

Se reconnaître pour s'ouvrir au pardon



FRANÇOISE KREBS

Le pardon est fréquemment verbalisé, sans la conscience de sa réelle implication. Depuis l'enfance, nous avons entendu : « dis pardon », « tu dois pardonner ». Nous avons obéi, bien que nous aurions voulu dire « je ne suis pas d'accord, c'est pas juste... ». Certains ont résisté... Cependant, au niveau émotionnel, quelque chose a été bâillonné, occulté.

En langage des oiseaux, pardon signifie « par le don de soi ».

Pour pardonner aux autres, il est essentiel d'apprendre à se pardonner. Il ne s'agit pas d'un pardon mental ou de façade, mais du pardon à l'intérieur de soi, dans lequel on retrouve sa **paix** intérieure, sa **sérénité** face à l'épisode perturbateur.

Dans notre société imprégnée de l'éducation judéo-chrétienne, il est important de commencer les étapes du pardon en déconstruisant des **mécanismes** tels que : culpabilité, autopunition et auto-jugement ; nous vivons tous plus ou moins intensément ces émotions-là. Rejeter la religion ou les églises ne signifie pas que nous ne sommes plus reliés à ces convictions ; souvenez-vous : nos ancêtres les ont vécues d'une façon ou d'une autre. Il en découle une forme de : devoir expier, ne pas mériter ou devoir payer.

De fait, pour beaucoup d'êtres, le mot karma a également pris cette nuance de « devoir payer » ou de « devoir liquider », ce qui pousse à vouloir atteindre un but et nous projette à l'extérieur de nous, à la poursuite d'un havre de paix, d'un paradis. Or, le karma est la **loi de cause à effet** faisant **partie intégrante de notre vie quotidienne**. Chacune de nos actions déclenche une réaction, mais nous avons tendance à nous souvenir plus des résultats désagréables.



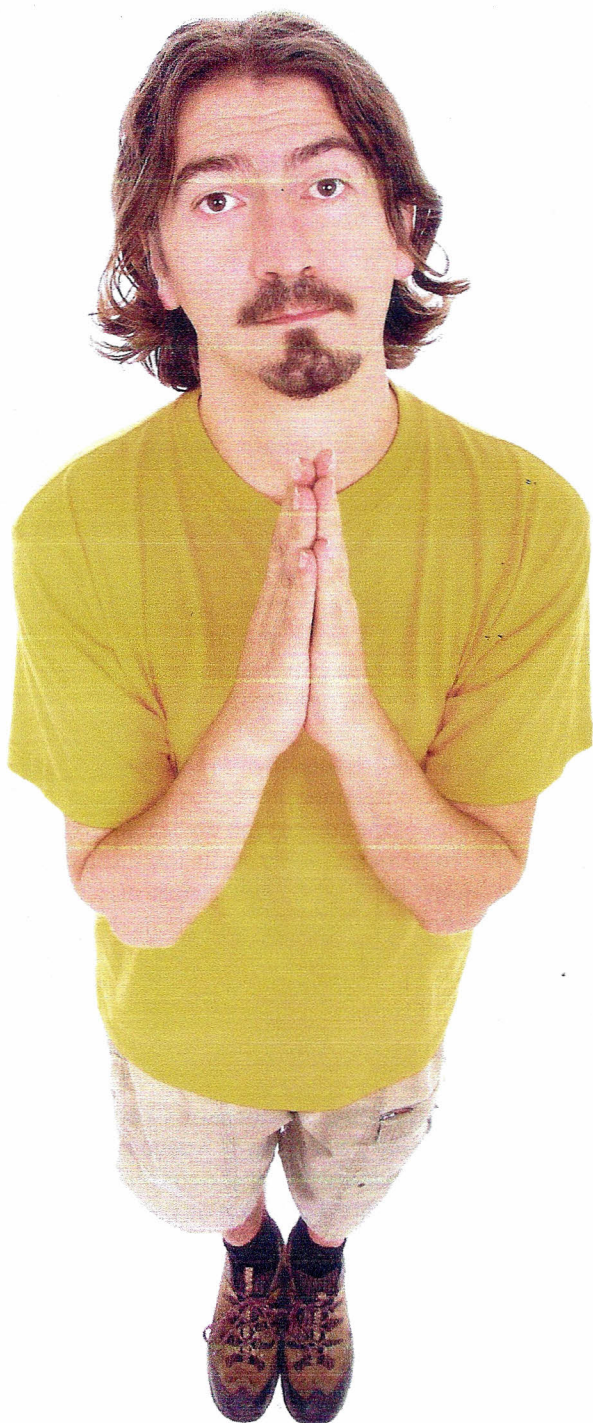
“ Vous respirez consciemment en gonflant vos poumons en conscience (sans effort) et en expirant vous imaginez que vous laissez disparaître ce jugement et ces tensions, puis vous inspirez la tolérance, le respect à votre égard par rapport à cet acte.



