

# Pardon

## et liberté émotionnelle



Ta détresse émotionnelle est-elle entretenue  
par le non-pardon ?



par Tony Macelli

*Cet article a été mis dans le domaine public par son auteur.  
Tu peux le redistribuer ou le publier de nouveau sans permission.  
C'est un outil d'auto-assistance du Service de la liberté émotionnelle*

Te sens-tu coincé, triste ou en colère ? Peut-être que le fait de ne pas pardonner à quelqu'un est le problème ? Lorsque tu ne pardonnes pas, tu as une voix répétitive en toi qui est toujours en colère et qui blâme. Cette voix t'empêche d'être heureux, et tu peux te sentir coincé dans ta misère ou ta rage. Tu peux être incapable de te sentir normal et libre. Si c'est le cas pour toi, tu as besoin de pardonner à l'autre personne.



Mais pardonner n'est pas toujours facile. Il est normal d'être blessé et contrarié lorsque quelqu'un vous a trahi, ou vous a fait sentir petit, ou vous a maltraité. Et parfois, tu peux sentir que la perturbation, ta détresse, t'empêche de pardonner. La vérité, cependant, est que pardonner aidera à guérir ta détresse.

Tu peux penser que ta douleur est la responsabilité de celui qui t'a abusé ou blessé. C'est une pensée erronée. Ta douleur et ta détresse émotionnelle sont ta responsabilité. Cela ne signifie pas que c'est ta faute ! C'est à toi de le remarquer et de le guérir. Ce n'est le travail de personne d'autre.

Tu peux avoir besoin de l'aide de quelqu'un pour faire face et libérer ta détresse émotionnelle. Lorsqu'une personne t'écoute vraiment, tu peux trouver que ta douleur est guérie. Ou tu peux être assez fort pour t'aider toi-même à guérir. Si tu as été très en colère pendant longtemps, ton corps semble stocker la colère à l'intérieur, et cela doit être libéré - c'est du pur poison. Libérer ta colère rendra beaucoup plus facile de pardonner.

Parfois, la personne que tu as vraiment besoin de pardonner, c'est peut-être toi-même. Réfléchis-y. Voici quelque chose à considérer : que

penses-tu que tu devrais faire en premier - pardonner à l'autre personne ou te pardonner à toi-même ?

Mais dès que tu te sens assez courageux pour pardonner, tu peux et devrais pardonner. Le non-pardon est un piège et un obstacle qui bloque la guérison, la liberté et la joie de toi-même et des autres autour de toi. Cela te coupe également des autres et te rend amer. Alors s'il te plaît, n'attends pas d'être parfaitement guéri avant de faire le travail de pardonner.

Lorsque tu es blessé, tu peux ressentir une sorte d'instinct qui te pousse à blesser la personne qui t'a blessé. Remarque cela si tu l'as. Travaille sur toi-même pour te guérir ; guide-toi pour libérer toute tendance à la vengeance. Plus tu guéris, moins il y aura d'envie de vengeance. La vengeance ne va tout simplement pas avec la guérison et le pardon. Des recherches scientifiques montrent que les personnes qui se vengent sont moins heureuses que celles qui ne le font





## Ce que le pardon n'est pas...

Certaines personnes pensent que le pardon signifie oublier, mais ce n'est pas vrai.

Certaines personnes pensent que le pardon implique de renoncer à tes droits légaux, à ta lutte pour paiements de pension alimentaire ou à tes efforts pour t'assurer, par le biais des tribunaux, que les autres

ne soient pas blessés par la personne qui t'a fait du mal. Ce n'est pas vrai. Tu peux pardonner dans ton cœur tout en défendant tes droits. Mais tu dois être très prudent si tu fais ces choses, sinon tu pourrais agir avec colère. Agir avec colère ne t'aide en rien ; cela te nuit.

Certaines personnes pensent que le pardon signifie devenir comme un paillason sur lequel les gens essuient leurs pieds. Ce n'est pas vrai non plus. Le pardon te donne de la dignité, de la force et du respect de soi. Avec cette dignité, cette force et ce respect de soi, tu ne voudras pas tolérer le mauvais comportement des autres envers toi.

Certaines personnes pensent que pardonner signifie faire semblant que les actions blessantes de quelqu'un d'autre n'étaient pas si graves que ça. Ce n'est pas vrai. Il n'est pas utile de prétendre quoi que ce soit. Si les actions blessantes étaient graves, elles restent graves. Ou même criminelles, malades ou mauvaises. Mais des gens ont



réussi à pardonner à d'autres, même à ceux qui avaient tué toute leur famille.

