

# Les Quatre Etapes vers le Pardon

Un puissant moyen  
pour la liberté,  
le bonheur  
et le succès.

William Fergus Martin

# Les Quatre Etapes vers le Pardon

1.

1.

1. Un puissant moyen pour la liberté, le bonheur et le succès.

2.

**William Fergus Martin**

Tous les droits sont réservés. Ce livre ou une partie de celui-ci ne peut être reproduit ou utilisé de quelque manière que ce soit sans la permission écrite expresse de l'éditeur sauf pour l'utilisation de courtes citations dans une critique de livre.

Ce livre est basé sur "Le Pardon, c'est le Pouvoir", également par William Fergus Martin, et publié chez Findhorn Press [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

Image de couverture, Copyright © 2014 Findhorn Press.

Pour plus d'information:

[Forgiveness-is-power.com](http://Forgiveness-is-power.com)

1.

1.

## 1. About the Author

William Fergus Martin est un auteur free-lance, conférencier et chef d'atelier qui aide les gens à se prendre en main. Il est écossais et marié à une Japonaise.

Il a beaucoup voyagé et son écriture est influencée par l'appréciation des défis communs dont les gens font face partout dans le monde.

William est heureux d'écrire des articles sur mesure, donner des conférences et organiser des ateliers, notamment sur le thème du pardon. Il aime utiliser son expérience de l'écriture et de la formation, acquise dans le domaine de l'informatique, pour aider les gens à apprendre à pardonner. Contactez-le par son éditeur: Findhorn Press, [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

1.

1.

1.

1.

### 1. **Other works:**

Le Pardon, c'est le Pouvoir, Findhorn Press.

ISBN: 978-1-84409-628-2

Commentaire sur "Le Pardon, c'est le pouvoir"

" William Martin a créé un Guide de l'utilisateur enrichissant sur le pardon. Objets de recherches approfondis. Extrêmement perspicace. Très pratique. Je le recommande de tout coeur."

Robert Holden, auteur de "Shift Happens! and Loveability"

"Une mine d'or pleine d'informations riches et pertinentes."

William Bloom, auteur de "The Endorphin Effect"

" William Martin a écrit un guide puissant pour apprendre à pardonner, pas seulement nos frères et sœurs, mais aussi nous-meme."

Jon Mundy, Ph.D. auteur de "Living A Course in Miracles"

1.

1.

## 1. Pourquoi pardonner?

### Le pardon vous libère.

Vous bénéficiez énormément lorsque vous choisissez de pardonner et ainsi que tout le monde autour de vous. Que vous ayez besoin de pardonner aux autres, ou besoin de vous pardonner, cela vous libère du passé et vous permet de réaliser votre véritable potentiel. Le pardon permet de se libérer de croyances limitantes et des attitudes. Le pardon libère vos énergies mentales et émotionnelles de sorte que vous pouvez les appliquer à la création d'une vie meilleure.

Le pardon vous aide à atteindre même vos objectifs les plus concrets et immédiats. Peut-être voulez-vous un meilleur emploi, gagner plus d'argent, avoir de meilleures relations, vivre dans un endroit plus agréable. Le pardon vous aide à atteindre tous ces aspects. Si vous n'avez pas pardonné alors une partie de l'énergie intérieure de votre vie est piégée dans le ressentiment, la colère, la douleur, la souffrance, de toute sorte. Cette énergie piégée vous limitera. C'est comme essayer de faire du vélo en freinant tout le temps. Ça vous ralentit, vous frustre et il est difficile d'aller de l'avant.

Les choix que vous faites et les choses que vous croyez possibles seront influencés par le fait que vous n'avez pas pardonné. En apprenant à pardonner, l'énergie qui allait dans les pensées et les sentiments tristes, se trouve enfin libérée. Cela vous permettra de créer la vie que vous souhaitez, plutôt que de vous limiter, ou de créer encore plus de souffrance.

Si vous ne voulez pas apprendre à pardonner pour en profiter vous-même; alors apprenez à pardonner afin que les autres puissent en profiter. En apprenant à pardonner, tout le monde en contact avec vous en bénéficiera. Votre pensée sera plus claire et plus positive que par le passé. Vous aurez beaucoup plus à donner et vous aurez plus facilement plaisir à partager ce que vous avez. Vous allez naturellement et facilement devenir plus attentionné, plus généreux avec les autres - sans avoir à lutter pour y parvenir. Vous aurez une attitude plus heureuse et plus positive pour les personnes qui vous entourent et elles vous répondront plus positivement en retour.

Est-il plus facile d'être autour d'une personne qui pardonne plutôt que d'une personne qui ne pardonne pas ? Oui, bien sûr. La qualité de votre vie dépend de la qualité de vos relations. Chaque aspect de votre vie va changer pour le mieux en apprenant à pardonner; que ce soit dans votre famille, votre vie professionnelle ou votre vie sociale. Apprendre à pardonner permettra d'améliorer vos relations, parce que votre attitude va s'améliorer. Et comme vos relations s'améliorent, alors tous les aspects de votre vie seront également améliorés.

Si vous voulez passer à l'étape suivante de l'abondance financière et du succès, le pardon vous aidera à y parvenir. Par exemple, si vous voulez plus d'argent dans votre vie, vous devez vous assurer que vous n'en voulez pas aux gens qui ont plus d'argent que vous. Les personnes ayant plus d'argent que vous sont les mieux placés pour vous aider à y parvenir. Si, comme certains le font, vous ne supportez pas ces làgens-là, alors ils ne seront pas en mesure de vous aider, parce que vous n'êtes pas ouvert à eux et que vous êtes en train de les jalouser. De même, si vous avez une attitude positive envers les gens qui ont plus de succès que vous (vous leur souriez plutôt que de leur lancer un regard noir), ils vous percevront comme accessible et seront plus susceptibles à vouloir travailler avec vous, ou à vouloir devenir ami.

Si vous voulez un meilleur emploi, et gagner plus d'argent, avoir une attitude positive au travail, avec

vos patrons, vos collègues et vos clients, vous aidera énormément. Les gens qui ont une attitude positive, se démarquent dans n'importe quelle situation. Vous ne pourrez jamais réussir dans une organisation dans laquelle vous ne voulez pas réussir, parce que vous ne donnerez pas de votre mieux. Si vous ne donnez pas de votre mieux, en faisant le meilleur travail possible, alors vous ne recevrez pas le meilleur qui puisse revenir à vous. Le pardon vous aidera à avoir l'attitude qui vous mènera au succès dans votre travail.

Apprendre à pardonner à soi-même est extrêmement important aussi. Se faire du mal, en refusant de se pardonner soi-même, fait également du mal aux autres. Si vous ne vous pardonnez pas, vous allez vous punir en niant les bonnes choses de la vie. Plus vous vous privez, moins vous avez à donner. Moins vous donnez, moins vous faites profiter de ces bonnes choses à ceux qui vous entourent. Lorsque vous arrêtez de limiter ce que vous recevez, vous arrêtez de limiter ce que vous pouvez donner. Tout le monde en profite lorsque vous vous pardonnez, cela vous apporte plus de bien-être, et vous avez bien plus à partager.

Lorsque vous pardonnez, vous devenez un meilleur mari ou une meilleure épouse, vous devenez un meilleur élève ou professeur, un meilleur employé ou employeur et vous devenez un meilleur parent ou enfant. Lorsque vous pardonnez, vous êtes plus ouvert au succès dans ce qui est important pour vous. En apprenant à pardonner, ce qui vous semblait impossible, non seulement devient possible mais aussi devient facile à réaliser.

Si vous êtes une personne religieuse ou de confession spirituelle, alors apprendre par des moyens pratiques à pardonner vous permettra d'améliorer et d'approfondir l'expérience de votre religion ou de votre pratique spirituelle. Cela vous aidera à vous libérer de votre culpabilité à ne pas être «bon» alors que vous devriez l'être, en vous aidant à devenir le type de personne que vous voulez être. Pratiquer le pardon renforce la bonté qui est en vous et la rend plus présente dans votre vie. De façon naturelle, vous vous sentirez moins enclin à faire des choses que vous ne deviez pas faire, mais que vous ne pouviez pas vous empêcher de faire. Vous commencerez à faire plus de choses que vous savez que vous devriez faire, mais vous que n'avez pas pu vous rendre à faire.

Apprendre à pardonner ne peut que vous aider; ça ne peut pas vous faire de mal.

Le pardon est extrêmement pratique et utile. Il n'y a rien de vague, ou d'impossible à ce sujet. Le pardon vous libère. En apprenant à pardonner, beaucoup de problèmes (peut-être même des problèmes de santé) vont progressivement disparaître. Ce sera comme si vous pouviez voir votre vie d'en haut et voir la meilleure façon d'arriver là où vous voulez être. La vie va s'ouvrir à vous. De nouvelles opportunités vont émerger de nulle part. Des coïncidences heureuses se produiront lorsque vous rencontrez juste la bonne personne au bon moment. Des idées ou des réponses viendront à vous juste au moment où vous en avez besoin. Il peut s'agir d'un ami qui fait un commentaire, un page ouverte d'un livre ou d'un magazine, une conversation que vous avez entendue, et tout à coup vous obtenez ce que vous cherchiez. Pourquoi ça? C'est parce qu'en pratiquant le pardon, vous devenez plus ouvert aux bonnes choses de la vie et celles-ci trouvent leur chemin vers vous.

