



Le dire avec les mots

GUERIS MON COEUR

Les mots s'envolent
Les vœux sont brisés
Et les promesses ne sont pas tenues
Une famille divisée, l'amour déchiré
Nuit après nuit, tant de larmes j'ai versées

Guéris mon cœur, calme ma douleur
Je choisis de pardonner et j'apprends à vivre
Acceptant les blessures de mon âme
Viens guérir mon cœur, ô Seigneur.

Mes amis m'ont quitté,
Et d'autres exigeaient
Bien plus que je ne pouvais leur donner
Mon cœur est meurtri
Ma confiance trahie
Nuit après nuit, je me demande : pourquoi ?

Agenouillé à tes pieds mon Sauveur
Que ma vie soit comblée de tes bienfaits
Poème Malgache

Mots Mélangés

En retrouvant son Fils,
le Père est dans la - - - -,
c'est ce que vous découvrirez avec les 4 lettres
restantes, quand vous aurez rayé de la grille
les mots de la liste suivante :
ABONDANCE-AMOUR-COCHONS-
COMPASSION-DESORDRE-FAIM-FILS-
JEUNE-MISERICORDE-OUVRIERS-PAIN-
PARDON-PECHE-RETROUVE-REVENIR

F	I	L	S	S	N	O	H	C	O	C
A	M	O	U	R	P	A	R	D	O	N
I	O	U	V	R	I	E	R	S	J	R
M	I	S	E	R	I	C	O	R	D	E
P	A	B	O	N	D	A	N	C	E	V
A	J	E	U	N	E	P	E	C	H	E
I	O	E	V	U	O	R	T	E	R	N
N	O	I	S	S	A	P	M	O	C	I
I	D	E	S	O	R	D	R	E	E	R



PARDONNE-NOUS NOS OFFENSES,
COMME NOUS PARDONNONS AUSSI A CEUX QUI NOUS ONT OFFENSES.

DECEMBRE 2024

Pardonner, se pardonner

En entame du trente deuxième bulletin de liaison et puisque qu'il s'agit de pardonner et se pardonner, voyons comment peut se décliner ce verbe pardonner.

Petit rappel scolaire. Un verbe est un mot qui exprime une action, un fait, une intention ou un état, Pardonner est un verbe transitif indirect. Donc « je pardonne à... » ou aussi « je me pardonne... » ! Conjugué au présent, je lis, j'écris ou je dis : je pardonne, tu pardonnes, il pardonne, nous pardonnons, etc. ou encore « je me pardonne, tu te pardonnes,... vous vous pardonnez... etc...

Et à la lecture des pages qui suivent, vos témoignages illustrent combien c'est un verbe d'action, d'intention.

Première étape, pardonner s'accorde avec le verbe cheminer. Si je veux pardonner, je dois me mettre en mouvement vers l'intérieur pour prendre la mesure du mal causé par l'offense en moi. Et là il me faut quelque fois « me pardonner » car les torts peuvent être réciproques ou encore il me faut prendre la mesure de ma fragilité. Double mouvement, puisque je suis invité à aller vers l'autre humblement mais résolument, si je veux que mon action soit une bonne action !

Deuxième étape, la plus délicate, il me faut aller vers l'autre, exprimer mon intention, ma bonne intention, sans en connaître la recevabilité. Et là, poser la confiance comme un fait, en faire une réalité ! Confiance en moi, confiance en l'autre, il faut que nos confiances se conjuguent au présent. Objectifs: dépasser les rancunes du passé pour construire le futur ! Oui, c'est vrai qu'on peut conjuguer le verbe pardonner à tous les temps et tout le temps !

Troisième étape : se réconcilier, établir une relation nouvelle, une « nouvelle alliance », marcher d'un même pas, dans une même direction autrement dit cheminer encore. Mais, s'appuyant sur une confiance « inconditionnelle » réciproque retrouvée, l'un pourra devenir point appui pour l'autre, forts de l'expérience du pardon, libérés !