En recherchant le **bonheur** dans des faits extérieurs, nous nous épuisons à vouloir atteindre un but que nous déplaçons à chaque fois un peu plus loin. Cette recherche est porteuse si elle ne devient pas une fuite en avant, une obsession nous empêchant de vivre le moment présent ou la gratitude envers les petits bonheurs de la vie quotidienne.

Nous l'avons tous lu ou entendu : Dieu est Amour ou la Source est Amour. Pourtant, il ne suffit pas de changer le mot pour se couper des charges liées au mot Dieu. De plus le mot Amour est chargé d'attentes vers l'extérieur. L'attente qu'un jour nous aurons tout fait « juste » et que l'autre, les autres nous aimeront, et que nous pourrions nous aimer...

Pour arriver à se **pardonner intérieurement**, il est essentiel de commencer par le **respect** de soi, qui ouvrira automatiquement au respect des autres. Se respecter en faisant la **paix** avec les choses qui ne se passent pas comme nous le souhaitons, en reconnaissant toutes les parties de nous, tout autant l'émotionnel que le mental.



L'observateur versus le juge intérieur

Prenez un temps, si possible tous les jours et c'est encore mieux si vous y arrivez plusieurs fois par jour ; mais commencez déjà par une fois par jour... vous verrez progressivement les choses changer.

Vous vous « posez » dans un endroit accueillant, paisible ; il n'est pas nécessaire d'être assis tranquillement. Vous pouvez aussi le faire en vous baladant.

Vous pensez à une situation désagréable (même mineure) de votre journée et vous la regardez depuis votre **observateur** (comme on regarde un jeune animal, un petit enfant découvrir la vie). Vous comparez cette vision à votre auto-jugement. Auriez-vous été si dur, si intransigeant, si cassant ?

Vous respirez consciemment en gonflant vos poumons en conscience (sans effort) et en expirant vous imaginez que vous laissez disparaître ce jugement et ces tensions, puis vous inspirez la tolérance, le respect à votre égard par rapport à cet acte.

Le respect par le choix conscient

Faire des **choix conscients**, c'est ne plus biaiser pour satisfaire les attentes de l'autre en se faisant croire que cela nous correspond. C'est aussi apprendre à verbaliser, afin de ne plus répondre à des attentes non formulées, mais supposées. C'est changer ses habitudes en se demandant si elles nous correspondent. Ce n'est pas non plus tout chambouler dans sa vie, mais se questionner en douceur par rapport à ce qui nous plaît ou pas.

La vérité

Chacun a ses perceptions et bien souvent, nous nous sentons blessés par un mot, un regard **interprétant l'intention de l'autre**. Même si l'autre personne se met en colère, sa vérité n'est pas de blesser, mais d'exprimer sa propre blessure ; son comportement lui appartient. Le but n'est pas de se laisser crier dessus, mais de prendre soin de ses réactions émotionnelles, de reconnaître sa vérité et de ne pas amplifier l'échange en répondant dans la même énergie. Parfois, partir un instant est de la **sagesse**, non pas une fuite.