En apprenant à pardonner, les capacités qui sommeillaient en vous, vous apparaîtront. Et vous vous découvrirez comme une personne beaucoup plus forte et plus capable que vous ne pouviez imaginer. Les parts de vous-même qui ne pouvaient s'épanouir vont enfin commencer à grandir. Vous n'aurez plus besoin de lutter ou de faire des efforts. Tout sera beaucoup plus facile et la vie sera beaucoup

plus agréable. Si tout ça semble exagéré, oubliez-ça pour l'instant. Mettez en pratique les quatre étapes vers le pardon que vous trouverez dans ces pages et vous serez très heureux de l'avoir fait.

1.

1.

# 1. Quatre Etapes vers le Pardon

## Une puissante façon de changer votre vie pour le mieux

Les Quatre Etapes vers le Pardon vous offre un moyen rapide et facile de commencer à pardonner. Elles peuvent conduire à des changements profonds dans votre vie. La puissance du pardon réside dans sa simplicité. Alors, commencez à l'utiliser et vous verrez par vous-même.

Ces Quatre Etapes peuvent être utilisées pour tout type de problème, gros ou petit. Cependant, il est préférable de commencer avec relativement peu de problèmes jusqu'à ce que vous vous fassiez une idée. En fait, il est préférable de ne pas essayer de pardonner à quelqu'un qui pourrait vous causer plus de mal jusqu'à ce que vous ayez une certaine expérience et une bonne compréhension de l'ensemble du processus de pardon (voir pardon difficile et réconciliation). Pensez à un petit problème que vous voulez pardonner et essayez les étapes ci-dessous.

### **Les Quatre Etapes vers le Pardon**

Il est préférable de pratiquer les Quatre Etapes par écrit jusqu'à ce que vous ayez de l'expérience.

Etape 1 : Définissez qui vous voulez pardonner et pour quoi ?

Etape 2 : Reconnaissez comment vous vous sentez sur la situation actuelle. Il est préférable que vos sentiments soient sincères et non des choses gentilles et polies que vous pensez que vous devriez ressentir. Vous avez besoin de travailler sur la façon dont vous vous sentez vraiment. Ensuite, vous exprimez votre volonté d'être ouvert à la possibilité de lâcher prise sur ces sentiments.

Etape 3 : Définissez les avantages que vous obtiendrez en pardonnant. Ce sera principalement le contraire de ce que vous êtes en train de ressentir. La tristesse devient le bonheur, la colère devient la paix, la lourdeur devient une sensation de légèreté et ainsi de suite. Si vous n'êtes pas sûr au sujet des avantages, il suffit de choisir quelques bons sentiments généraux que vous aimeriez avoir pour l'instant (plus heureux, plus à l'aise, plus confiant, etc.). Cela vous aidera, si vous pouvez imaginer à quel point vous vous sentirez mieux quand vous aurez pardonné.

Etape 4 : Engagez-vous à pardonner. C'est tout simplement préciser qui vous avez l'intention de pardonner et reconnaître les avantages qui viennent de ce pardon.

En général, vous obtiendrez quatre étapes qui ressemblent à celles-ci:

#### Exemple 1:

Imaginez, votre ami Jean a commencé à vous éviter et vous ne savez pas pourquoi.

1 - Je suis prêt à pardonner Jean qui m'évite.

2 - Je choisis maintenant de libérer mes sentiments de tristesse, de colère et de peur. (Vous pouvez choisir de faire une libération émotionnelle supplémentaire plus tard si vous avez besoin).

3 Je reconnais que pardonner Jean me profite que je me sentirai plus heureux, plus sain et plus calme.

4 - Je m'engage à pardonner Jean et j'accepte la paix et la liberté que m'apporte le pardon.

#### Exemple 2 :



Dans cet exemple, la petite amie de quelqu'un, Janet, a mis fin à leur relation.

1 - Je veux pardonner Janet de m'avoir quitté.

2 - Je choisis maintenant de libérer mes sentiments de regret, d'abandon et de peur.

3 - Je reconnais que pardonner Janet me profite et que je me sentirai plus clair, plus heureux et plus en mesure de créer de meilleures relations à l'avenir.

4 - Je m'engage à pardonner Janet et j'accepte la paix et la liberté que m'apporte le pardon.

### Exemple 3 :

Dans cet exemple, une personne a été licenciée de son travail.

1 - Je veux pardonner mon patron pour m'avoir licencié.

2 - Je choisis maintenant de libérer mes sentiments de colère, de tristesse, d'injustice et de déception.

3 - Je reconnais que pardonner à mon patron me profite et que je me sentirai positif, heureux, et plus à même de trouver un meilleur emploi dans l'avenir.

4 - Je m'engage à pardonner mon patron et j'accepte la paix et la liberté que m'apporte le pardon.

Pour vous guider à travers les 4 étapes il y a une feuille de préparation aux Quatre Étapes vers le Pardon.

1.

1.

## 1. Feuille de préparation aux Quatre Etapes vers le Pardon

Cette feuille de préparation vous aidera à travers les quatre étapes à suivre.

### 1. Qui et Quoi

Pensez à la personne dont vous avez besoin de pardonner et pourquoi. Entrez les détails ci-dessous:

Je veux pardonner \_\_\_\_\_ pour \_\_\_\_\_

Cela crée une phrase au sujet de qui vous avez besoin de pardonner et ce que vous devez lui pardonner.

Exemples :

Je veux pardonner Tatiana pour avoir volé mon petit ami.

Je veux pardonner Jean pour m'avoir frappé quand j'étais enfant.

Je veux pardonner mon père de ne pas m'avoir aimé suffisamment.

### 2. Reconnaissez et commencez à libérer les différents blocs possibles

Écrivez une phrase sur tous les sentiments qui pourraient freiner votre vouloir à pardonner cette situation, comme la colère, la douleur, la peur, l'envie, la vengeance et ainsi de suite.

Je choisis maintenant de libérer mes sentiments de \_\_\_\_\_

Exemples :

Je choisis maintenant de libérer mes sentiments de colère et de peur.

Je choisis maintenant de libérer mes sentiments de haine, d'amertume et mes ressentiments.

Je choisis maintenant de libérer mes sentiments de tristesse, de douleur et de misère.

### 3. Les avantages

Dressez la liste des raisons pour lesquelles vous voulez pardonner et puis créer une phrase sur ces dernières. Quels avantages recevrez-vous en pardonnant? Comment vous sentirez-vous, dans quelle mesure votre attitude changera? Comment votre comportement sera différent? Cela contribuera à renforcer votre désir et votre motivation à pardonner.

Faites une phrase avec la liste des avantages que vous obtiendrez en pardonnant. Pour ce faire, complétez la phrase ci-dessous avec la liste des sentiments que vous souhaitez obtenir une fois que vous avez pardonné. Indiquez de préférence les sentiments positifs plutôt que les sentiments à tendance négative ("plus calme» plutôt que «moins peur»).

Je reconnais que pardonner cette situation me sera utile et que je me sentirai \_\_\_\_\_

Exemples :

Je reconnais que pardonner à ma mère me sera utile et que je me sentirai plus heureux, plus sain et plus calme.

Je reconnais que pardonner à Jean me sera utile et que je me sentirai libre, aimant et capable de vivre

ma vie.

#### **4. Engagement**

Créer une phrase pour affirmer et confirmer votre intention de pardonner. Dans cette étape, vous déclarez votre intention de pardonner à la personne et affirmer votre choix de vivre la vie d'un point de vue plus sage.

Je m'engage à pardonner \_\_\_\_\_ [la personne] et j'accepte la paix et la liberté que m'apporte ce pardon.

Exemples : Je m'engage à pardonner Janet et j'accepte la paix et la liberté que m'apporte ce pardon.

#### **Etablir votre déclaration de pardon**

Vous allez maintenant établir une déclaration de pardon en combinant les phrases que vous avez créées précédemment.

##### Exemple 1 :

Je veux pardonner à Janet.

Je choisis maintenant de libérer mes sentiments d'amertume et mes ressentiments.

Je reconnais que pardonner me sera utile et que je me sentirai plus heureux, plus sain et plus calme.

Je m'engage à pardonner Janet et j'accepte la paix et la liberté que m'apporte ce pardon.

##### Exemple 2 :

Je veux pardonner mon père de ne pas m'avoir aimé suffisamment.

Je choisis maintenant de libérer mes sentiments de colère, de déception et mes ressentiments.