Didier, pour la commission communication

SOMMAIRE

- P1 Edito
- P2 le pardon à l'épreuve de la vie
Diocèse d'Angoulême
- P3 acrostiche du pardon
Diocèse d'Angers
- P4 le pardon, un acte gracieux
Diocèses d'Agen et de Quimper
- P5 le pardon, un geste d'actualité
Diocèse de Nantes
- P6 le pardon, un geste d'amour
Diocèses de Chambéry et de Lille
- P7 l'apprentissage du pardon
Diocèse de Chambéry
- P8 décliner le pardon
Diocèse de Vannes
- P9 pardonner, un geste de Paix
Diocèse d'Arras
- P10 le pardon, geste d'universalité
- P11 le retour du fils prodigue par Rembrandt
- P12 expressions



Le pardon à l'épreuve de la Vie

Le train roule à bonne allure quand, subitement, un affreux obstacle vient le faire dérailler, provoquant parmi les voyageurs des blessures qui vont meurtrir des vies.

Ma vie ? Elle s'écoule «pépère», main dans la main avec un ami, mon frère, quand, soudainement, au détour d'une discussion, un terrible malentendu vient rompre notre sérénité, notre amitié, nous coupant l'un de l'autre. Qui a tort ?... Qui a raison ?...

C'est alors qu'il me faut un long temps de réflexion pour me décider à entrer dans la réconciliation.

Mais, se réconcilier n'est-ce pas «Essayer de vivre le conflit en refusant de s'enfermer dans le rôle de victime ou d'agresseur ? N'est-ce pas essayer de s'accepter soi-même et d'accepter l'autre dans sa différence ? »

«La réconciliation, n'est-ce pas une simple embrassade sans lendemain ?» (extrait du livre : Célébrer la réconciliation).

Reconnaître humblement que j'ai eu tort, voilà qui va me guérir !!

Plusieurs jours plus tard, subitement, sans doute, sous la force de l'Esprit-Saint, voici que je me trouve face à face avec cet ami blessé. La main de Dieu est sur nous : sans grandes paroles, sans mots inutiles, dans nos regards qui se croisent, se lit le mot : PARDON. **Sortis des ténèbres, nous revoici dans la lumière.**

Mais, il est des blessures plus graves pour lesquelles il faut une sacrée dose d'humilité

et la force de la Parole, de l'Esprit de Dieu pour entrer dans un pardon bien difficile, mais tellement fructifiant de part et d'autre.

Jeannette, groupe de Cognac

Qu'ai-je à me pardonner ou à pardonner ? Des maladresses, des souffrances involontaires subies ou que j'ai générées et lorsque j'ai eu l'occasion cela a été dans les deux cas, un allègement car le pardon libère d'un poids, d'un poison qui peut gâcher la vie.

Quelles difficultés ai-je à me ou à pardonner ? J'ai mis du temps à comprendre que je n'ai pas à pardonner le mal fait par une tierce personne à ceux que j'aime. Par contre, je pardonne très facilement le mal que l'on peut me faire.

Je me trouve encore bête de n'avoir pas su réagir à certaines situations mais ce n'est pas vraiment un pardon à m'accorder... Je n'ai pas de difficulté à accepter un pardon à condition que ce ne soit pas une tentative pour me faire croire coupable de quelque chose.

Comment résonne pour moi cette parole ? Si je ne pardonne pas je ne serai pas pardonnée, c'est un conseil voire un avertissement.

Claire, groupe Cognac

Illustration du pardon par Rembrandt (1667)

Rembrandt Harmenszoon van Rijn, désigné sous son seul prénom Rembrandt, est né à Leyde, aux Pays-Bas, le 15 juillet 1606 et mort le 4 octobre 1669. Il a une soixantaine d'années quand il peint cette œuvre. C'est un homme usé par les faillites et les deuils, il pleure encore son fils Rumbartus qui meurt deux mois après sa naissance et leur fille Cornelia à seulement trois semaines.

Rembrandt va mettre toute son intériorité à peindre ce père prodigue en miséricorde. Cette grande toile (2 m 60 sur 2 mètres) inspirée de l'évangile de Luc (15:11-32), illustre la parabole du fils prodigue. On trouve 3 sens complémentaires à ce mot « prodigue » (je peux les mettre en lien avec le thème du pardon)

- 1 – généreux, débordant
 - 2 – dépensier, dilapidateur
 - 3 – abondant, fécond
- Arrêtons-nous d'abord sur le geste du Père.

Le fils, jeune encore, à la nuque rasée de bagnard, est lové au sein du père adoptant cette position particulière, tentant de se pelotonner sur lui-même, comme s'il cherchait un contact ayant le maximum de surface possible. Ses chaussures n'ont pas résisté à la brûlure du chemin, il en a les talons meurtris.

