

**PARDONNER
ET SE PARDONNER**

Daniel Kieffer

PARDONNER ET SE PARDONNER

De la réconciliation à la libération

les essentiels
DANIEL
KIEFFER

jou^vence
EDITIONS

Du même auteur dans la même collection

La Détox holistique
Les 10 Cerveaux de la naturopathie
Acidose et mucose toxiques

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: **www.editions-jouvence.com**

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN: 978-2-88953-249-0

Maquette de couverture: Oreka Graphisme

Illustration de couverture: AdobeStock.com: © ToheyVector

Logo Essentiels Daniel Kieffer: Oreka Graphisme

Maquette intérieure: Stéphane Angot et SIR

Mise en pages: SIR

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

Sommaire

●● Avertissement.....	11
●● Qui est Daniel Kieffer ?	13
●● Introduction.....	15
1. Qu'est-ce que le pardon ?.....	17
• Définitions	18
• Quand faut-il pardonner ?.....	20
2. La tension et le lien	
La tension est le lien.....	23
• Quand la tension génère du repentir.....	25
3. Œil pour œil, dent pour dent	29
• Face à un tiers	31
• Face au Créateur.....	33
• <i>Quid</i> du sang du Christ?.....	35
• Va, et ne pêche plus.....	36
• <i>Quid</i> du péché?.....	37
4. Comment sortir de l'état de péché?	43
• Une clé: la conversion.....	46
• Du lâcher-prise.....	47
• Bas les masques!	50

5. Une démarche urgente	55
• Des accompagnements psychothérapeutiques	57
• Retour aux sources.....	60
6. Un protocole efficace pour pardonner	63
• Étape 1: le mental.....	64
• Étape 2: l'émotionnel	65
• Étape 3: quelles conséquences?.....	66
• De l'intérêt de la répétition.....	72
• Étape 4: la pacification.....	74
• Ultime étape du pardon: l'«intégration positive»	77
• Et vis-à-vis du Ciel?	79
• Ne pas persévérer dans l'erreur.....	82
7. Neutraliser mais ne pas effacer pour autant : ni haine ni oubli	87
• Récollecion: le film de la vie en accéléré... ..	88
• Les souffrances <i>post mortem</i>	88
• Pas d'oubli pour autant	90
• La paix du monde.....	91
8. Impossibles pardons	97
• Comment envisager une possible démarche de pardon?.....	99
• Accueillir le pardon	106
• Lâcher prise	106
• Ne pas craindre de se laisser pardonner	107

●● Conclusion	117
• Une analogie fromagère et souriante	117
• Une analogie avec le monde du théâtre	120
●● Notes	125
●● Bibliographie.....	135



Pictogrammes



ATTENTION



POUR ALLER
PLUS LOIN



BON À SAVOIR



CITATION



RÉPONSES
NATUROPATHIQUES



ANECDOTE



EXEMPLE



CONCLUSION

Notre collection « Les essentiels Daniel Kieffer » se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus) ; vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement. À noter : chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents.



Avertissement

Le thème du pardon débordant largement du champ de la psychologie sur celui de la spiritualité, l'auteur s'est autorisé à mettre souvent en parallèle plusieurs courants ou croyances. Dans le parfait respect des lecteurs et de leurs différentes cultures ou religions, il s'est efforcé d'en extraire les points communs de rassemblement et de négliger les points de possible discord.

La spiritualité mise en avant en cet ouvrage se réclame de la plus large universalité possible, se référant à plusieurs cultures. *L'unité dans la diversité* est une formule qui témoigne de la pensée holistique ou intégrative. Par exemple, le concept de *Dieu* sera régulièrement associé à d'autres mots souvent plus acceptables pour les lecteurs athées, agnostiques ou simplement en recherche de leur vérité intérieure. Ainsi pourra-t-on retrouver des termes estimés analogues, comme *Absolu, Infini, Source, Univers, Suprême, Père céleste, Logos, Grand Tout, Intelligence cosmique, Créateur de l'univers* ou *Grand Architecte de l'univers...* De même, le mot *Âme* sera utilisé avec une majuscule pour le rendre synonyme de *Soi*, de maître intérieur ou de moi supérieur (spirituel) et le distinguer de l'âme égotique, c'est-à-dire psychique, émotionnelle ou romantique.