Je reconnais que pardonner à mon père me sera utile et que je me sentirai libre, aimant et plus vivant.

Je m'engage à pardonner mon père et j'accepte que cela me rende plus heureux et plus aimant envers les autres.

#### **La Pratique**

Choisissez combien de temps vous voulez travailler sur les Quatre Etapes (7 jours, 21 jours, etc.) et à quel(s) moment (s) de la journée, vous allez les utiliser. Faites-le au moins trois fois à chaque séance, écrivez les étapes, si possible, ou les dire à voix haute ou en silence dans votre tête.

En répétant les étapes, vous remarquerez que vos sentiments changeront (c'est à dire, à l'étape 2, la colère devient frustration et ainsi de suite). Si cela se produit, il suffit de changer au mieux vos mots en fonction de vos sentiments actuels. Vous pourrez constater qu'après être passé par toutes les étapes plusieurs fois, vos sentiments au sujet de vouloir pardonner seront beaucoup plus forts. C'est bon signe, surtout si vous commencez à voir tous les avantages qui viendront à vous (et ceux qui sont proches de vous) en apprenant à pardonner.

Après un moment, vous sentirez qu'il n'est plus nécessaire de faire toutes les quatre étapes et vous pourrez simplement utiliser la déclaration de pardon de la quatrième étape jusqu'à ce que vous

sentez satisfait.

Dans le cadre de vous libérer de vieux sentiments, vous devrez peut-être faire d'autres types de libérations émotionnelles comme d'en parler avec un ami ou même voir un thérapeute. En travaillant sur ceux-là, il est possible que des sentiments inattendus ou des souvenirs depuis longtemps oubliés resurgissent. Il suffit de les laisser passer ou de trouver de l'aide si vous en avez besoin.

Si vous croyez en une puissance spirituelle supérieure, il est naturel que vous souhaitiez qu'elle fasse partie de votre processus de pardon. Il suffit d'ajouter une phrase à la fin, comme «Je demande l'aide de Dieu à pardonner et à devenir libre», ou «J'invite et accepte la grâce de Dieu pour m'aider à pardonner.»

1.

1.

## 1. Utiliser l'étape Une

La clé de la première étape est de reconnaître simplement que vous voulez pardonner à quelqu'un et reconnaître ce que vous voulez lui pardonner. Cela vous aidera à sortir de toute sorte de déni à propos de ce qui s'est passé, dans un état d'esprit à l'accepter ; et à partir de là, commencer à faire quelque chose.

Il est important de ne pas essayer d'être trop gentil ou trop poli dans cette étape. Vous devez accepter vos sentiments réels à propos de l'événement afin d'apporter des changements. Si vous pensez que quelqu'un a « volé ma petite amie » alors, c'est l'expression à utiliser - au moins au début. Cependant, éviter des interprétations trop dramatiques de l'événement, tels que « ils ont complètement ruiné ma vie pour toujours ».

Un peu de drame est très bien au début, mais il faut essayer de s'en tenir aux faits sans en faire de trop. Plus tard, après avoir travaillé les étapes plusieurs fois, vous trouverez probablement que vos sentiments ont changé et le libellé que vous souhaitiez utiliser a changé aussi. C'est un élément naturel du processus.

Afin de pardonner à quelqu'un d'autre, il est possible que vous pensiez que cette personne doit d'abord vous présenter des excuses. Ou vous avez peur de pardonner à quelqu'un car vous êtes inquiet qu'il puisse vous faire du mal à nouveau si vous devez faire quelque chose avec lui. Si c'est le cas, alors jetez un œil au Pardon Difficile qui comprend un processus de réconciliation bien séparé et distinct. Si vous êtes prêt à aller de pair avec l'idée du Pardon Difficile, alors allez-y et pardonner lui en utilisant les Quatre Etapes en attendant. Sinon, choisissez une question plus facile pour le moment.

Si vous devez travailler à vous pardonner vous-même, alors allez voir Comment se Pardonner Soi-même.

1.

1.

## 1. Utiliser l'étape Deux

La deuxième étape a pour but de reconnaître que la douleur, que vous avez ressentie lors de l'évènement, est toujours présente dans vos pensées, vos sentiments et vos actions. Comme dans la première étape, il est important d'écrire vos sentiments réels. Plus vous acceptez ces sentiments, plus facile sera le changement.

Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous ressentez, faire une estimation approximative des sentiments peut vous aider et changez les au fur et à mesure que vous pratiquez les étapes.

Vous pouvez également inclure des sensations physiques pour décrire votre sentiment, comme; «Je dégage des sentiments de barbarie, comme un engourdissement froid". Ceci est particulièrement utile si vous n'êtes pas conscient des émotions particulières relatives au problème, mais êtes conscient des sensations physiques, alors vous pouvez simplement utiliser ces sensations physiques à la place. Si vous plus tard, vous devenez conscient des émotions, alors vous commencerez à les inclure également.

Si vos sentiments sont vagues, décrivez-les du mieux que vous pouvez; "Je dégage ce genre de sentiment sans espoir». "Je dégage une sorte de sentiment peu clair, malheureux, et froid". Même vagues, les sentiments peuvent conduire à des percées magnifiques, alors ne laissez pas l'imprécision de vos sentiments vous retenir si c'est ce que vous sentez en ce moment sur la question.

Si vous vous sentez vraiment coincé dans cette étape alors vous pouvez essayer de travailler sur une question plus facile pour le moment et y revenir plus tard. Sinon, vous pourriez avoir besoin du soutien d'un ami de confiance ou un conseiller afin de travailler la question. Une autre option, si vous voulez continuer à aller de l'avant, même si vous vous sentez coincé, est de passer légèrement cette étape et de vous concentrer d'avantage sur les autres étapes et voir si cela aide à faire bouger vos sentiments de nouveau.

1.

1.

## 1. Utiliser l'étape Trois

Dans la troisième étape vous vous concentrez sur les avantages que vous obtiendrez à libérer vos sentiments malheureux sur l'événement. Imaginez comment vous vous sentirez et comporterez lorsque vous serez libre de ces vieux sentiments douloureux. Pensez combien vous vous sentirez plus léger et la différence que cela apportera à votre vie. Pensez comment vous pourriez partager cet agréable sentiment à ceux qui vous entourent.

Dans cette étape, vous devriez commencer à réaliser à quel point le pardon est bénéfique, cela signifie que vous laissez tomber la douleur au profit d'actions et d'attitudes plus heureuses. Si cela arrive, alors vous commencez vraiment à comprendre pourquoi le pardon est une merveilleuse chose à faire. Si cette prise de conscience se lève sur vous, alors que c'est très bon signe, car elle vous aidera à vous motiver à pardonner.

Habituellement, les avantages à pardonner sont à l'opposé des sentiments douloureux. Il est préférable d'exprimer ces avantages dans leur forme positive; «heureux» plutôt que «pas si triste», «calme» plutôt que «pas en colère». Si vous n'êtes pas sûr des avantages spécifiques que vous obtiendrez en pardonnant ; alors, vous pouvez généralement penser aux bonnes choses que vous aimeriez dans votre vie en ce moment - même si vous n'êtes pas sûr que ce soit pertinents, tels que: «la paix, le bonheur, le succès, ou la richesse".

Si vous avez utilisé des sensations physiques pour décrire ce que vous voulez dégager, alors vous pouvez simplement utiliser leurs contraires physiques pour décrire les avantages de cette étape. Une sensation "de froid et d'engourdissement» pourrait devenir «chaleur et vitalité", "étouffé, incapable de respirer» devient «libre et respirer facilement", etc.

Les avantages peuvent également inclure des choses pratiques, qui vous intéressent sous quelque forme que ce soit ; « être plus confiant », « obtenir un meilleur emploi » ou « créer une nouvelle relation heureuse ». Plus vous souhaitez obtenir des avantages, plus vous serez motivé à pardonner.

1.

1.

## 1. Utiliser l'étape Quatre

Dans la quatrième étape, vous dites formellement et précisément votre intention à pardonner.

Il est possible que vous ne soyez pas sûr que vous vouliez vraiment pardonner. Vous pourriez même avoir beaucoup de doutes, mais essayez juste et voyez. Le pardon est une de ces choses où même un peu de volonté à essayer, à être prêts à explorer les possibilités - même timidement - peut apporter de grands résultats.

Au début, il est préférable d'être assez général sur les effets de pardonner, "j'accepte la paix et la liberté que m'apporte le pardon", ou "j'accepte la guérison et le bien-être que m'apporte le pardon".

Plus tard, vous pourrez inclure quelques-uns des avantages qui vous sont venus à la troisième étape et les inclure dans la quatrième étape. Par exemple, disons que vous voulez pardonner un problème lié au travail et vous vous rendez compte que régler ce problème vous aidera également à obtenir un meilleur emploi. Vous pourrez utiliser des expressions comme: «J'accepte la paix qu'apporte le pardon et les avantages d'une relation plus heureuse au travail et un meilleur emploi», ou «J'accepte les avantages d'être plus heureux dans mon travail actuel et d'être plus en mesure de trouver un meilleur emploi ».