La vérité unique n'existe pas. Si vous observez : vos propres vérités se modifient, se modulent au fur et à mesure de vos expériences. Parfois même, nous changeons totalement de conviction en quelques jours, voire quelques heures.

S'amuser à changer des petites habitudes en les conscientisant permet de s'apercevoir à quel point la vérité est multiple, tout en respectant le choix de ceux se maintenant dans leurs schémas.

La culpabilité

Ceci est probablement notre plus grand frein. Nous prenons fréquemment la responsabilité de ce que vit l'autre dans son émotionnel. Or, nous ne pouvons prendre soin que de notre émotionnel. Certes, une parole blessante a de forts risques de blesser l'autre, mais en observant, vous constatez que des mots qui pour vous semblent anodins, sont blessants pour d'autres.

Ainsi, comment résonne en vous le mot « coquin », « coquine » ? Remarquez à quel point il semble différent selon le contexte ou si vous le prenez sous la forme du mot ou de l'adjectif, ou si vous l'associez à un mot plutôt qu'à un autre. De plus, ce mot va aussi résonner différemment chez l'autre, parfois même selon les périodes, les situations de vie.

Le verbe

Au début était le verbe. Reconnaissez-vous cette phrase ?

Or, **le verbe est une vibration**, le mot est une vibration ou fréquence. Fréquemment, nous ne vibrons pas la même fréquence que le mot que nous utilisons.

Un exemple : nous disons « ça va très bien, merci et vous ? ». Combien de fois, nous sentons-nous réellement ainsi ? En soi, ceci n'est pas gênant, mais est reproduit à de nombreuses reprises et ceci nous éloigne de plus en plus de notre **vérité intérieure**. Dès que nous devenons conscients de ne pas être en phase avec la phrase dite, nous rééquilibrions notre énergie.

De nombreuses incompréhensions proviennent du fait que les deux êtres font attention à ne pas blesser l'autre, essaient de satisfaire les attentes de l'autre. Or, dans un tel échange, nous



“ Pour pardonner aux autres, il est essentiel d'apprendre à se pardonner.

essayons de créer une sorte d'harmonie avec l'autre et il est impossible de reconnaître nos mouvements intérieurs.

En prêtant attention à nos mots et nos réactions intérieures, nous nous réalignons progressivement dans tous nos aspects. Nous nous rendons compte de plus en plus de ce que nous pensons réellement et arrivons progressivement à parler vrai sans que l'autre se sente blesser ou sans prendre la responsabilité si l'autre se sent blessé.

L'harmonie est à réinstaller constamment en nous, tout comme notre corps physique recrée à chaque instant l'équilibre de ses flux intérieurs, car il y a constamment des changements, des mouvements grands ou petits.

Pardonner

Si nous demandons à l'autre « tu me pardonnes ? » ou « excuse-moi », nous induisons que la réponse doit correspondre à nos attentes. La phrase adéquate serait « je te demande de m'excuser » en sachant que l'autre a le droit de ne pas le faire et de rester dans sa vérité, qu'il s'agisse de rancune, de colère ou autre.

Aller dans le chemin de se pardonner, c'est apprendre à prendre soin de son espace intérieur en **acceptant** ses forces et ses fragilités **de façon identique** comme des aspects indispensables de soi ; c'est être dans la tolérance à son égard dans chaque acte. C'est aussi transformer sa quête d'être aimé en reconnaissant l'impossibilité de plaire à tout le monde, de faire plaisir à chaque être proche, d'être conforme pour tout le monde.

C'est utiliser son regard intérieur et redevenir le créateur de sa vie.

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance
www.mon-papillon.ch
A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

+ d'infos