Le père, tout voûté de tendresse, est penché sur ce fils à genoux, qu'il a cru perdu. Son vêtement ample et pourpre enveloppe le pauvre en haillons. Le père retient des deux mains le corps brisé de ce fils : la main gauche, puissante, protectrice, paternelle ; la main droite, longue,

caressante, maternelle. Tout le corps du père semble s'être creusé dans l'attente, s'être usé de patience, et enfin, il tient dans ses bras son enfant éprouvé par une si longue errance. Le père l'a si longtemps attendu, le fils a si longtemps marché !

Ce retour est une nouvelle naissance. La tête de l'enfant s'appuie sur les entrailles du père qui lui rend la vie. Le vieil homme épuisé d'amour est tout à la fois la mère qui donne la vie, et

le père qui nomme l'enfant « fils ». C'est tout l'art du peintre devant le mystère de tendresse et de miséricorde qui s'accomplit.

Le frère aîné du fils prodigue est debout à droite. Il croise les mains en jugement ; dans la parabole, il s'oppose à la compassion de son père pour son frère.

Son attitude illustre clairement que la conversion la plus difficile à traverser est la conversion de celui qui est resté à la maison car le pardon invite à rentrer en soi à la rencontre du Christ présent et vivant.

Quand nous prenons le chemin qui nous ramène vers lui, Dieu ne cesse de nous accueillir tout près de lui comme un père plein de tendresse. Jésus nous indique le chemin à prendre pour revenir au Père.

Qu'est-ce qui me touche, me questionne ou m'inspire sur ce tableau ?

Que puis-je dire des personnages ?

Didier, commission communication





L'universalité du pardon

Les chrétiens sont invités à pardonner 77 fois 7 fois. Quel cheminement est proposé dans d'autres religions ?

Dans le judaïsme.

Dans la Torah, le pardon ne dépend de la seule disposition au repentir. Pour l'obtenir le pardon, il suffit d'opérer un retour sur soi (Techouva) une prise de conscience de ses actes, de manière à améliorer sincèrement sa conduite. Néanmoins le judaïsme fait une distinction essentielle entre le pardon et l'expiation. Le « Yom Kippour » traditionnellement appelé Grand Pardon, signifie jour d'expiation. Le fondement de cette journée annuelle repose sur l'expiation qui va laver définitivement l'homme de ses fautes.

En Islam.

L'Islam ne fait pas du pardon aux autres un commandement. Dieu ne demande pas aux hommes quelque chose qui est au-delà de leurs forces. Le pardon mutuel se fête à l'Aïd el Fitr, qui marque la rupture du jeûne du mois du Ramadan. Trois mots sont utilisés pour exprimer le pardon : « couvrir d'un voile », comme pour signifier que Dieu recouvre la faute pour ne plus la voir et donc l'oublier. Autre mot : effacer. Troisième sens, utilisé à la fois pour Dieu qui revient vers l'homme et pour l'homme qui retourne vers Dieu après son péché. Dieu en effet est « le Pardonneur » : « *En vérité, je pardonne volontiers à quiconque se repent, pratique le bien et se met sur la bonne direction* » (Coran 20, 82).

Le pardon attire le pardon d'Allah, le Très-Haut. Ne pas pardonner éloigne de la miséricorde d'Allah. Si l'on ne pardonne pas par orgueil, arrogance ou vanité, on commet un péché car ces attributs sont répréhensibles et inadmissibles.

Vision bouddhiste

Le pardon est compris comme un moyen de mettre fin à la souffrance, d'apporter dignité et harmonie dans notre vie. Le pardon est fondamentalement fait pour notre propre bien, pour notre propre santé mentale.