Cependant, si ce genre d'avantage vous semble trop matérialiste, ou offense en quelque sorte votre sens des valeurs ; alors, laissez de côté les avantages pratiques.

Parfois, il peut être utile de s'attarder sur une étape particulière, surtout si vous ressentez un sentiment de liberté ou de vitalité en travaillant sur cette étape. S'attarder sur la quatrième étape et la répéter plus que les autres peut être efficace, à tout moment.

Transformer la quatrième étape en une affirmation verbale, la répétant à voix haute ou en silence dans votre tête plusieurs fois, fonctionne très bien aussi. Imaginer, comment vous allez agir, pensez et ressentir une fois le processus de pardon termine, rend la tâche encore plus puissante.

### **L'effet cyclone du pardon**

En travaillant à travers les quatre étapes, vous verrez que le sentiment se construit. En revenant à la première étape après avoir fait les autres, vous trouverez probablement que le sentiment de "vouloir pardonner" est encore plus fort. Vous serez plus clair sur ce que vous ressentez actuellement à la deuxième étape, ou vous serez plus clair sur les avantages à la troisième étape. Chaque fois que vous passez par les quatre étapes, c'est comme si vous construisiez un tourbillon de pardon.

Vous pouvez même y penser comme un de ces aspirateurs modernes qui utilise la technique de cyclone pour nettoyer les tapis; dans ce cas uniquement, en repassant à plusieurs reprises à travers les quatre étapes du pardon, vous créerez un cyclone pour nettoyer les vieux schémas de douleur et de tristesse. Le plus souvent vous repasser à travers les étapes, le plus puissant en sera l'effet.

De même, une fois que vous aurez utilisé les quatre étapes plusieurs fois, l'effet sera plus fort, même si vous travaillez sur un sujet entièrement nouveau. Comme vous aurez expérimenté les avantages à pardonner quelque chose, vous aurez envie de pardonner encore plus de choses. Votre niveau de "vouloir pardonner" sera plus fort, même pour les choses ne sont pas liés à vos précédents. De cette façon, le pardon deviendra facile et naturel pour vous.





## 1. Culpabilité et Honte

La culpabilité nous fait ressentir que nous avons fait quelque chose de mal; la honte nous fait ressentir que nous sommes mauvais.

Afin de nous pardonner, il est important de comprendre la différence entre la culpabilité et la honte. La culpabilité et la honte sont souvent mentionnées ensemble comme si c'était la même chose, ou très similaires. Cependant, elles sont complètement différentes.

La culpabilité se pose lorsque nous avons fait quelque chose qui va à l'encontre de notre sens du bien. La honte se pose lorsque nous avons le sentiment qu'il y a quelque chose de mal en nous. La culpabilité est un sentiment sur ce que nous faisons ou ce que nous avons fait; la honte est un sentiment de ce que nous sommes. Lorsque nous nous sentons coupables, nous pensons, « J'ai fait quelque chose de mal »; lorsque nous avons honte nous pensons « Je suis mauvais ».

Il est important de comprendre la différence, car pour complètement nous pardonner à nous-même, nous devons faire face à la fois à notre sentiment de culpabilité et notre sentiment de honte. Certains événements peuvent déclencher ces deux sentiments en nous, mais ce qu'il faut pour résoudre la culpabilité est différent de ce qu'il faut pour résoudre honte.

Nous laissons tomber la culpabilité simplement en abandonnant le désir de se punir, la condamnation de soi-même et toute forme de vouloir nuire à soi-même ou de se blesser. Nous pouvons nous aider à faire cela en faisant amende honorable de ce que nous avons fait, en s'excusant, en utilisant les Quatre Etapes vers le Pardon et ainsi de suite. Cela peut nous aider à guérir certaines de nos hontes et culpabilités. Mais résoudre la honte requiert bien souvent d'inclure une approche différente.

Pour laisser tomber la honte, nous devons nous réconcilier avec nous-mêmes (voir La Réconciliation). La honte se guéri en ayant une meilleur relation permanente avec nous-mêmes, en particulier avec nos côtés que nous jugeons comme faibles ou défectueux d'une certaine façon. Nous devons créer une relation heureuse et saine avec nous-mêmes pour bannir les formes malsaines de la honte. Cela signifie d'être prêt à prendre conscience des « voix » en nous, qui nous dénigrent ou nous répriment et de s'en libérer. Cela signifie aussi, changer la façon dont nous nous adressons aux personnes de mauvaise influence et de créer une distance si nous le pouvons. Pour ainsi passer plus de temps avec celles qui sont bonnes pour nous et apprendre à cesser d'être suspect de ces personnes qui nous aiment vraiment. Laisser tomber la honte c'est devenir un vrai ami, gentil et attentionné pour nous-mêmes.

Beaucoup d'entre nous intériorisent un parent, un enseignant ou un proche, qui était trop critique, ou dur envers nous durant nos années d'apprentissage. Si c'est le cas, nous avons la voix de cette critique courant dans nos têtes. Parfois, elle est encreée si profondément, que nous n'en sommes même pas conscient, mais les émotions et humeurs qu'elle crée reviendront toujours. Nous n'avons pas besoin de nous battre avec cette voix trop-critique ou induisant la honte. Nous n'avons pas besoin de nous cacher, ou d'être troublés par ce qu'elle dit. Nous n'avons pas besoin de lui donner plus de force en y réagissant. Chaque fois que notre critique intérieur nous offre quelque chose qui n'est pas utile, ou constructif, nous pouvons juste nous dire, «C'est juste une pensée, c'est tout." Avec le temps, cette voix va s'essouffler si nous ne cherchons plus à lui résister, ou à croire ce qu'elle dit.

Un sentiment de honte peut, effectivement, être ce qui nous pousse à faire des choses dont nous nous

sentirons mal plus tard. Un sentiment de honte peut alimenter la toxicomanie, les mauvaises habitudes, le retrait ou un comportement trop agressif. Un sentiment de honte, s'il n'est pas contesté, est auto-entretenu. Lorsque nous nous sentons mal envers nous-mêmes, nous nous sentons affaiblis et plus facilement tentés de continuer à faire les choses qui nous font nous sentir mal. Par conséquent, un sentiment de honte peut nourrir la culpabilité et encore plus de honte.

Un sentiment de honte incite rapidement à blâmer les autres et à être impitoyable envers leurs erreurs. Par conséquent, un sentiment de honte peut se propager parmi les autres car chaque personne qui a honte essaie de se détourner de sa honte en faisant d'autres personnes se sentir honteuses. Lorsque le chef d'un groupe de personnes (une famille, une organisation, une religion, ou autre) a un fort sentiment de honte, cela peut facilement se propager à toutes les personnes de ce groupe et créer une atmosphère toxique sous-jacente de honte et de condamnation.

Nous ne nous permettrons pas d'avoir ce que nous ne méritons pas, peu importe si ce sentiment de ne pas mériter soit ridicule ou injustifié. Pourtant, les besoins non satisfaits ne disparaissent pas. Ils vont juste s'enterrer et ressortir comme des dépendances et compulsions. Notre comportement addictif et compulsif nous fait alors sentir indigne. Il s'agit de la boucle de la honte; un sentiment contraint de faire quelque chose que nous pensons que nous ne devrions pas faire, une honte de nous-mêmes à ce sujet, nos tentatives de cacher notre sentiment de honte (et les voix intérieures critiques qui nous condamnent) se posent comme une contrainte à faire quelque chose que nous ne devrions pas faire, et ainsi de suite.

- 1.

- 1.

## 1. Fierté et Honte

La culpabilité n'est utile que si elle nous amène à changer notre comportement et à faire amende honorable.

Les sentiments de honte ne sont pas seulement personnels. Nous pouvons aussi avoir un sentiment de honte à cause de notre nation, notre famille, ou juste le fait d'avoir été à proximité d'un événement.

Avant d'examiner la honte nationale, examinons d'abord la fierté nationale. Je suis né, et je vis dans un pays naturellement beau (Ecosse). Un jour, un visiteur américain m'a dit: «Vous vivez dans un si beau pays. C'est tout simplement magnifique!" Je sentais une certaine fierté s'agiter l'intérieur de moi pendant quelques secondes, mais ensuite j'ai pensé. « Attendez une minute, je n'ai absolument rien à voir avec la beauté de ce pays. Je n'ai pas créé les montagnes dont il était si admiratif, ou les rivières et les paysages qu'il aimait tant. Je ne pense pas que je pourrais même créer une petite colline même si j'y consacré toute ma vie. Quoi qu'il en soit, ce n'est pas comme si il y avait des cours de formation sur la façon de créer des montagnes, des vallées ou des rivières. Alors pourquoi ai-je un sentiment de fierté? »

D'un autre côté, mon sentiment de honte nationale peut être déclenché lorsque notre équipe nationale de football ne joue pas bien pendant la Coupe du Monde - qui est malheureusement le cas à chaque fois qu'elle participe. Après avoir regardé quelques matchs j'en ai souvent assez de les regarder perdre et j'abandonne.