Certaines personnes pensent que pardonner signifie dire "Je te pardonne" ou "Je vous pardonne", alors que ton cœur est encore plein de ressentiment. Le vrai pardon vient du cœur, et pas seulement de la tête.

Eh bien, voilà tout ce que le pardon n'est pas. Alors, qu'est-ce que c'est ?

Est-ce que pardonner signifie redevenir amis ? Eh bien, dans de nombreuses situations, ce serait une excellente chose à viser, si c'est possible et si cela est sûr à faire. Mais le pardon devrait venir avant cela, si possible. Tu pourras réfléchir beaucoup plus calmement, réaliste et avec compassion sur ces questions après avoir pardonné. Aussi bien à toi-même qu'aux autres.



## Ce que le pardon est...

Le pardon est d'abord une décision que tu prends. C'est une décision courageuse dans ta propre tête qui te donnera l'impression qu'un poids lourd est tombé de tes épaules. Deuxièmement, le pardon, c'est ce que tu fais lorsque ce sentiment et cette voix de colère et de blâme surgissent à nouveau en toi.

Pardoner signifie d'abord prendre une décision que lorsque tu remarques ce sentiment et cette voix de blâme en colère à l'intérieur de toi, tu ne le tiendras pas près de ton cœur et ne le chéiras pas comme tu le faisais avant. C'est une décision qui te rappellera que le sentiment et la voix de blâme en colère à l'intérieur de toi ne sont pas toi, mais que c'est quelque chose que tu as ou que tu ressens. Alors tu décides de refuser d'être cette voix.

Deuxièmement, le pardon, c'est ce que tu fais après avoir pris cette décision chaque fois que tu ressens à nouveau cette sensation de colère et de reproches. Comment y faire face ?

Tout d'abord, examinons la décision elle-même. Si tu continues à considérer que le sentiment et la voix de blâme en colère te représentent toi-même, alors cela continuera à te rendre plus petit, à te pousser dans un petit coin sombre, à te rendre plus pauvre, plus solitaire et plus amer. Ce n'est pas vraiment qui tu es, n'est-ce pas ? Cette sensation de colère et de reproches n'est qu'une chose que tu as. En fait, c'est un instinct, comme les animaux en ont. C'est un instinct qui surgit quand quelqu'un te met en danger, te blesse, te fait sentir petit, te manque de respect ou te prive de ta liberté. Ce n'est qu'un instinct - ce n'est pas vraiment qui tu es.

Le sentiment et la voix de blâme en colère sont là, c'est désagréable, c'est à toi, mais ce n'est pas qui tu es ! Tu es quelque chose de merveilleux et de beau qu'il est difficile de mettre en mots. Donc, une partie du pardon est de décider que tu te souviendras de ce fait : le sentiment et

la voix de blâme en colère ne te représentent pas, et je refuse de penser que c'est qui je suis. Une telle décision affectera ta vie entière. Pour le mieux.



A watercolor illustration of a hand holding a heart. The hand is rendered in warm, earthy tones of brown, orange, and red, with soft, blended edges. The heart is a vibrant red, positioned in the center of the hand. The background is a mix of light and dark washes, creating a sense of depth and texture. The overall style is soft and expressive, typical of watercolor art.

## Une décision, puis la pleine conscience...

Après cette décision, la moitié du travail est accompli. Mais alors tu dois aussi bien faire autre chose qui est très important. C'est que lorsque la sensation de colère et de reproches revient, tu la regardes comme si tu étais à quelques pas de celle-ci, sans t'y attacher, mais en y faisant face avec attention, sincérité et en toute conscience. Ce n'est pas tant la pensée qui est importante ici. Ce qui est important, c'est l'attention.

Fais attention où dans ton corps tu ressens cette sensation : est-ce dans ton cœur qui bat rapidement, ou dans un endroit serré de ta poitrine, dans certains muscles tendus ? Remarque également les émotions que tu ressens dans ton corps en plus de la colère. Y a-t-il de la tristesse, de la haine, de la peur, de la rancune, un sentiment d'être rabaissé, un sentiment que tu as été traité comme sans valeur, ou un sentiment d'injustice ? Remarque également les pensées qui surgissent dans ta tête en même temps. Attention, nous ne disons pas que tu dois cacher ce sentiment et cette voix à toi-même. Chaque fois qu'ils se manifestent, tu les remarques sincèrement, puis tu dis : Ce n'est pas qui je suis, et je refuse de penser que c'est qui je suis.

Essaye de faire cela à chaque fois que le sentiment et la voix de blâme en colère apparaissent en toi, de sorte que ton attention à ce sentiment et à ces pensées devienne une habitude. Tu apprends à le remarquer, avec ton attention, dès qu'il surgit. C'est très important.



