vous a pardonné en Christ » (Ephésiens 4.32)

« La bible nous enseigne à aimer nos prochains et à pardonner à nos ennemis. Peut-être parce que très souvent ils ne changent pas, ils restent les mêmes. »

Il y a une différence entre la décision de pardonner et le pardon émotionnel. Ils sont différents, et vous pouvez encore ressentir les mêmes émotions lorsque vous avez pris la décision de pardonner. Il faut du temps pour guérir émotionnellement. Cependant, continuez de vous souvenir de votre décision. Ne permettez à aucune pensée négative de vous perturber. La véritable guérison prend place lorsque votre décision de pardonner est cohérente avec votre émotion : vous pardonnez à la personne. Comment savez-vous que vous en êtes là ? « Vous savez que vous avez pardonné à autrui lorsqu'aucune pensée négative traverse votre esprit quand vous pensez à lui » (Karyl Huntley)

Conclusion

Nous ne pouvons pas contrôler certaines choses dans nos vies. Les gens prennent leur propre décision, bonne ou mauvaise, leur niveau de maturité est différent. Ils peuvent blesser et offenser les autres. Cependant, le pardon est un signe de maturité !

Nous pouvons choisir d'être des agents de changement positif quoiqu'il arrive. La capacité de le faire et la puissance de pardonner viennent d'En Haut.

On raconte l'histoire d'une dame qui a apporté un changement merveilleux à son paysage. Elle avait continué à planter des jonquilles pendant plusieurs années et finalement 2 ha de terrain ont été transformés en un merveilleux jardin !

Tous ceux qui ont visité ce site ont découvert la réponse aux questions qu'ils se posaient probablement :

- 50 000 bulbes
- un à la fois, par une femme. Deux mains, deux pieds, et un cerveau.
- Commencé en 1958

Quel projet ravissant ! Un bulbe à la fois. Chaque fois une étape dans une position positive peut changer le paysage de notre vie.

Souvenons-nous que ceux qui ont rendu heureux les autres sont les personnes les plus heureuses ! Dépêchons-nous de donner des minutes de bonheur aux autres car :

- Des minutes de bonheur font des heures de bonheur.
- Des heures de bonheur font des jours de bonheur.
- Des jours de bonheur font des mois de bonheur

- Des mois de bonheur font des années de bonheur
- Des années de bonheur rendent une vie heureuse

Choisissez d'être libres !

« Un des plaisirs les plus durables que vous pouvez expérimenter c'est le sentiment qui vous envahit quand vous pardonnez sincèrement à un ennemi - qu'il le sache ou non ! » (A. Battista)

Pardonnez ou ne pas pardonner ? C'est notre choix : mais notre Père céleste est prêt à nous aider afin que nous pratiquions la grâce divine en action et de nous rendre libre dans le futur !

Les ressources :

- James, Larry. "Forgiveness. . . What's It For?" <http://www.celebrateintimateweddings.com/forgive.html>
- Massey, Philip. "The parable of two debtors in modern terms," The Biola University CHIMES. <http://chimes.biola.edu/story/2010/oct/27/parable-two-debtors/>
- McCullough Michael E. and Charlotte van Oyen Witvliet. The Psychology of Forgiveness. <http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/Class/Psy418/Josephs/Wynne%20Folder/32-Forgiveness.pdf>
- Messina, James J. Handling Forgiving and Forgetting.
- Morales-Gudmundsson, Lourdes E. I Forgive You, but... We Know We Should. Why is it so Hard? Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association, 2007.
- Mullen, Dr. David E. "The Power of True Forgiveness." <http://www.drdaavidemullen.com/the-power-of-true-forgiveness/>
- Nichols, Chris. 011/22/2015 Sermon -Gratitude #4: "The Sound of Health (healthy relationships)." <http://revjcn.org/?p=1788>
- Piderman, Katherine M. How to let go of grudges and bitterness. <http://www.oawhealth.com/learning/forgiveness-grudges-bitterness.html>.
- Van Pelt, Nancy. To Have and to Hold: A Guide to Successful Marriage Nashville, TN: Southern Publishing Association, 1980.
- Worthington, Everett. Forgiveness research, "What does forgiveness mean?" <http://www.evworthington-forgiveness.com/research/>

- Different versions of Forgiveness self-test:
The Need to Forgive: Is he talking to me?
<https://sunsetavenuechurchofchrist.wordpress.com/2014/01/30/a-look-at-forgiveness/>
- <http://forgivenessfoundation.org/inspiration/quotes/>
- <http://quoteinvestigator.com>
- <http://www.brainyquote.com/quotes/quotes>
- <http://www.gutenberg.us/articles/Forgiveness>
- <http://www.jamesjmessina.com/toolsforrelationships/forgivingforgetting.html>
- <http://www.poeticexpressions.co.uk/TheDaffodilPrinciple.htm>