J'ai lu quelque part que le club anglais de football à succès, Manchester United, a plus de supporters en dehors du Royaume-Uni qu'ils n'ont en fait au Royaume-Uni lui-même. Beaucoup de ces "fans" sont des gens qui n'ont jamais été au Royaume-Uni, et qui probablement n'iront jamais. Ils n'ont aucun lien naturel avec le Manchester United Football Club. Pourtant, ils célèbrent les victoires de Manchester United et sont malheureux quand il perd.

Ceci est un exemple futile (sauf si vous êtes un fan de football grave), mais souligne un problème beaucoup plus profond. Notre fierté et notre honte peuvent être déclenchées par des situations dont nous n'avons aucun contrôle. Ou nous pouvons délibérément choisir des éléments – qui n'ont aucun lien avec nous - comme source de fierté. C'est probablement la raison pour laquelle ces gens d'autres pays ont judicieusement choisi de soutenir l'équipe de football Manchester United (qui a un succès notable) plutôt que l'équipe écossaise de football (qui n'est pas si bien connue pour le succès). La fierté et la honte peuvent être décalées et arbitraires et pourtant elles sont les forces principales de conduite qui façonnent notre comportement de façon profonde. Elles façonnent les événements sur un plan personnel mais également collectivement par les exploits nationaux sur la scène mondiale.

La culpabilité et honte ne sont en aucun cas toujours mauvaises. Quand elles travaillent de façon saine, elles placent des limites raisonnables à notre comportement et nous aident à nous situer dans les normes sociales de notre temps. La culpabilité n'est utile que si elle nous amène à faire amende honorable pour certain mal que nous avons fait et nous encourage à changer notre comportement. La culpabilité n'est pas utile si elle nous met juste dans une situation à long terme d'auto-obsession ou d'auto-accusation qui ne donne pas lieu à des changements positifs. La honte n'est seulement utile que lorsqu'elle nous amène à remettre en question nos attitudes et nos croyances et de chercher des moyens à devenir une meilleure personne, comme par le développement de qualités personnelles qui

nous manquent. La honte pourrait nous conduire à développer une plus grande sensibilité aux sentiments des autres si nous en manquions, ou plus d'audace en concrétisant nos idées si c'est ce qui nous manque.

Il s'agit d'apprendre à gérer ces sentiments élémentaires de culpabilité et de honte de façons constructives. Il ne s'agit pas de s'y adonner aveuglément, de les éviter (en restant occupé) ou d'essayer de lutter contre eux. Nous ne voulons pas être liés par des sentiments du passé qui n'aboutissent pas à des attitudes constructives ou des actions utiles. Nous pouvons gérer la culpabilité et la honte, par la pratique de pardonner à nous-mêmes afin que nous façonnions notre façon de réagir à ces sentiments primaires plutôt que d'être à leur merci.

- 1.

- 1.

## 1. Le remord

Le meilleur des remords est une vie bien vécue.

Il va à l'encontre des bienfaits naturels de la vie que de s'accrocher au passé. La meilleure façon de réparer le tort que nous avons fait, c'est de bien vivre maintenant. Pour paraphraser un vieux dicton sur la vengeance, "Le meilleur remord est une vie bien vécue". S'il y a des façons de faire amende honorable pour quelque chose que nous avons fait, ce serait certainement d'avoir bien vécu.

Des excuses sincères et profondes peuvent souvent faire des miracles et aider à réparer les dommages que nous avons faits. Tout le monde fait des erreurs et tout le monde a dit ou fait des choses qu'il regrette. Cela peut prendre beaucoup de courage de faire face ceux à qui nous avons fait du mal et admettre que nous avons tort et leur avouer que nous sommes vraiment désolés. Pourtant, cela peut nous aider à faire en sorte que nous ne faisons plus la même erreur. Le lien d'empathie que nous formons avec l'autre personne, lorsque nous nous excusons, rend peu probable que nous les blesserons à nouveau.

Nous pouvons exprimer des remords en restituant. Ainsi, nous pouvons corriger les choses méchantes que nous avons dites à propos de quelqu'un en parlant de lui en bien à partir de maintenant, retourner l'argent volé, nous comporter plus honnêtement et ouvertement avec tout le monde pour équilibrer les dommages que nous avons fait, et ainsi de suite.

Si nous ne pouvons pas restituer à la personne à qui nous avons fait du mal, nous pourrions envisager de faire quelque chose au profit de quelqu'un de son groupe. Par exemple, si nous étions nuisible à quelqu'un en raison de sa race, nous pourrions faire amende honorable en faisant quelque chose pour aider une autre personne de cette race. Nous pourrions faire amende honorable en faisant un don anonyme à un organisme de bienfaisance approprié. Avec un peu de réflexion et d'imagination, nous pourrions trouver un moyen de faire amende honorable, même si la personne à qui nous avons fait du mal n'est pas disponible directement.

Si nous avons fait quelque chose de très mauvais, comme délibérément tué ou grièvement blessé, une autre personne, il est évidemment plus difficile de faire amende honorable. Cependant, personne n'est jamais sans espoir. Le pardon, avec la paix et la guérison qu'il apporte, est finalement possible pour tout le monde. Dans les cas extrêmes, il est préférable de commencer d'abord par faire amende honorable pour les petites fautes que nous avons commises, puis plus tard, nous saurons mieux ce qu'il faut faire au sujet des plus grandes.

Ne décidez jamais que vous avez besoin d'être puni, et ainsi commencer à vous punir. Vous punir n'aidera pas ceux à qui vous avez fait du mal. Cela ajoutera juste une bêtise au-dessus de l'autre. Vous ne pouvez pas corriger une erreur en vous punissant. Vous ne pourrez corriger une erreur qu'en faisant le bien. Et vous n'aidez pas les autres en vous faisant du mal. Vous ne pourrez aider les autres qu'en leur faisant du bien.

Bien vivre n'inclut pas de laisser les autres personnes de prendre parti de nos erreurs contre nous, si nous avons fait tout ce qui peut être raisonnablement attendu pour faire amende honorable. Si les gens continuent de nous blâmer au-delà du raisonnable alors il s'agit d'eux et non de nous. Ils agissent sur leurs propres problèmes et nous avons besoin de remettre en question leurs motivations, même si ils jouent la victime. La victime agressive aime jouer sur la culpabilité et la honte des autres comme une

tentative de justifier leur propre comportement belliqueux et comme un écran de fumée pour cacher leurs motivations douteuses.

La culpabilité ou la honte peuvent être utilisées par d'autres pour nous manipuler ou contrôler nos comportements. Ces manipulations viennent généralement de ceux qui prêchent la morale. Pourtant, ces allégations sont un moyen d'influence malsaine. Les leaders moraux vont nous guider dans la prise de mesures positives pour compenser les erreurs; et ne pas utiliser de telles erreurs comme une excuse pour imposer leur propre ordre du jour.

Autrement, même des gens très confiants et compétents peuvent intérieurement s'effondrer face à une attaque honteuse. Cela peut provenir d'un membre de la famille «Je me souviens tu aurais mouillé ton lit comme un enfant», ou de notre partenaire, "Rappelez-toi quand tu as oublié notre anniversaire de mariage!", Ou sortir d'une attaque sur les actions passées de notre pays, "Rappelez-vous de ce que vous avez fait pendant la guerre!". La réponse à toutes ces questions est tout simplement une attitude de "je suis allé de l'avant, ce que les autres font ne regarde qu'eux." En défense supplémentaire, nous avons toujours le droit de douter de la moralité de ces faibles tactiques entretenues par les autres.

Si nous nous réprimandons et nous condamnons pour quelque chose de mal que nous avons fait, ou que notre pays a fait, qui cela sert-il? Qui profite de tout cela? Comment le monde peut-il devenir un meilleur endroit en nous condamnant? Il peut être utile, en tant que mesure temporaire, de nous arrêter de faire plus de mal, mais il n'est pas utile au-delà. Nous réprimander trop longtemps est la même sorte d'égoïsme excessif qui nous a créé des ennuis en premier lieu. La plupart de nos erreurs vient du fait que nous sommes trop préoccupés par nous-mêmes et pas assez par les désirs et besoins des autres personnes. L'autopunition est un genre d'égoïsme. Il vaut mieux utiliser notre temps et notre énergie de manière à aider et à servir les besoins des autres plutôt que de le dépenser inutilement sur une certaine forme de haine en soi, d'auto-accusation ou d'automutilation.

1.

1.

## 1. *Est-ce que Dieu me pardonne ?*

Vous pardonner à vous-même est une des choses les plus généreuses que vous pouvez faire.

