

FICHE 5

LE PARDON

« Je donne toujours ce conseil aux nouveaux époux : disputez-vous autant que vous le voulez ! Si les assiettes volent, laissez-les.

Mais ne laissez jamais la journée finir sans faire la paix. »

Père Denis Sonnet

« Celui qui ne pardonne pas n'a pas la paix dans l'âme ni la communion avec Dieu. La douleur est un poison qui intoxique et qui tue ! Garder une plaie dans son cœur, c'est un geste autodestructeur. C'est de l'autophagie. Celui qui ne pardonne pas devient malade physiquement, émotionnellement et spirituellement. »

Pape François, Assise, octobre 2013

Pardonner n'est pas oublier. Pardonner, c'est reconstruire, parfois individuellement, inconditionnellement, une relation identique à celle que nous vivions avant une offense, un préjudice. Pardonner à son voisin une offense, c'est retrouver une qualité relationnelle comme elle était avant cette dernière. Pour Dieu, tout est pardonnable et cela nous dit précisément la nature de la relation d'amour que nous sommes appelés à vivre dans notre couple -en particulier- et comme chrétien, avec tous nos frères humains. Le pardon ouvre la porte à la réconciliation.

À écouter :

« Pardon, Seigneur Pardon », chant de Sylvain Freymond (paroles en annexe)

<https://www.youtube.com/watch?v=zV35Cg8SJtA>

Entrer en conflit et en sortir, c'est...

Nous vous proposons un exercice à faire seul (10 mn), puis à deux (10 mn).
Puis, lisez les douze propositions pratiques pour pardonner et se réconcilier.

Je réfléchis, tu réfléchis, nous échangeons à deux.

- Est-il plus facile de pardonner, ou d'être pardonné ?
- Qu'aurions-nous aujourd'hui à pardonner ?
- Quel pardon aurions-nous à demander à l'autre ?

Temps de prière :

Vous pouvez lire le texte de saint Matthieu (annexe) et/ou vous prendre la main pour dire un Notre Père.

Exercice :

Entrer en conflit c'est, pour moi :

- Manifester sa mauvaise humeur.
- Estimer ne pas avoir de comptes à rendre.
- Penser que l'autre a tort de toute façon.
- Autre

Gérer la crise c'est, pour moi :

- Garder le sens de l'humour mais pas celui de la dérision.
- Accepter de ne pas avoir toujours raison.
- Présenter ses excuses, voire demander pardon.
- Autre

Nous vous invitons à dire, avec vos mots, comment se vivent les conflits et comment ils sont assainis (réglés) chez vous.

DOUZE PROPOSITIONS PRATIQUES POUR PARDONNER ET SE RÉCONCILIER

1. M'accepter moi-même tel que je suis et me pardonner à moi-même.
2. Diagnostiquer la blessure et sa profondeur.
3. Éliminer le ressentiment.
4. Voir ma part de responsabilité.
5. Faire le premier pas, même si je pense que c'est à l'autre de le faire.
6. Se parler et s'écouter calmement.
7. Accepter l'autre tel qu'il est et ne pas le réduire à la faute commise.
8. Dans la vérité, dire simplement sa blessure et son besoin d'être aimé.
9. Chercher les points de conciliation.
10. Accepter parfois l'aide d'un tiers et/ou de Dieu.
11. Célébrer le pardon reçu et donné par un geste et des paroles.
12. Croire fermement que pardonner vaut mieux qu'avoir raison.

Annexes :

Chant : Pardon, Seigneur, pardon.

Sylvain Freymond

Pardon, Seigneur, pardon,
Pour notre orgueil, nos résistances ;
Viens enlever nos suffisances
Et chasser notre arrogance.

Pardon, Seigneur, pardon,
Pour toutes nos pensées impures ;
Viens changer nos cœurs si durs
Nos raisonnements obscurs.

Ô relève-nous, nous sommes tombés si bas.
Ô relève-nous, par ta grâce et ton pardon,
Aie pitié de nous, nous nous prosternons devant Toi.

Pardon, Seigneur, pardon,
Pour tant de paroles mauvaises ;
Viens adoucir nos mots, nos lèvres,
Et que nos querelles s'apaisent.

Pardon, Seigneur, pardon,
De toujours garder rancune ;
Viens changer notre amertume,
Transformer notre attitude.

Ô relève-nous, nous sommes tombés si bas.
Ô relève-nous, par ta grâce et ton pardon,
Aie pitié de nous, nous nous prosternons devant Toi.

Temps de prière :

Matthieu 18, 21-22

Alors Pierre s'approcha de Jésus pour lui demander :
« Seigneur, lorsque mon frère commettra des fautes contre moi, combien de fois dois-je
lui pardonner ? Jusqu'à sept fois ? »
Jésus lui répondit :
« Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à soixante-dix fois sept fois. »