

JEAN GRACIET

Petit cahier
d'exercices

du pardon selon
Ho'oponopono

Illustrations Jean Augagneur

jouvence
EDITIONS

PETIT
CAHIER
Sport cérébral du bien-être

Dans la même collection PETIT **CAHIER**

Petit cahier d'exercices pour identifier les blessures du coeur,
Colette Portelance, 2013

Petit cahier d'exercices pour soulager les blessures du coeur,
Colette Portelance, 2013

Petit cahier d'exercices pour pratiquer Ho'oponono,
Marieli Hurtado-Graciet, 2013

Petit cahier d'exercices de tendresse pour la Terre et l'Humain,
Anne van Stappen et Pierre Rabhi, 2012

Petit cahier d'exercices de psychologie positive,
Yves-Alexandre Thalmann, 2012

Petit cahier d'exercices des fabuleux pouvoirs de la générosité,
Yves-Alexandre Thalmann, 2012

*Petit cahier d'exercices pour apprendre à s'aimer, à aimer et
pourquoi pas à être aimé(e),* Jacques Salomé, 2012

Petit cahier d'exercices pour oser réaliser ses rêves,
Hervé Magnin, 2012

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE
BP 90107 – 74161 Saint Julien en Genevois Cedex
Suisse: CP 89 – 1226 Thônex (Genève)
Internet: www.editions-jouvence.com
Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2013
ISBN 978-2-88911-474-0

Couverture et maquette intérieure:
Stéphanie Roze, Éditions Jouvence
Mise en page: Interscript

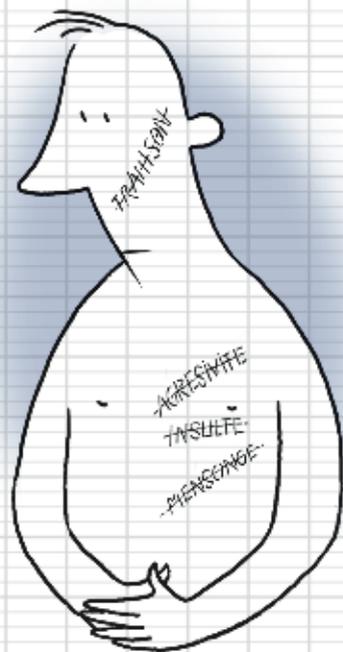
Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Le pardon traditionnel

Le pardon est vu par beaucoup de gens encore comme une faiblesse ou comme appartenant à la religion. Nous verrons que le pardon est plutôt un acte de courage, une décision pour lâcher prise et une porte qui nous ouvre à l'amour.

Pour nos esprits occidentaux modelés par l'influence judéo-chrétienne, le pardon est aussi un concept délicat à cerner car il nous enferme dans la notion de culpabilité. C'est pourquoi sortir de l'emprise de si lourdes mémoires, enseignées depuis tant de siècles, n'est pas chose facile.

Il est difficile de demander pardon car cela implique, dans notre système de croyances, d'avouer tout d'abord puis de reconnaître sa faute. Mais il est tout aussi difficile de **pard**onner à l'autre car cela signifie de renoncer à la critique, au jugement, à la vengeance.



Qui n'a jamais été victime d'une insulte, d'une agression verbale ou physique, d'une trahison ou d'un mensonge de la part d'une personne, ou d'une situation, qui semble impossible à oublier tant la blessure est profonde au point qu'elle a même pu bouleverser toute une vie? On comprend que, dans ces conditions, il soit difficile de pardonner.

La vengeance est souvent présente avec le désir de faire subir le même sort à «l'autre», faire du mal, étant persuadé qu'exercer des représailles pourrait apaiser et atténuer la douleur. On s'aperçoit d'ailleurs assez vite que ce n'est pas le cas. Le désir de vengeance nous maintient dans le passé et ne fait que raviver la douleur.

Car bien sûr, quand cette blessure est profonde, comment songer à pardonner? Mais pourquoi est-ce si difficile de pardonner? Et, au fait, quel besoin aurait-on de pardonner?

Parfois aussi, nous croyons que nous avons pardonné parce que le temps a fait son œuvre, qu'il a mis de la distance entre le passé douloureux et le présent. Nous n'y pensons plus et nous croyons que, parce que la page a été tournée, tout est effacé.

Mais avons-nous vraiment pardonné?

Et comment savons-nous que nous avons déjà pardonné?

Exercice :



1 - Pensez à une ou plusieurs personnes à qui vous n'avez pas pardonné, peut-être parce que vous n'avez pas pu ou pas voulu.

En face de chaque nom, essayez de déterminer le ressenti ou les ressentis que vous éprouvez en les évoquant. Notez-les.

Nom	Ressenti

Vous n'avez pas pardonné parce que vous ne voulez pas et vous souhaitez rester dans l'esprit de la vengeance, ou plutôt, vous voudriez pardonner mais vous ne pouvez pas encore?

