
LE PARDON EN 5 ÉTAPES

1^{re} étape

J'accuse ou je reproche quoi à l'autre, à l'évènement ou à moi? Fais une liste de tous tes reproches, à l'autre, à l'évènement ou à toi.

EX.: Il/elle m'a trahie, il/elle m'a manqué de respect, il/elle disait m'aimer. C'est injuste. Etc.

2^e étape

Comment me suis-je sentie? Dresse la liste des émotions que tu vis ou que tu as vécues.

Ex.: j'étais en colère, je lui en voulais, j'avais honte, je me sentais coupable, je suis triste...etc.

3^e étape

Quels leçons ou apprentissage la vie veut m'apprendre ?

Les évènements de notre vie nous arrivent pour nous permettre de nous développer, apprendre, expérimenter et augmenter notre amour pour nous et les autres. Cette étape est très importante. Elle te permettra de revenir à toi et de développer ta résilience. Tu n'es plus une victime.

Ex. : Cette expérience m'a permis de développer l'accueil et l'ouverture face à moi et mes fragilités.

Écris les apprentissages que tu retires de cette expérience

4^e étape

Cette étape te permettra de développer ta compassion et de te rappeler que nous avons tous une paire de lunettes.

Mets-toi dans la peau de l'autre et pose-toi les questions suivantes :

Comment, l'autre, a-t-il ou elle vécu la situation? De quoi pourrait-il m'accuser? Comment s'est-il senti?

5^e étape

Se dissocier.

Pour cette dernière étape prend un moment seul. Isole-toi et fais l'expérience de cet exercice. Elle est très puissante.

Imaginer une version de soi-même en face de nous. Regarde-la avec accueil et compassion.

Qu'est-ce qu'elle a besoin d'entendre? Que pourrais-tu lui dire? Prends un moment pour lui parler, la rassurer, la comprendre.

Ensuite vois l'enfant blesser en toi. Regarde-le avec amour et compassion.

Qu'est-ce que cet enfant a besoin d'entendre? Que pourrais-tu lui dire? Prends un moment pour lui parler, le rassurer, le comprendre.

Cette dernière étape est l'étape de la réparation intérieure.

Tu peux inscrire les mots ici ensuite. Tu pourras les relire au besoin.

Merci

À bientôt.

Caro

xxx