Qui est Daniel Kieffer ?

- Daniel Kieffer est le fondateur du Collège européen de Naturopathie traditionnelle holistique® (CENATHO) et le créateur de cet enseignement original. Ce collège forme également depuis 1990, outre des naturopathes professionnels, des praticiens certifiés en sophrologie intégrative, en massage bien-être et des conseillers en boutiques de bionutrition. Une formation grand public s'est ouverte en 2019.
- Universitaire de 1968 à 1978 à la faculté de Paris VIII (études diplômantes de Psychologie, Sciences de l'éducation, Lettres étrangères, Botanique et Hypnose clinique), il fait sur lui-même l'expérience de très nombreuses **médecines dites «douces» ou «naturelles»** et complète son cursus en naturopathie auprès de plusieurs formateurs entre 1972 et 1990, notamment en psychothérapie transpersonnelle, sophrologie, différentes formes de yoga et de méditation, qi gong, phyto-aromathérapie, musicothérapie, iridologie, massages, ostéopathie naturopathique, thérapies énergétiques... en France mais aussi en Allemagne (Heilpraktiker de la Faszule Saarbrücken), en Italie (LUINA) et au Québec (EESNQ), ainsi qu'à l'occasion de très nombreux voyages d'étude. C'est de cette synthèse intégrative que naîtra le concept de **naturopathie holistique** qui lui est cher.

- Pendant longtemps chargé de formation à la Croix-Rouge française, à l'École européenne d'ostéopathie de Maidstone (Grande-Bretagne) et à l'institut supérieur de Psychologie de Paris VII, il est également souvent intervenu comme consultant au Collège ostéopathique de France, à l'Institut de biokinergie, à l'école ISMET de Barcelone et à l'école d'enseignement supérieur de Naturopathie du Québec.
- Il fut l'un des membres cofondateurs de la FENAHMAN (devenue aujourd'hui « La Féna », fédération nationale représentative de la profession puis des écoles auprès des patients et des pouvoirs publics depuis 1985), et fut l'un des experts fédéraux nommés auprès de l'intergroupe Santé du Parlement européen pour la naturopathie. Audité par le Sénat en 2013 comme expert de la naturopathie, il est régulièrement invité à participer aux débats parlementaires sur la santé publique. Il coordonne à ce jour la commission pédagogique nationale au sein de La Féna et en est le vice-président. Il est aussi engagé dans le Comité pédagogique de la fédération mondiale de naturopathie (World Naturopathic Federation).
- Il préside l'Union européenne de naturopathie, et est membre du registre des Praticiens de santé naturopathes de France (OMNES).
- Il a animé depuis 1976 des milliers de conférences, des ateliers et des stages afin de populariser le plus largement possible le concept de médecine intégrative et surtout l'enseignement de santé naturelle corps-âme-esprit auquel il consacre sa vie.

Introduction

Parmi les sujets de conférence qui remplissent une salle à coup sûr, on remarque que de grands thèmes s'imposent régulièrement depuis les années 1970 : l'alimentation, l'argent, le couple et la sexualité, la mort et le pardon. Or, si bien se nourrir demeure une préoccupation constante, voire excessive chez les orthorexiques, **un subtil dénominateur commun relie l'argent, le sexe et la mort : il s'agit de la dimension du sacré, celui-là même lié au pouvoir** et qui se décline sous différentes formes comme le pouvoir d'achat, la puissance sexuelle ou l'impuissance face à la mort. Quant au pardon, il apparaît comme un fil rouge de notre quête de sens et de bonheur. Sans pardon véritable, profond et authentique, pas de libre prospérité possible, ni de dynamique harmonieuse dans le couple, et encore moins de sérénité dans le deuil ou face à sa fin de vie personnelle. Ne pas pardonner – ni se pardonner – ressemble fort, dans ce contexte, à un grain de sable capable de bloquer la plus belle des destinées ou la plus prometteuse des relations humaines, tel un nœud de tensions qui étouffe la libre circulation de la vie, donc de l'amour. Ce nœud psychologique étrangle les élans du cœur, aliène l'individu au creuset de la souffrance et détruit les plus beaux potentiels de l'altérité. Il paralyse aussi les ressources infinies qui sommeillent en chacun, tel un verrou bloquant l'accès à l'estime de soi. Il a le parfum du péché,