Si vous êtes une personne religieuse vous pourriez vous demander où Dieu s'inscrit dans tout ça. Vous pensez peut-être, "C'est à Dieu de me pardonner." La chose à considérer est, qui vous a condamné? Vous auriez certainement, ou vous n'auriez pas besoin de vous pardonner. Vous devez faire face aux raisons qui vous poussent à vous condamner et prendre les choses à partir de là. Pensez-vous vraiment que c'est une bonne idée de décider comment Dieu jugera vos actions et essayer d'anticiper de vous punir à l'avance? Si c'est le cas, alors s'il est sage de considérer que vous connaissiez l'esprit de Dieu. Mieux vaut apprendre à pardonner en pratiquant sur vous-même, ou d'autres, et vous pourriez alors avoir une idée plus claire de la façon dont Dieu est susceptible de voir les choses. Si vous ressentez le besoin de prier pour le pardon ; alors par tous les moyens faites-le.

Il était une fois un homme qui était serviteur d'un grand seigneur d'un grand pays. Un jour, il aidait préparer un festin pour célébrer le retour de son Seigneur d'un voyage lointain. Le serviteur courait quand il se heurta à une porte et laissa tomber un bol délicat et très précieux qui se fracassa en mille morceaux sur le sol en pierre. Le serviteur était tellement horrifié qu'il s'enfuit et se cacha de la colère de son Seigneur. Dans son désespoir, il pensait sérieusement à ce qu'il fallait faire pour apaiser la peine qu'il sentait venir en lui. Il pensait qu'il s'agissait de quelque chose qui lui causerait beaucoup de douleur, alors il a décidé de couper l'un de ses doigts. Il le fit et ses cris d'agonie attirèrent les autres serviteurs. Ils l'ont trouvé, pensé sa blessure, et l'ont emmené à son Seigneur qui venait de rentrer.

Quand le Seigneur découvrit ce qui s'était passé, il dit à ce serviteur. «Stupide serviteur, tu m'as frappé de trois coups quand un seul était par accident. Tu as cassé un bol de service le plus précieux, il est vrai, mais c'était tout. Tu as ensuite pris sur toi-même le droit de t'administrer la justice quand cela ne t'été pas du. Tu as décidé de te blesser, sans penser comment cela pourrait réduire ta capacité à me servir. Ces deux derniers sont de loin les plus grandes erreurs. Maintenant tu dois vivre avec, en sachant que tu t'es punis beaucoup plus sévèrement que je ne l'aurait fait et qu'en raison de ta blessure, tu as paralysé ta capacité à me servir et tu as ainsi paralysé ta capacité à faire progresser ton rang dans la vie ".

Un homme qui se noie ne peut pas sauver un autre de la noyade. Toute personne qui n'a pas pardonné à elle-même a peu d'idée, ou la capacité de pardonner quelqu'un d'autre. C'est pourquoi tant de personnes trouvent le pardon difficile. Ils refusent de se pardonner pour ne pas se sentir indigne. Se sentir indigne les rend incapable de pardonner aux autres aussi, car ils pensent qu'ils ont si peu qu'ils ne peuvent pas donner. Le sentiment d'être indigne les rend faciles à offenser et ils ont tendance à accumuler ce sentiment d'injustice ou de ressentiment. Le pardon est un moyen d'en sortir.

Le pardon a un prix merveilleux. Le prix de vous pardonner vous-mêmes, est qu'il vous sera plus difficile de cesser de pardonner aux autres. Le prix de pardonner aux autres, est qu'il sera plus difficile pour vous empêcher de vous pardonner vous-mêmes. Pardonner, c'est donner le cadeau que nous pensons que nous ne pouvons pas nous permettre de trouver. Mais dès que nous le faisons, nous en avons en abondance.

Il est facile de voir que d'être égoïste, c'est d'avoir une trop haute opinion de soi-même. Cependant,



il n'est pas si facile de voir que d'être égoïste peut inclure des pensées trop humbles de soi-même. L'ego aime à se séparer en étant «spécial», même si cela signifie être spécialement mauvais. Ne soyez pas arrogant, vous n'êtes pas pire que n'importe qui d'autre. Tout ce qui bloque à une participation dans la vie, vous empêche de vivre pleinement celle-ci car trop préoccupé par vous-même et trop égocentrique et est égoïste. Mettre l'accent sur, « mes erreurs », « mes regrets », « ce que j'ai fait de mal », est tout aussi déséquilibré que d'être trop absorbé par l'autopromotion ou l'autosatisfaction béate. Si vous vous rendez compte que vous avez fait cela, pas besoin d'être dur avec vous-même. La vérité n'est jamais le bâton pour vous battre.

Vous pardonner vous-même, non seulement vous aide, mais cela contribue à rendre plus sains les amitiés, les familles, les lieux de travail, les communautés, les gouvernements et, finalement, à rendre un monde plus sain. Il s'agit d'une étape vers un monde où de plus en plus de gens font et disent ce qu'il faut en agissant sur le sens du bien et du bien-fondé; plutôt que sur la manipulation et la compulsion qui sort de la culpabilité et de la honte inavouée.

Le pardon de soi vous permet de concentrer votre énergie à faire le bien; soit en faisant amende honorable à ceux à qui vous avez fait du mal, ou dans votre vie en général. L'énergie qui servait à vous attaquer vous-même peut alors passer à une action constructive plutôt qu'autodestructive.

Vous pardonner vous-même est l'une des choses les plus altruistes que vous pouvez faire. Il vous libère des tendances à l'égocentrisme et l'obsession de soi et vous permet plus facilement d'avoir un rôle positif dans votre vie. Le pardon de soi aide à vous empêcher d'être le genre de personne qui est un fardeau émotionnel ou psychologique pour ceux qui vous entourent. Il vous permet de reconnaître et répondre à vos besoins de façon saine. Il vous permet de participer à des relations en contribuant de façon positive et constructive à la vie des autres. Il vous aide à faire de votre mieux pour à la fois votre vie sociale et votre vie professionnelle. Le pardon de soi vous permet d'être quelqu'un qui sait ce qui est bon et juste (peut-être après avoir appris à la dure ce qui n'est pas bon et correct) et est en mesure de prendre position en l'appliquant dans votre vie et dans le monde.

1.

1.

## 1. Comment se pardonner à soi-même

Considérer le bien que vous pouvez faire; plutôt que le mal, que vous ne pouvez pas défaire.

Afin de vous pardonner, vous devrez peut-être penser à un moyen approprié de faire amende honorable à l'autre personne. Faire amende honorable peut être une très bonne chose à faire, mais attention à l'autopunition déguisée en remords. Faire amende honorable, ou même penser à faire amende honorable, devrait normalement vous apporter un sentiment de soulagement. Si ce n'est pas le cas, alors il pourrait devenir une sorte d'automutilation, ou autopunition déguisée. Faire amende honorable peut vous coûter; mais ne devrait pas vous faire du mal.

Si vous n'avez pas accès à la personne (elle est hors de votre vie pour une raison quelconque), mais vous voulez vous racheter, vous pouvez le faire par procuration; particulièrement en étant généreux ou utile à quelqu'un de même race, de groupe ou type de personne - ou simplement quelqu'un au hasard.

Croyez-vous que Dieu doit vous pardonner avant que vous puissiez vous pardonner? Si c'est le cas, demandez-vous comment vous savez si cela n'a pas déjà eu lieu. Ensuite, essayer de terminer les quatre étapes plusieurs fois et voir si vous êtes plus clair. (Voir Est-ce que Dieu me pardonne?)

Dans le pardon à soi-même, Les quatre étapes de pardon sont fondamentalement les mêmes. Toutefois, nous changerons la troisième étape en ajoutant une section sur la façon dont les autres en profiteront.

Étape 1: Je veux me pardonner pour:

Choisissez quelque chose de spécifique.

Exemple: Je veux me pardonner pour avoir dit des choses blessantes à mon frère.

Étape 2: Je veux libérer les sentiments de:

Dressez la liste des sentiments que vous éprouvez autour de l'événement. Vous devez reconnaître ces sentiments enfin de les libérer et aller de l'avant.

Exemples; la peur d'être puni, le remord, la haine de soi, la culpabilité, la honte, etc.

Étape 3A: Je reconnais que pardonner cette situation me sera utile car je serai:

Dressez la liste des avantages qui viendront à vous, car vous devenez capable de vous pardonner. Les avantages peuvent inclure la libération des sentiments que vous avez énumérés à l'étape 2, et de ressentir leur contraire. Les avantages peuvent également inclure la possibilité de créer de meilleures relations, obtenir un meilleur emploi, avoir plus d'argent, etc., en fonction de ce qui est pertinent pour vous.

Exemples: se sentir plus heureux, être libre, être plus détendu et ainsi de suite.