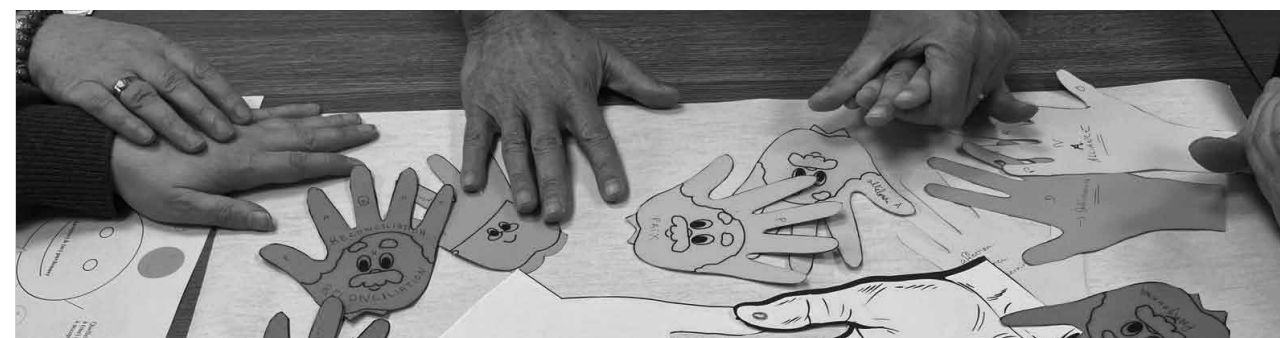
Dans l'acte même de pardonner, le bouddhiste reconnaît que l'autre n'est pas aussi différent qu'il peut en avoir l'air ; tous les êtres vivants, sans exception, sont dépendants les uns des autres. Comment pardonner ?

Commencez à ressentir l'expérience physique et mentale du chagrin et la confusion dans notre vie. « *En respirant chaque instant, avec chaque sentiment qui surgit, adoucissez-vous et commencez à vous inviter à nouveau dans votre cœur. Permettez au pardon de surgir* » !

Dans le bouddhisme, il n'y a aucune notion de péché. Quelles sont les étapes pour pardonner ?

- Étape n°1 : Reconnaître ses émotions.
- n°2 : Comprendre l'impact de la rancune.
- n°3 : Prendre du recul.
- n°4 : Prendre la décision de pardonner.
- n°5 : Exprimer son ressenti.
- n°6 : Lâcher prise.
- n°7 : Apprendre de l'expérience.

Didier, commission communication



Acrostiche du pardon : un pas à pas

Pendant nos rencontres chacun(e) a pu écrire sur la silhouette d'une main une des lettres du mot PARDON, choisir un mot commençant par cette lettre et exprimer comment « (se) pardonner » résonne en lui, voici les trésors de ce partage :

P - Paix - Lorsque je pardonne j'ai le cœur en Paix et j'apporte la Paix. (E.)

P - Pardon - J'ai un frère qui m'embête mais je lui pardonne parce qu'au fond il fait ça pour mon bien (R.)

P - Prière - Après avoir blessé une amie c'est dans la prière que j'ai trouvé la force de pardonner. (M.R.)

A - Acceptation - Il me faut accepter le pardon, l'explication de l'autre, accepter de changer, de me tromper, m'accepter. (V. et Vé.), accepter mes faiblesses, mes erreurs pour suivre la voie de Dieu, je me sens mieux après. (M.F.)

A - Alléluia - Quand je pardonne je suis heureux de croire en Dieu. (P.)

A - Alliance - Le pardon est une résolution à deux, je dois refaire alliance avec l'autre, renouer le dialogue, résoudre les mauvaises paroles que nous avons eues ensemble. Dieu m'aide à retrouver le bon chemin et me permet d'écouter l'autre (L.)

A - Amitié - Pardonner c'est échanger en toute amitié, donner et recevoir est nécessaire à toute relation. (Ge.)

R - Réconciliation - Je recherche la réconciliation après les blessures que je peux avoir infligées ou avec la personne qui m'a fait du mal (Gi.)

R - Regard - Pour pardonner j'essaie de regarder l'autre autrement, d'ajuster mon regard, de me mettre sous le regard du Père qui aime chacun comme il est. (E.)

R - Respect - Humblement, avec respect, j'ai pardonné, j'ai passé l'éponge pour rester bien avec la personne. (N.)

D - Délivrance - Pardonner m'apporte une délivrance, m'aide à me libérer de la personne qui m'a fait du mal. (E.R.)

D - Don - Dans le mot pardon, il y a le mot don c'est le plus beau don que je peux faire à quelqu'un ou à moi-même. (C.K.)

O - Ouverture - J'ai du mal à répondre au coup de téléphone d'une personne parce qu'elle me dérange, je sens que je dois avoir une ouverture d'esprit. (Ch.)