## Avertissement de tempête ...

En fonction de ta personnalité et de tes blessures et traumatismes, il peut y avoir une tempête à venir alors que tu permets à tes blessures profondes de venir à la conscience dans le cadre du processus de libération. Affronte la tempête avec respect de soi et compassion envers toi-même, à ta façon. Si tu as intériorisé une mauvaise image de toi-même à partir du comportement abusif de l'autre personne, remarque ces pensées, tout en te tenant, pour ainsi dire, dans un lieu de respect de soi.

Si tu traverses une telle tempête, tu peux avoir besoin d'être seul. Ou tu peux avoir besoin d'être avec une personne de confiance, pour obtenir du soutien et de la sécurité. Comprends tes propres besoins émotionnels. Ton corps peut avoir besoin de bouger et de secouer tes membres pour libérer sa tension. Tu peux avoir besoin de pleurer ou de crier. Tu peux avoir besoin de méditer ou de prier. Tes blessures vulnérables peuvent être guéries avec l'amour. Donc, commencer avec ton propre amour est une bonne façon de commencer.

En ce qui concerne le pardon, il y a deux choses à faire : premièrement, prendre la décision de pardonner, et deuxièmement, être attentif à tes sentiments et pensées lorsque les sentiments et les voix de colère et de blâme refont surface.

Si tu fais ces deux choses correctement, alors ces sentiments et voix diminueront rapidement. Les souvenirs d'événements passés commenceront à avoir moins de charge émotionnelle, voire aucune charge émotionnelle du tout, sauf peut-être un peu de tristesse et de prudence tirées des leçons apprises. Les leçons difficiles nous font grandir et nous rendent plus matures.



## Facilite-toi les choses ...

Pour rendre le pardon plus facile, réfléchis à pourquoi tu es en colère et écris les raisons. Peut-être que tu as l'impression que quelqu'un t'a traité injustement ou t'a fait sentir mal à propos de toi-même. Tu peux essayer des choses comme respirer lentement ou te parler gentiment pour diminuer la force de tes sentiments de colère. Apprends à détendre tous les muscles de ton corps. Tu auras probablement besoin de t'envoyer de l'amour, de la gentillesse et de la compassion - essaie de le faire à chaque inspiration pendant quelques minutes au calme. Tu peux avoir besoin de l'aide d'un ami approprié ou d'un conseiller ou d'un thérapeute.

Selon ta voie spirituelle, si tu en as une, tu peux te sentir plus entier si tu pries pour la personne qui t'a fait du mal. Cela t'aidera certainement dans ta guérison intérieure. Tu peux aussi chercher du réconfort dans le pouvoir divin grâce à la prière ou à la méditation.

Et si tu as une sensibilité spirituelle, l'état mental vraiment précieux arrive lorsque tu réalises que, au-delà des apparences extérieures et des différences apparentes, nous sommes tous partie d'une seule réalité indivisible. Dans cette perspective, chaque personne est l'autre et les autres sont cette personne, et nous sommes tous partie de la même unité essentielle. Nous existons comme une unité indivisible et lorsque nous en prenons conscience, nous commençons à vivre avec une compassion inconditionnelle pour tous. Y compris nous-mêmes et ceux qui nous ont fait du mal.

Lorsque tu pardonnes, cela t'aidera certainement à te sentir mieux. La recherche scientifique montre que le pardon peut te rendre moins triste, moins stressé et plus en bonne santé. Cela peut te donner un sentiment de liberté et de joie que tu n'as peut-être jamais connu auparavant.

Alors, si tu veux te sentir mieux, si tu veux faire ce qui est juste, essaie de pardonner. Cela peut être difficile parfois, mais ça en vaut la peine.

—o—

*Nous pouvons te donner, ou t'envoyer par e-mail, des méthodes simples et efficaces que tu peux utiliser pour faciliter le pardon, telles que l'écriture d'une lettre à celui qui t'a blessé et ensuite la détruire ! Demande-nous de t'envoyer la méthode de circulation de l'amour pour libérer ta détresse émotionnelle. Si tu as besoin d'aide pour faire face et libérer ta tristesse, ta douleur, ta colère ou ta rage, nous pouvons t'aider en ligne, gratuitement et en toute confidentialité. Service de liberté émotionnelle Emotional Freedom Service [efs@antidemalta.org](mailto:efs@antidemalta.org) of the St Jeanne Antide Foundation, a registered non-profit NGO [www.antidemalta.org](http://www.antidemalta.org) . Autres éditions linguistiques de*