Comme il s'agit d'un processus de pardon de soi, nous ajoutons une étape supplémentaire, l'étape 3B, pour les quatre étapes habituelles. Dans cette étape, nous nous concentrerons sur les façons dont les autres en bénéficieront. Certains avantages pourraient être les retombées des avantages que vous recevez en vous pardonnant vous-même; certains pourraient être les avantages qui viennent à d'autres personnes car vous devenez plus vivant et créatif.

**Étape 3B:** Je reconnais que me pardonner moi-même profitera à d'autres, parce que:

Vous pardonner à vous-même peut faire profiter les autres en vous aidant à devenir un meilleur parent, un ami plus attentif, une personne plus à l'écoute, et une personne plus indulgente et ainsi de suite. Vous pourriez devenir moins égocentrique et plus intéressés par les autres. Vous pourriez devenir moins nécessaires et avoir plus à donner. Choisissez un exemple d'avantage pour les autres qui est susceptible d'avoir vraiment de l'importance pour ceux qui vous entourent.

Exemples: Je serai plus agréables à côtoyer (moins grincheux, aigri et déprimé), je deviendrai plus aimable et plus aimant. J'aurai plus à donner.

**Étape 4:** Je m'engage à me pardonner pour \_\_\_\_\_ et j'accepte la paix et la liberté que m'apporte ce pardon.

En plus, ou au lieu de la paix et de la liberté, vous pouvez lister des avantages spécifiques. Vous pouvez également inclure les avantages que d'autres recevront par les changements qui se produisent en vous en apprenant à vous pardonner. Souvent, les avantages que vous recevez directement bénéficient les autres aussi. Si vous devenez une personne plus heureuse, ou un meilleur employé, beaucoup d'autres autour de vous en profiteront. Être conscient des avantages pour les autres, en faisant ces étapes de pardon, peut aider à rendre plus facile à nous pardonner.

**Exemples:**

1. Je m'engage à me pardonner pour m'être mis en colère contre ma femme / mon mari, de sorte que je suis libre de vivre à mon plein potentiel et je peux devenir un partenaire plus aimant.
- 2 Je m'engage à me pardonner pour avoir perdu mon emploi, afin que je puisse avancer et trouver un travail encore meilleur avec un salaire plus élevé pour le bénéfice de ma famille et moi-même.

Au début, il est préférable de faire les étapes par écrit. Commencez par de petites choses, bien que vous remarquiez qu'il n'y a pas de petites choses dans le pardon. Même vous pardonner pour ce qui semble mesquin, car les petits événements qui se sont produits il y a longtemps peuvent provoquer de grands changements. Faites le tour de toutes les étapes au moins plusieurs fois et vous verrez comment la capacité à vous pardonner se construit en vous en le faisant. Ajouter des choses, changer les mots que vous utilisez (si vous voulez) lorsque vous faites le tour. Attardez-vous sur les étapes où vous sentez un mouvement se produire en vous.

Bien sûr, rien de tout cela n'exclut de faire amende honorable ou de s'excuser lorsque cela est possible et serait utile; dès l'instant où cela ne provoque pas plus de douleurs chez les autres impliqués. Si vous lui donnez une pensée et sentez dans ce qui est juste, vous allez bientôt obtenir quelques idées sur ce qu'il faut faire. S'il n'est pas possible de faire amende honorable; alors vivez votre vie le mieux que vous pouvez. Considérez le bien que vous pouvez faire; plutôt que le mal que vous ne pouvez pas défaire.

1.

1.

## 1. Le faux pardon

Le vrai pardon donne un sentiment de liberté et de légèreté.

Essayer de vous pousser ou vous intimider en pardonnant trop tôt, ou de ne pas utiliser un certain type de processus de pardon délibérée (comme les quatre étapes de pardon) conduit à un faux pardon. Dans le faux pardon, une certaine forme de réconciliation qui se passe, mais aucun vrai travail de pardon n'a été fait. Nous renouons avec l'autre personne comme si nous les avons pardonnés, mais nous ne les avons pas vraiment pardonnés.

Le faux pardon vient du fait de ne pas accepter entièrement les préjudices causés par une expérience (évite les sensations douloureuses), précipitant le processus de pardon, ou même sans avoir aucun processus de pardon et supposant que nous pouvons décider de pardonner et faire semblant que rien n'est arrivé.

Le faux pardon a aussi tendance à se produire lorsque les gens ignorent leurs véritables sentiments et décident de pardonner comme si ils pensent que c'est la chose "gentille" à faire. Même s'ils savent que les autres personnes vont très probablement faire la même chose, encore une fois pensant qu'ils "doivent" pardonner. Ils ne vont pas vraiment pardonner car ils sont juste en train de construire un ressentiment et de créer beaucoup plus d'anxiété en attendant la prochaine fois que cela se produira. Ils utilisent «le pardon» comme une excuse pour tolérer les mauvais comportements. Mais alors, ils ne reçoivent pas le sentiment de bien-être que le vrai pardon apporte.

Le vrai pardon donne un sentiment de liberté et de légèreté où nous pouvons voir notre chemin de façon claire et pouvons prendre de meilleures décisions pour notre bien-être. Le faux pardon ne fait que nous empêtrer dans les mêmes situations avec les mêmes personnes. Le faux pardon vient en parlant ou en agissant sur la conviction que nous ne méritons pas mieux ou ne pouvons pas créer quelque chose de mieux, donc nous "mettons en place" des choses qui ne sont pas bonnes pour nous à long terme. Le vrai pardon change notre perspective et nous libère, afin que nous puissions créer une vie plus heureuse. Le vrai pardon nous relie à notre propre valeur en tant que personne; le faux pardon nous maintient déconnectés de notre sentiment d'utilité.

Dans une situation de Co-dépendance, où les modèles de dépendance de deux personnes interagissent l'un dans l'autre, il y a très peu de pardon. Il peut sembler qu'un partenaire "pardonne" l'autre de façon régulière, mais en réalité il s'agit d'un faux pardon car ils se sont réconciliés sans qu'un véritable pardon n'ait eu lieu. Si un réel pardon avait eu lieu, une des personnes deviendrait libre de leur enchevêtrement. Cette personne pourrait alors négocier quel type de relation elle veut et si ce n'était pas imminent, elle pourrait tout simplement bénir l'autre personne et aller de l'avant, dans la mesure où c'était pratique.

La manière d'éviter le faux pardon est de vous assurer que vous vous engagez dans un processus de pardon qui vous permet d'inclure vos sentiments les plus profonds.

1.

1.

## 1. La réconciliation

Le pardon est inconditionnel, mais la réconciliation est parfois conditionnelle.

Dans le livre «Le pardon, c'est le Pouvoir», le pardon est décrit comme «Abandonner le désir de punir". Si vous regardez attentivement cette formulation, vous verrez ça ne dit rien à propos de la réconciliation. La réconciliation n'a à voir avec ce genre de relation que si nous voulons que la personne sur laquelle nous travaillons soit indulgent. La réconciliation est un processus pour ré-établir notre relation avec quelqu'un. La réconciliation fait souvent partie du pardon, mais elle n'est pas obligée. La réconciliation est un vrai processus séparé et distinct.

Faire ressortir la réconciliation du pardon peut vraiment nous aider à apprendre à pardonner car cela apporte de la clarté et des idées très utiles au processus. Comprendre la différence entre la réconciliation et le pardon, et comment ils s'organisent, est un excellent moyen de mettre en évidence les éléments potentiels que nous pourrions avoir à pardonner et permettre au pardon de se produire plus facilement.

Le pardon est inconditionnel et est toujours possible; la réconciliation doit parfois être conditionnelle mais n'est pas toujours possible.

Le pardon est inconditionnel car il est toujours possible de laisser aller notre désir à punir quelqu'un qu'il soit vivant ou mort, faisant partie de notre vie ou disparu depuis longtemps. Laisser tomber le fait de vouloir punir quelqu'un n'appartient qu'à nous-même et peut se faire indépendamment de l'autre personne.

La réconciliation doit parfois être conditionnelle car nous pouvons travailler à pardonner quelqu'un qui est un agresseur persistant, fortement intoxiqué, un criminel de carrière, ou est dans le déni complet de leur comportement. Nous serons plus susceptibles de poser des conditions claires et précises sur le type de relation que nous voulons avoir avec une telle personne (voir Le Pardon difficile). Nous pouvons lui pardonner, mais nous pouvons encore créer des limites claires. Choisir de pardonner à quelqu'un est un choix différent et distinct de choisir à se réconcilier avec lui.

En outre, le rapprochement n'est pas toujours possible. La personne peut être morte depuis longtemps, sortie de notre vie, ou tout simplement si désespérément accro que nous ne pouvons pas les atteindre. Se réconcilier avec quelqu'un n'est pas uniquement à nous; cela dépend beaucoup du comportement de l'autre personne, à partir de maintenant.

