

Le Pardon

Par Nathalie Chiaureli



Connaissez-vous un mot dont émane une belle énergie aussi importante que puissante ? Oui, vous l'avez deviné, c'est le titre de cet article, « Le Pardon ». Tout le monde passe si près de lui ou à travers lui, sans souvent connaître les conséquences dans le cœur de la personne blessée. Certaines histoires, où le pardon fait défaut, peuvent traîner toute une vie et se prolonger même dans les vies futures ! Comme l'idéal est d'alléger nos blessures au cours de chaque vie, le pardon prend donc une place primordiale.

On entend souvent dire qu'il faut absolument pardonner pour avancer dans la vie. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Est-ce facile à faire ? Peut-on oublier ce qui s'est passé ? Est-ce qu'il existe des situations dans lesquelles nous ne pouvons pas pardonner ? Cela consiste-t-il simplement à ne plus en vouloir à la personne qui nous a fait du mal ?

A mon avis, pardonner apporte une libération de la rancune ou du ressenti que l'on peut avoir vis-à-vis d'une personne qui nous a blessée ou trahie. Cette belle démarche aura automatiquement des répercussions sur la libération de la douleur (physique et psychique). Voyez donc l'importance de pardonner !

Pour simplifier la compréhension de ce texte, j'ai choisi de codifier ainsi : le « blesseur » (la personne qui a blessé autrui) et le « blessé » (la personne qui a reçu la blessure).

Après un acte, plus ou moins blessant, le blessé est souvent choqué, ce qui peut rapidement évoluer vers un état proche du drame, selon les cas. La tristesse, la déception et l'incompréhension accompagnent également cette énergie de douleur. Tout ce mélange forme un cocktail de fragilité et de dysharmonie chez le blessé. Quant au blesseur, la tristesse peut également accompagner le regret, s'il en a. Ainsi, il peut également ressentir un mal-être profond et ne plus savoir quoi dire ou faire pour réparer le mal qu'il a créé au blessé. Bien entendu, il existe des blesseurs qui ne regrettent pas leurs actes, mais nous allons nous concentrer plutôt sur le blessé.

Chez les enfants blessés, la situation peut être différente s'ils n'ont connu que des actes malveillants (violences, viols, agressions, maltraitements,...). Si l'enfant grandit ainsi, dans la douleur, il ne connaît rien d'autre. En grandissant et en comparant sa vie à celle de ses amis, il peut toutefois mieux comprendre que ce qu'il vit ne fait pas partie d'un quotidien harmonieux et n'est pas pareil chez les autres. En général, l'enfant pourra développer

malgré tout de l'amour pour son « blesseur », surtout si celui-ci est un parent proche. Il pourra par la suite, lorsqu'il se sentira prêt, pardonner à son blesseur.

En étant adulte, nous savons plus facilement ce qui est dans la normalité ou ne l'est pas et sommes plus aptes à nous défendre. Connaître nos limites et avoir du respect pour soi-même fait partie de l'auto-défense nécessaire à chacun.

Bien entendu, les répercussions sur le blessé ne se font pas attendre. Ainsi, différents signes physiques (pointes dans le cœur, grande fatigue, mal partout, respiration coupée, perte d'appétit,...) et psychiques (obsession, oubli, perte de sommeil, manque de concentration,...) peuvent se déclarer. Ce sont des états inévitables après certains actes subis. Souvenez-vous qu'en présence de tels symptômes, votre médecin pourra également vous aider à passer ce cap douloureux.

Après la tempête, une fois le calme revenu, réfléchissez pour savoir si vous voulez vraiment pardonner à votre « blesseur ». Si tel est le cas, observez si la rancœur s'est effacée, sinon le pardon sera difficilement efficace. Si ce n'est pas le cas, attendez d'être prêt. Cela prendra plus ou moins de temps. Il n'est pas nécessaire de pardonner tout de suite, ce doit être un acte réfléchi!

Pour pardonner, il n'est pas nécessaire d'oublier et il est parfois salutaire même de garder les faits dans sa mémoire. Ils pourront vous servir d'alerte au cas où quelque chose de similaire se représenterait. Bien entendu, une récurrence vous fera vous demander s'il faut pardonner constamment à la même personne les mêmes blessures répétitives. La réponse sera différente pour chacun de nous, car cela dépend de notre acceptation. Jusqu'à quand le blessé pourra-t-il supporter ces actes ? Simplement jusqu'à ce qu'il ne puisse plus les endurer. Pour certains, ce sera deux fois et pour d'autres, beaucoup plus. Dans tous les cas, une discussion sereine est la meilleure solution pour attirer le pardon.

Néanmoins il arrive qu'il ne soit pas possible de communiquer, car soit le blesseur est dans le coma ou décédé, soit il ne veut plus vous parler. Heureusement, il existe aussi des possibilités de pardon sans communication de vive voix.

Ainsi, certaines personnes ont besoin de faire sortir cette douleur, donc si c'est votre cas... allez-y ! Pleurez, hurlez, frappez sur un coussin ou tout simplement parlez-en à un ami(e). Cela évacuera les tensions liées à cette blessure douloureuse. Il est demandé de prendre du temps pour soi ! Vous pouvez également expérimenter cette pratique : fermez les yeux, respirez gentiment et imaginez-vous en face de votre blesseur. Dites simplement quelque chose comme : « (son prénom) je te/vous pardonne tout le mal que tu/vous m'as/m'avez fait et je demande à ce que la paix soit entre nous. » A adapter bien entendu à votre vocabulaire et à répéter plusieurs fois si besoin. Exprimez-vous, cela vous aidera à soigner toutes vos douleurs.

Si vous préférez, vous pouvez éventuellement écrire une lettre à l'attention du blesseur, en confiant toute votre douleur. Ensuite, lisez-la à voix haute en laissant vos émotions vous quitter, puis jetez-la, enterrez-la ou brûlez-la.

Si vous avez la possibilité de parler au blesseur de vive voix, utilisez soit le face à face, le téléphone ou encore skype. Le résultat d'un dialogue de vive voix sera, soit bénéfique en aboutissant à une réconciliation, soit mettra fin à la relation. Ce qui compte pour pouvoir avancer, est de savoir où en est votre lien avec le blesseur, ainsi vous serez fixé !

Ces pratiques m'ont démontré leur efficacité. Donc à vous d'essayer ! Choisissez celle qui vous convient le mieux, ajoutez un « merci » à la fin et votre objectif sera atteint !

Pardonner est un acte salutaire mais qui n'est pas facile. Il semble que tout peut être pardonné, à savoir ce qui est acceptable pour soi ou non. Par contre, l'énergie de la douleur peut être encore plus difficile. Vivre dans cette énergie-là peut nous détruire ou nous rendre profondément malade. C'est pourquoi, il est nécessaire de commencer par le pardon, ensuite la douleur s'estompera avec le temps. Cependant vous pouvez demander à un thérapeute de vous accompagner pour accélérer le processus. Le pardon est une énergie merveilleusement bénéfique pour toutes les Âmes, une énergie d'Amour et de Vie que chacun peut partager. D'ailleurs, n'est-il pas demandé dans les livres Saints de pardonner ? Nous sommes tous à un moment donné dans le rôle du « blesseur » ou du « blessé »... Pensez-y !

www.harmoniances.com

Nostravoyance.mag No.15 / Août-Septembre-Octobre 2017