Essayez de préciser votre sentiment pour chacun d'eux.

2 - Maintenant, pensez à un ou plusieurs événements douloureux du passé causés par un tiers envers qui vous avez eu un très fort désir de pardonner et à qui vous croyez avoir pardonné.

Quand vous y pensez, ressentez-vous encore une certaine souffrance? Essayez de définir votre ou vos ressentis.

.....
.....

En revenant dans ce moment douloureux du passé, vous reste-t-il encore un quelconque ressentiment à l'égard de «l'autre»?

oui non

Portez-vous encore un ou des jugements sur la personne?
Énoncez ces jugements.

.....
.....

Vous sentez-vous toujours victime de ce qui s'est passé?

oui non

Voyez-vous cette personne comme responsable de ce qui vous est arrivé?

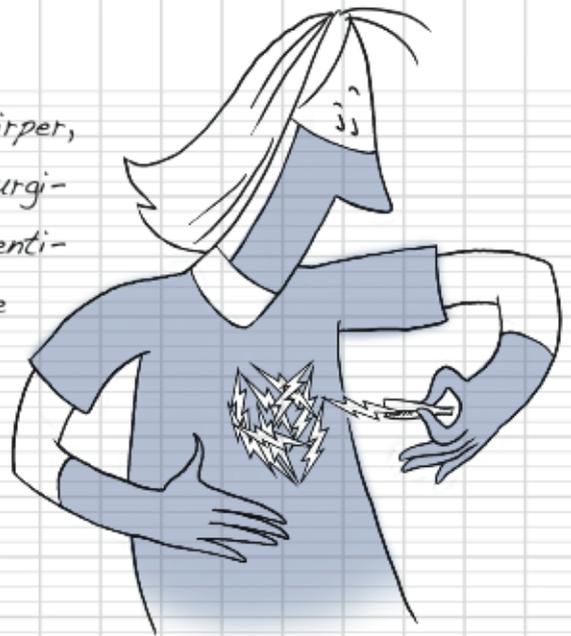
oui non

Si vous deviez rencontrer à nouveau la personne cause de votre blessure, éprouveriez-vous encore un ressentiment à son égard?

oui non

Si vous avez répondu par l'affirmative à une ou plusieurs de ces questions, c'est-à-dire s'il reste encore un ressentiment, une gêne, alors, sans doute n'avez-vous pas encore totalement pardonné.

Comment faire pour extirper, telle une opération chirurgicale, ces derniers sentiments de rancœur, de rancune ou de colère qui s'accrochent et font que nous ne pouvons pas être complètement en paix?



Pardonner veut dire **être en paix en toutes circonstances**. Mais peut-on vraiment être en paix quand le passé douloureux resurgit d'une manière ou une autre, soit parce qu'on y repense, soit parce que des acteurs du drame, le responsable, le «coupable» de notre infortune réapparaît devant nous? Dans ces circonstances, comment peut-on faire pour ne plus ressentir cette petite boule dans le creux de l'estomac? Comment faire pour qu'aucun ressentiment ne subsiste et que tout cela soit remplacé par une paix totale?

Nous allons voir dans les pages et les exercices qui suivent comment chacun peut arriver à trouver des pistes qui mènent au pardon et à la paix.

Et, au cours de ces exercices, n'oubliez pas de vous montrer très indulgent avec vous-même...

Oublier ou nier n'est pas pardonner

Le pardon ne veut pas dire oublier en espérant que le temps «fera son œuvre» et viendra atténuer ou effacer la douleur. On entend souvent des phrases telles que: «Je préfère tourner la page et ne plus en parler...».

Il est facile de remarquer d'ailleurs qu'il est quasiment impossible d'oublier un événement où l'ego a été fortement blessé.

Le pardon, ce n'est pas davantage nier l'événement douloureux et la blessure, en minimisant ce qui s'est passé par une phrase du genre: «Bah, en fait ce n'est pas grave, tu sais, je ne t'en veux pas pour ça...» Rechercher l'oubli ou

privilégier la négation de la chose cause quelquefois de grandes souffrances. C'est une attitude qui passe pour un pardon qui n'est en réalité qu'un cache-misère, un paravent et ne résout rien.

Exercice :

Essayez de vous rappeler certains événements douloureux que vous avez tenté d'oublier ou que vous avez niés. En étant très honnête envers vous-même, voyez où vous en êtes par rapport à ces événements et voyez s'il reste encore en vous une émotion, un ressentiment.

Évènement douloureux	Émotion et ressentiment

Si c'est le cas, pouvez-vous reconnaître que vous n'avez pas pardonné et accepter l'idée que l'oubli ou la négation ne peuvent pas remplacer le véritable pardon?

oui non

Voulez-vous essayer de vous libérer de ce poids du passé maintenant?

oui non

Si vous êtes prêt, alors continuez vos exercices.