

LE PARDON



INTERETS DU PARDON

1. Perpétuer en soi-meme et dans les autres la difficulté (virus)
2. Rester pendu au passé
3. Vivre dans le ressentiment permanent
4. Se venger

9 IDEES FAUSSES SUR LE PARDON



1. Pardonner n'est pas nier
2. Pardonner n'est pas oublier
3. Pardonner exige plus qu'un acte de volonté
4. Pardonner ne veut pas dire se retrouver comme avant
5. Pardonner n'est pas un acte commandé
6. Pardonner n'est pas renoncer à ses droits
7. Pardonner n'est pas excuser
8. Pardonner n'est pas un acte de supériorité
9. Pardonner n'est pas un déchargement spirituel (ex : dieu)

LE PARDON, UN VRAI TRAVAIL



1. Il débute par la décision de ne pas se venger
2. Il demande un vrai introspection
3. Il à un lien avec la spiritualité
4. Il mise sur la valeur de l'offenseur

Les types d'offenses

1. Par des personnes aimées
2. Commises par des étrangers
3. Perdues dans le passé

A qui peut-il s'adresser ?

1. Aux membres de sa famille
2. Aux amis et aux proches
3. Aux institutions
4. Aux étrangers
5. Aux ennemis de toujours
6. À dieu
7. Et surtout à soi-meme

Les 9 étapes d'un vrai pardon



1. Stopper toute envie de vengeance
2. Stopper les gestes offensants
3. Prendre conscience de sa blessure
4. Partager sa blessure
5. Accepter sa colère et l'envie de se venger
6. Commencer à comprendre son offenseur
7. Trouver un sens à sa blessure
8. Cesser de s'acharner
9. Donner ou non une suite à la relation

Stopper toute envie de vengeance

«□ La vengeance focus notre attention et notre énergie sur le passé. Le présent n'a plus d'espace et l'avenir est vide projets□».

Stopper les gestes offensants

Tant que les gestes offensants continuent, il est vain de vouloir songer à pardonner.

Il existe des options pour mettre fin à l'injustice, comme la justice par exemple

Prendre conscience de sa blessure

Attention à notre mécanisme de défense tant biologique que physique.

Attention, il y a une sagesse dans ces mécanismes de défense

1. Résistances cognitives
2. Résistances émotives

Le but, faire tomber les masques et que la personne accepte sa souffrance.

Il y a un lien entre le pardon et la honte :

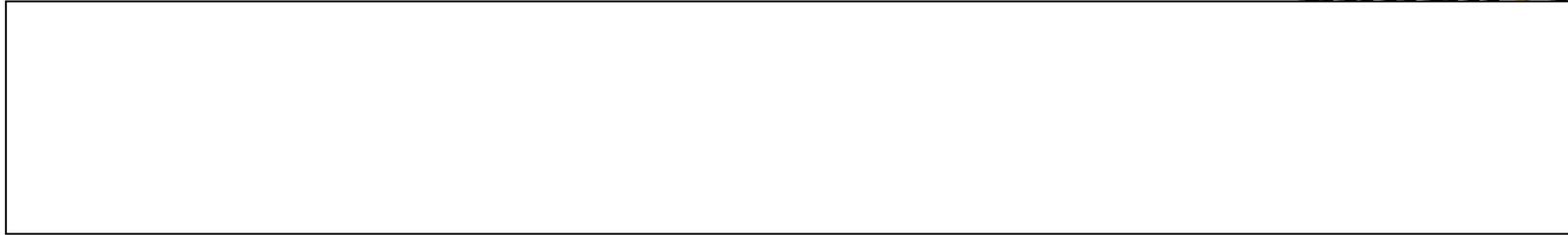
- La honte est le sentiment que le moi profond est mis à nu et exposé au grand jour.
- Le honteux à l'impression que ses faiblesses sont exhibées, sous la menace du ridicule et du rejet.

Partager sa blessure

«Il y a un des aspects les plus insupportables de la blessure c'est le sentiment d'être le seul au monde à porter ce poids».

- Le partage permet de revivre au calme l'expérience.
- L'acceptation inconditionnelle est contagieuse.

Un plus très positif serait de partager avec l'offenseur !



Pour bien partager :

1. Parler à l'offenseur en préparant votre intervention 'messages, je'.
2. Trouver quelqu'un qui sait écouter sans juger.
3. Pratiquer le langage du cœur dans les moments délicats.
4. Prier pour l'offenseur et soi.

Identifier sa perte

- Quels points sensibles à été touché ?
- Qu'as-tu perdu ?
- Faire la liste

Accepter la colère

1. Utilisez ce que vous savez sur le coaching des émotions.
2. Attention aux colère refoulées = zones d'ombres

Se pardonner à soi meme

1. Sortir de l'identification à son agresseur
2. Approche de types niveaux logiques
3. Travailler sur le symbole
4. Travailler sur l'estime de soi

Comprendre son offenseur

1. Approche de type niveaux logiques
2. Trouver l'intention positive

Trouver un sens à l'offense

1. Recadrez la situation
2. Travaille sur l'apprentissage présent et les futurs.

Cesser de s'acharner

Ne pas réduire le pardon à une obligation morale

Travail sur le lâcher prise

S'en remettre à une divinité ou croyance supérieure

*«Le pardon est un acte humain si se déploie par un acte
psychologique et par don de soi».*

Cesser un non la relation ?

Ne pas confondre pardon et réconciliation

Le plus souhaitable est dans la réconciliation

Si pas possible, vous pouvez :

- écrire une lettre sans l'envoyer
- s'entourer d'un objet symbolisant le pardon
- faire un geste symbolique