le goût de la faute, de la blessure, de l'offense à jamais inconsolable.

Pourtant, **chacun tâche de se dégager de ces fardeaux ou de ces chaînes en essayant de pardonner ou de se pardonner**, voire en simulant le pardon. Autant de tentatives maladroites ou inefficaces tant que le pardon n'émane que d'une volonté crispée, d'un désir émotionnel ou d'une croyance mentale. Une méthodologie du pardon s'impose donc, comme une cartographie de la réconciliation, et c'est l'objet des pages qui suivent.

1

**Qu'est-ce que
le pardon ?**



1. Qu'est-ce que le pardon ?

La formule bien souvent banalisée « *Je vous demande pardon* » se réfère à un simple « *Excusez-moi* », voire un « *S'il vous plaît* ». Mais de toute évidence, du modeste « *Pardon, je dois passer* » pour sortir du métro au « *Pardonne-moi, Père, parce que j'ai péché* », il y a un monde.

Définitions

Le dictionnaire parle d'« *accorder la rémission d'une faute* », de « *renoncer à la punir* », la « *remettre sans garder de ressentiment* »¹. Il s'agit ici d'une forme d'excuse, comme pour laver quelqu'un d'une offense, d'une transgression ou d'une faute. On renonce à la punition ou à l'expiation de ladite faute, sans attendre de réparation donc. À première vue, tout semble plutôt simple et permet de laver la culpabilité, de neutraliser la dynamique relationnelle précédemment altérée. Nous verrons que, *de facto*, il en va tout autrement...

L'origine du mot « pardonner » se confond avec les œuvres de saint Léger au x^e siècle et de saint Alexis au xi^e. C'est le latin *perdonare* où le préfixe *per-* est un amplificateur, comme dans « parachever », « parfaire » (ou *per* est devenu *par-*), signifiant littéralement « complètement ». Associé au mot *donare* (donner, gratifier), on obtient « **donner complètement, donner sans limites, sans retenue** ». Le pardon se présente alors comme un « *don inconditionnel* », et pas un « oui

mais». Exigeante et difficile voie pour les ego qui choisissent par confort le relatif plus que l'absolu, la tiédeur plus que l'amour ardent, les dons limités plus que les lâcher-prise... alors que **pardoner, c'est donner sans limites...**



POUR ALLER PLUS LOIN

Le Grand Pardon, lors de la fête juive de *Yom Kippour*, associe le jeûne pénitentiel et une démarche rituelle familiale et sociale. C'est une fête d'expiation, d'élagage, située à l'équinoxe d'automne. Les « *dix jours redoutables* » précèdent le Grand Pardon proprement dit, ou jour des propitiations, période où l'on va les uns chez les autres pour se demander pardon et réparer les fautes entre frères, avant de demander pardon à l'Éternel. C'est le jour saint de repentance de l'année juive.

Le grand Maimonide précise que « tout dépend si les mérites de l'homme dépassent les démérites portés sur son compte », ce qui suppose de développer de bonnes actions dans les jours (dits redoutables) qui précèdent. Dans la même veine, chacune des nombreuses prières est assortie d'une formule de confession. Enfin, si *Yom Kippour* absout avant tout les péchés commis envers le Père, ceux commis envers son prochain² supposent une résolution active des conflits entre frères pendant la période qui va de *Rosh Ha-Shana* à *Yom Kippour*. On y inclut aussi le pardon aux âmes défuntés.