N - Neuf - Pardonner c'est repartir à neuf. (groupe)

« Ces mains qui goment le passé, quand elles pardonnent à l'autre, tendues comme un voilier, tournées vers l'espérance, ces mains quand elles partagent le pain chantent ta gloire »

En union de prière avec Geneviève, ancienne accompagnante, femme de Gérard, qui a rendu de nombreux services au mouvement et qui nous a quitté le 27 octobre, nous avons partagé ce qui nous restait de lui avec ce chant qui avait été choisi par sa famille pour sa sépulture et qui faisait écho à notre thème.

Elisabeth, groupes d'Angers



Donner et accueillir le pardon, un acte gracieux

Les épreuves de la vie nous bousculent, les autres nous bousculent : pas facile de se relever, de donner sens à notre quotidien abimé. Apprendre le pardon, c'est aussi apprendre la gratuité.

Se pardonner et pardonner est une grâce que le Seigneur nous donne, c'est une grâce que nous pouvons et devons demander.

Pardonnez n'est pas une faiblesse, c'est une libération de soi, un acte de compassion. Se pardonner n'est pas se considérer victime, mais au contraire, c'est s'aimer, se respecter aux yeux de DIEU qui, Lui, pardonne.

Si je pardonne à celui qui m'a offensé, mon cœur devient plus joyeux. Si je me pardonne je me sens plus léger pour aller vers l'autre.

Mais le pardon est un acte difficile parfois même irréalisable par soi-même. Nous devons demander à DIEU par une prière incessante la force de le mettre en œuvre. Oui le pardon nous rend plus fort : il crée en nous la plénitude, il est puissance et libération. Le pardon est aussi un acte d'amour, un choix personnel, c'est le Seigneur qui nous donne de pardonner à son prochain par sa grâce et sa miséricorde.

N'oublions pas que l'erreur est humaine, et le pardon divin. Soyons tous les tabernacles du Dieu vivant.

Huguette, groupe d'Agen

Ronan se confie :

J'ai pardonné à mon voisin de m'avoir harcelé, Il ne m'a jamais demandé pardon. J'ai fait comme si j'avais oublié le mal qu'il m'a fait, mais je n'ai pas oublié.

Je n'ai pas voulu attendre qu'il me demande pardon. Ce voisin vivait avec sa copine, il voulait habiter où j'habitais. Je ne voulais pas déménager.

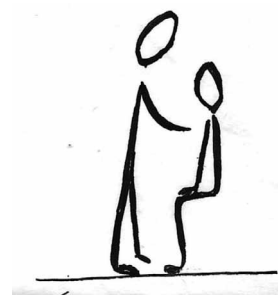
Un jour, il a été condamné à 9 mois de prison avec sursis pour avoir battu sa copine.

Il y a une forme de violence en lui, malgré tout je lui ai pardonné;

Un jour qu'il n'avait pas de frigo, (Il attendait un frigo neuf). Je lui ai laissé une place dans le mien pour qu'il puisse y déposer ses repas. Il a le portage de repas. Cela a duré 2 semaines. Il m'a proposé un dédommagement, j'ai refusé, je ne fais pas cela pour une récompense.

Je l'ai hébergé une nuit car il avait un souci de clé, il ne pouvait pas rentrer chez lui.

Aujourd'hui, je n'habite plus au-dessus de chez lui, j'ai déménagé. Je ne le vois plus. J'ai agi de la sorte, pas par amitié mais par charité. Il fallait que je lui pardonne pour me libérer.



Ronan, groupe de Brest



Pardonnez, un geste de paix

Après avoir partagé les nouvelles des uns et des autres, pris des nouvelles des absents nous avons abordé quelques faits d'actualité en essayant de mettre en avant le positif mais aussi en essayant de percevoir le positif dans notre quotidien.

La transition avec le thème du pardon a été facile. Mais par contre, premier constat, pardonner n'est pas facile !

Les conflits surgissent parce que nous sommes différents, que les différences sont parfois difficiles à supporter mais surtout parce que nous sommes faibles. Et il n'est pas facile d'accepter notre faiblesse parce qu'il faut s'accepter entièrement, avec nos qualités et nos défauts (ce qui veut dire : s'aimer soi-même, avoir foi en soi-même, reconnaître ce qui marche ou non dans sa vie).