Cette compréhension que vous pouvez pardonner à quelqu'un et encore décider de ne plus rien avoir à faire avec eux (mais attention à la vengeance cachée) peut effectivement rendre plus facile de leur pardonner. Nous devrions naturellement nous méfier de pardonner quelqu'un qui est un cauchemar pour nous, si nous supposons à tort que cela signifie que nous devons revenir dans une relation avec eux. Réaliser que nous pouvons négocier une réconciliation dans des conditions acceptables, ou même de décider de ne pas en faire partie du tout, nous permet de pardonner aussi largement que nous le souhaitons.

Pardoner des personnes problématiques par tous les moyens, implique d'utiliser les Quatre Etapes vers le Pardon et à un certain moment de décider si, oui ou non, vous voulez faire une réconciliation. La décision de ce que vous voulez faire en termes de réconciliation peut attendre jusqu'à ce que vous ayez une vision claire venant de l'utilisation des quatre étapes. Dans l'idée du pardon difficile, vous

pouvez trouver un moyen utile pour réfléchir à la façon de pardonner des situations compliquées.

1.

1.

## 1. Le Pardon Difficile

Le pardon difficile signifie, établir les conditions de toute relation future.

La notion de Pardon Difficile rend plus facile à pardonner dans des circonstances compliquées et exigeantes. Avec le Pardon Difficile, nous pardonnons (et faisons un travail de pardon en utilisant les Quatre Etapes vers le Pardon), mais nous nous donnons aussi la permission de ne pas avoir de relation avec l'autre personne, sauf si certaines conditions sont remplies. Nous pourrions décider de ne pas nous réconcilier avec elle, à moins que nous ayons suffisamment de preuves qu'elle est sincèrement désolée, ou prête à changer.

Vous avez probablement rencontré l'idée d'Amour Difficile. Le Pardon Difficile est une idée similaire. Comme mentionné dans la page sur la Réconciliation, le pardon est inconditionnel, mais la réconciliation est parfois conditionnelle. Le pardon difficile signifie que nous avons mis des conditions à toute relation future.

Avec le Pardon Difficile, toute réconciliation est conditionnelle car elle dépend en partie de la façon dont l'autre personne se comporte. C'est important, car les gens confondent souvent le pardon avec la réconciliation et supposent qu'ils vont toujours de pair. Cependant, ce sont vraiment deux choses différentes qui ne vont pas toujours ensemble. Avec le Pardon Difficile, nous leur pardonnons inconditionnellement (c'est à dire nous laissons tomber le vouloir de les punir), mais nous avons mis des limites claires et spécifiques dans le processus de réconciliation avec eux. Cela permet de minimiser les chances d'être tout simplement blessé encore et encore, de la même manière par la même personne.

Décider de nous protéger contre le mal est très différent que de décider d'éviter quelqu'un comme un moyen de les punir. Cela peut paraître semblable pour l'autre personne, mais il est peu probable de le faire si nous sommes ouverts à ce que nous faisons et pourquoi. Avec le Pardon Difficile, nous pouvons pardonner à quelqu'un et toujours les éviter afin de nous protéger.

Il y a une qualité d'anoblissement du pardon qui élève notre esprit à un niveau supérieur et nous permet d'avancer librement.

Comme j'aime à le dire dans le livre « Le pardon, c'est le Pouvoir » :

Le pardon nous donne la liberté de rester et la liberté de s'en aller.

Avec le Pardon Difficile vous pouvez choisir de pardonner et:

- + Créer des accords clairs sur des questions spécifiques de sorte que vous soyez prêt à aller de l'avant (de sorte que vous puissiez vous sentir en sécurité et respecté).
- + Spécifier les types de comportement que vous ne trouvez pas acceptables et qui vous feront terminer ou mettre en suspend le processus de réconciliation.
- + Limiter les types de contact que vous avez avec l'autre personne, jusqu'à ce que certaines conditions soient remplies.
- + Vouloir établir une entente pour améliorer la compréhension mutuelle comme aller voir ensemble à un conseiller.

La base du Pardon Difficile est le respect mutuel. Le Pardon Difficile signifie, veiller à ce que l'autre

personne connaisse et respecte ce que vous ressentez et que vous sachiez et respectiez ce qu'ils ressentent. Si ce genre de respect mutuel n'est pas présent, et que l'autre personne ne veut pas vous aider à l'établir, alors il n'y a pas de véritable relation et donc pas de véritables motifs de réconciliation.

La réconciliation n'est pas seulement une décision; il s'agit d'un processus. Dans le cadre du Pardon Difficile, on peut vouloir s'assurer que les autres comprennent vraiment tout ce que nous pensons de ce qu'ils ont fait. Cependant, le Pardon Difficile ne signifie pas que nous arriverons à mettre le blâme, de tout ce dont nous sommes mécontents, sur quelqu'un d'autre. Il y a une grande différence entre «C'est ce que je ressens ... et c'est de ta faute." et de dire simplement: «C'est ce que je ressens ..." Le premier est rempli de responsabilité et de jugement. Le second est plus une expression de sentiments honnêtes dans un respect mutuel.

Nous pouvons également décider que la réconciliation n'est tout simplement pas possible. Si quelqu'un n'a pas l'intention de changer, nous pouvons être sûrs qu'ils ne changeront pas! Le changement requiert des efforts et ne se fait pas sans engagement. Peu importe combien nous pouvons vouloir qu'ils changent, sans aucun engagement ils ne changeront pas.

Le respect mutuel requiert que vous montriez du respect pour vous-même ainsi que vous montriez du respect pour l'autre personne. Pour vous respecter, cela inclut d'être honnête avec vous-même sur la façon dont vous vous sentez vraiment. Vous ne voulez pas vous cacher à vous-même comment vous vous sentez vraiment, car si cela devient une habitude, il peut trop facilement conduire à des Faux Pardons.

Si vous n'êtes pas prêt à pardonner à quelqu'un, ou pas prêt à vous réconcilier avec eux, alors vous devez vous pardonner et accepter cela comme étant la façon dont vous vous sentez en ce moment. De cette manière, vous pouvez au moins être réconciliés avec vous-même. Vous pouvez avoir besoin de temps pour récupérer, pour vous renouveler, et de restaurer votre foi en la vie et les autres êtres humains, avant que vous soyez prêt à pardonner quelques-unes des questions les plus importantes de votre vie. Donnez-vous le temps dont vous avez besoin. Une fois que vous avez plus de pratique à la fois du Pardon et de la Réconciliation, vous serez plus en mesure de pardonner, et peut-être même de vous réconcilier, avec les personnes les plus difficiles.

1.

1.



## 1. *Les prochaines étapes*

Pour devenir un enseignant du Pardon, vous devez simplement décider que c'est ce que vous voulez faire.

Si vous voulez explorer plus profondément, veuillez discuter du pardon avec les autres, que ce soit en personne ou en ligne via les réseaux sociaux. Vous verrez que c'est un excellent sujet de conversation qui permet d'approfondir et d'enrichir vos relations.

Il suffit de mentionner aux gens que vous êtes en train de lire un livre sur le Pardon et cela peut déclencher une conversation merveilleuse. Peut-être que quelqu'un va vous parler de quelque chose qu'ils aimeraient pardonner, mais savent pas comment. Il suffit de leur parler des Quatre Etapes vers le Pardon! C'est en expliquant ces simples quatre étapes à quelqu'un, que vous pouvez complètement changer leur vie.

Tout le monde qui apprend à pardonner est également enseignant du pardon. Le plus vous apprenez à pardonner, le plus pardonnant vous allez devenir; et plus vous pratiquez le pardon plus vous enseignez. Vous pouvez en faire votre tâche (votre tâche secrète si vous préférez) pour informer les gens sur le pardon, ou même être un enseignant du pardon.

La seule chose à faire, pour devenir un enseignant du pardon, est de décider que c'est ce que vous voulez faire. Vous n'avez pas besoin d'être un «expert», d'obtenir un diplôme ou quelque chose comme ça. Nous sommes tous les enseignants du pardon, ou de son contraire, car nous apprenons les uns des autres. C'est juste une question de prise de conscience de cette situation et de décider délibérément d'enseigner le pardon plutôt que d'enseigner l'absence de celui-ci. Vous avez juste besoin de commencer à le faire et vous vous sentirez mieux au fur et à mesure.

Vous êtes les bienvenus de citer ce livre et de l'utiliser comme matériel pédagogique. Mais s'il vous plaît demandez-moi la permission par e-mail si vous voulez copier plus de 10% de ce livre. Nous aimerions tous quitter ce monde, au moins, dans un meilleur état que nous l'avons trouvé. Quelle meilleure façon de le faire que de passer le mot sur le pardon?

Vous pourriez également être intéressé par mon autre livre « Le Pardon c'est le Pouvoir », publié par Findhorn Press, et disponible dans de nombreuses librairies. Il est disponible en différentes langues donc s'il vous plaît aller sur mon site et cliquez sur le drapeau de votre pays, la langue. Pour plus d'informations: [forgiveness-is-power.com](http://forgiveness-is-power.com)