On a tendance à vite cataloguer l'autre parce qu'on ne le connaît pas assez mais aussi parce qu'on ne se connaît pas soi-même.

Pourtant le pardon est nécessaire quand on a brisé les liens avec l'autre à cause des conflits, des peurs...

Si on dit facilement pardon pour des petits détails, quand un geste ou une parole a blessé en profondeur, on a du mal à pardonner. « Il faut pardonner au plus vite, si possible dans la journée ! » dit un participant.

« Je ne demande pas pardon parce que j'ai tort mais d'abord parce que » je me rends compte que j'ai fait du mal ».

« Ce n'est pas parce que je pardonne que j'oublie sans pour autant approuver. Pour

exemple je pense aux commémorations de la guerre 14/18 dans notre région qui ont pour but de nous inciter à la paix ».

« Je comprends mal qu'un chrétien ne pardonne pas, il doit aider à « refaire la communion » ! Exemples lors de querelles de famille qui durent, de mariages interraciaux mal acceptés, de remembrements de territoire semblant injustes... ».

Le pardon peut se donner avec des paroles mais aussi par des gestes.

Le pardon est source de joie et nous fait grandir. Pardonnez, c'est prendre le risque de l'imprévisible. On ne sait pas comment l'autre va réagir.

Mais pardonner n'humilie pas, pardonner grandit !

Pardonnez c'est avoir un regard de confiance, un regard d'espérance sur ses possibilités de changements. C'est restaurer l'autre dans une relation d'amour. Celui qui pardonne donne « un signe d'amour » !

« Quand mes propres forces ne suffisent pas pour que je pardonne, je demande de l'aide à Dieu ».

Dans le sacrement de la réconciliation, le pardonné reconnaît la miséricorde de Dieu et s'engage à vivre la réconciliation.

Il ne manque pas d'exemples dans la Bible : l'histoire du peuple de Dieu est une alternance de ruptures et de restauration de l'Alliance avec Dieu.

Thérèse, groupe d'Arras



Déclinaison du pardon

Le lien est un enjeu du pardon. Un groupe de Vannes en prend la mesure. Le pardon nous re-lie aux autres, à l'Eglise et à Dieu.

Qu'est-ce que pardonner ?

Le pardon se fonde sur une attitude positive qui essaie de comprendre sa propre faiblesse et reconnaît les torts causés à autrui.

Comme Jésus a dit : « Père, pardonne-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font » ! Luc 23, 24

Dans le catholicisme le pardon est un acte de la miséricorde divine qui efface le péché, qui restaure l'homme dans sa relation avec Dieu.

Se Pardonner.

Nous avons tous vécu des événements qui nous ont blessés que ce soit pendant l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte... aujourd'hui encore ces blessures sont toujours à vif.

Il faut apprendre à lâcher prise, s'abandonner... c'est un travail de longue haleine.

« Ne te juge pas toi-même, Dieu est plus grand que ton cœur »

Pardoner aux autres.

Le pardon est un « soin » pour notre cœur car faire le choix du pardon c'est faire le choix de guérir son cœur. Pardoner ce n'est pas oublier, mais savoir vivre avec... Il ne s'agit pas de reconstruire la relation avec l'autre en oubliant ce qu'il a fait.

« Guéris mon cœur, calme ma douleur
Je choisis de pardonner et j'apprends à vivre
Acceptant les blessures de mon âme

Viens guérir mon cœur, ô Seigneur. » (Chant de jeunes malgaches)

Donner son pardon – Recevoir le pardon nous libèrent d'un poids qui nous permet d'avancer et de se relever

Cf. chant de Sylvain Freymond :

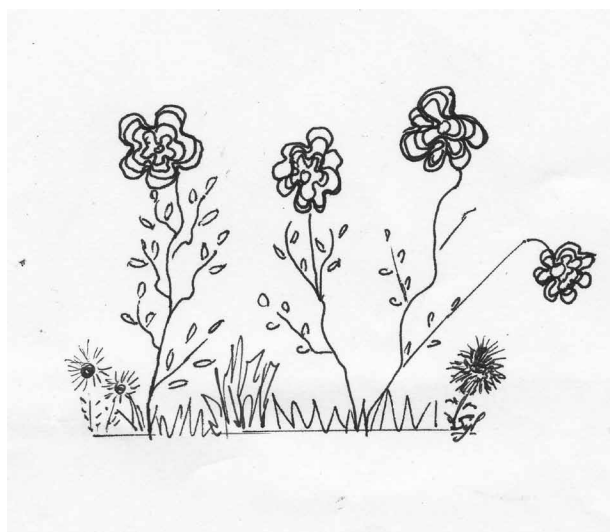
« O relève nous, par ta grâce et ton pardon... »

Notre groupe Amitié-Espérance est notre lien avec l'Eglise qui nous permet de prier ensemble et de vivre le pardon :

« Notre Père...

Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés... »

Marie-Thérèse, groupe de Vannes



Un PARDON toujours d'actualité

Aujourd'hui, j'ai pardonné à mon père et à ma mère. Enfin pas tout à fait ! Mais avant son départ j'ai dit à mon père que je l'aimais malgré ce qu'il m'a fait subir. C'était un travailleur acharné. Je lui reprochais cela. Je lui pardonne aujourd'hui et cela m'apporte une certaine sérénité.

Je me suis battue toute ma vie contre lui. Mais je ne peux lui en vouloir. Les derniers instants de sa vie ont été plus calmes. J'aurais aimé qu'il me pardonne mais je pense qu'il en était incapable ayant eu une éducation rythmée par le travail. Il n'y avait que le travail qui comptait, il a été éduqué comme cela. Ma grand-mère était une femme acariâtre et terrienne. Papa n'était pas responsable. Le fait de lui pardonner me libère.

Ne pas pardonner c'est pesant et cause des blessures intérieures

Geneviève, groupe d'Ancenis

J'ai à me pardonner des choses que je n'ai pas assez dites aux miens. J'ai eu à me pardonner ça. Je ne suis pas pris de remord, mais pas loin. Ça a changé mon état de conscience des autres. Prise de conscience qu'avant, je n'étais pas à l'écoute.

Je suis plus serein, moins tourmenté. Ça suscite un laps de temps plus long qu'on ne croit.

Je remercie Dieu de ne pas avoir fait de rechute. Pardon de ne pas l'avoir invoqué plus souvent.

Rémi,

groupe Pornic-st-Père-en-retz-ste Pazanne

La manière dont nous vivons la confession autrefois ne semble plus adaptée maintenant. On disait ses péchés et ça s'arrêtait là, il n'y avait pas de démarche à faire vers les personnes que nous avons blessées. Maintenant, pour la plupart, on ne ressent plus le besoin de passer par un prêtre, on s'adresse directement à Dieu. Il y a plein de prière à travers lesquelles nous demandons d'être pardonnés.

On a tout le temps, quelque chose à pardonner. Quand on ne peut pas pardonner :

- il reste une pierre dans notre cœur.

- on peut prier pour la personne « ennemie ».

C'est bien de commencer sa journée en étant tolérant dès le début.

Quand on a réussi à pardonner, on peut reprendre un chemin qui fait grandir, arrêter de ressasser.

Le NOTRE PERE : c'est le mot « comme » qui nous pose question. Lorsque un parent dit à son enfant de demander pardon à un autre, il est de toute façon prêt, lui parent, à pardonner à son enfant, même avant qu'il fasse la démarche. Dieu c'est pareil : il attend que nous fassions une démarche de pardon vers l'autre, mais nous sommes pardonnés d'avance.

Quand on le récite ça permet de se remettre en cause. C'est un bon médicament. Il nous invite tous les jours à avancer vers le pardon.

Yvette, pour le groupe

Pornic-st-Père-en-retz-ste Pazanne



LE PARDON, un geste d'Amour

Se pardonner, pardonner aux autres, se laisser pardonner par Dieu et pardonner à Dieu, tout cela c'est choisir de continuer à aimer. Il est question du triple amour : l'Amour de soi, l'Amour des autres et l'Amour de Dieu.

S'aimer soi-même n'a rien d'égoïste ni de mauvais ; au contraire, c'est répondre au commandement d'Amour du Christ et la condition nécessaire pour aimer vraiment ; c'est prendre soin de la Vie que Dieu nous confie. C'est aussi se pardonner de ne pas être celui qu'on a toujours voulu devenir ; c'est pardonner aux autres de ne pas être ceux qu'on voudrait qu'ils soient. Enfin, c'est pardonner à Dieu de ne pas toujours réagir comme on le voudrait et de ne pas oublier que Lui est Dieu.

On pardonne encore et encore parce qu'on aime bien plus encore !

Mathieu, Groupe de Chambéry

Comment je vis LE PARDON

Le pardon me délivre de la rancœur, de mes jugements, du mépris. Il me libère d'une relation difficile avec des personnes qui m'ont fait du tort, m'ont fait mal, qui m'ont blessée.

Mais aussi, le pardon me rapproche de Dieu en pensant aux paroles de Jésus dans la prière du Notre Père. Le pardon me rend plus heureuse et plus sereine.

Marie-Françoise, groupe de Roubaix

Pardoner pour un bipolaire peut être un peu alambiqué.

Ma petite histoire : à l'annonce de mon hospitalisation dans un hôpital psychiatrique,

j'ai accordé une procuration à une personne, bipolaire également, que je pensais être mon amie.

Grave erreur, elle s'est servie sur mon compte et quand je l'ai découvert et demandé des explications, elle a affirmé que c'était par vengeance ! J'ai donc décidé de casser les liens. Un an plus tard le pardon ne semble toujours pas possible...

Ne serait-ce finalement pas là, la confrontation de deux bipolaires sur «des ondes différentes».

Isabelle, groupe de Roubaix



Pardoner, un long apprentissage :

Pardoner n'est-ce pas un long apprentissage : regarder nos actes et les relire avec le cœur pour prendre la mesure de ce qui est bien ou pas ? Marie-Thérèse témoigne.

Le pardon pour avancer sur le chemin de la vie
Quand j'étais enfant dans les années 50, j'aimais beaucoup le catéchisme mais j'appréhendais le confessionnal. Pour se confesser, c'est-à-dire confier au prêtre ses péchés, il fallait attendre sur une chaise à proximité de cette étrange boîte en bois. Puis, quand une place était libre, entrer dans un des deux compartiments derrière un rideau, s'agenouiller et attendre de nouveau que le prêtre, assis dans la partie centrale ouvre un petit portillon situé derrière une fenêtre grillagée. Là, nous devions énoncer tout ce que nous avons fait de « pas bien » depuis la dernière confession. Il s'agissait bien sûr de péchés dits « véniels » A la fin, nous récitons l'acte de contrition : « Mon Dieu, j'ai un très grand regret de Vous avoir offensé, parce que Vous êtes infiniment bon, infiniment aimable et que le péché Vous déplaît. Je prends la ferme résolution, avec le secours de Votre sainte grâce, de ne plus Vous offenser et de faire pénitence. » Le prêtre nous donnait l'absolution. Je repartais avec en général, un «Notre Père» et un «Je vous salue Marie» à réciter. Je me souviens que j'éprouvais alors un sentiment de joie intense. Je me sentais légère, aimée de Dieu et réconciliée avec Lui.

Durant les années de dépression, je me détestais, je culpabilisais de ne pas pouvoir m'occuper de mes enfants, de ne plus travailler. Je me sentais mauvaise mère, mauvaise fille, mauvaise épouse, mauvaise prof. Ma vie était un champ de ruines et je m'étais éloignée de Dieu. Il m'a fallu du temps pour me pardonner et m'aimer. Comment aimer les autres si l'on ne s'aime pas soi-même !

Au cours de la thérapie, après de longues années de silence, j'ai pu parler d'une personne qui m'avait fait souffrir voire détruite dans mon enfance. La haine s'est dissipée puis a disparu quand j'ai pardonné. C'était après son décès. Pardoner m'a libérée de la colère et de la rancœur qui rongent l'âme et m'a apporté la paix. J'ai retrouvé ma liberté. La personne à qui j'ai pardonné n'avait plus d'impact négatif sur moi. Le pardon a fait disparaître les ruminations, l'anxiété et m'a permis de me reconstruire.

« *Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés* »
C'est le « comme » qui m'interroge. Le pardon du Père est infini alors que le mien est long à donner. Serais-je d'ailleurs capable de pardonner un crime commis sur un de mes proches comme des personnes ont réussi à le faire et témoignent ? Ce n'est donc pas un « comme » de comparaison. C'est un chemin à vivre pour élargir mon cœur.

Marie-Thérèse, groupe de Chambéry