

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice 39: Le Pardon.

Objectifs ;

- 📌 Identifier notre interdépendance ou « l'inter-être ».
- 📌 Clarifier les différents types et les différentes qualités de liens
- 📌 Réfléchir sur les motivations
- 📌 Se raconter une autre histoire.



Les textes scientifiques relatifs au pardon.

Enright, R. D., Mullet, E., & Fitzgibbons, R. P. (2001). [Le pardon comme mode de régulation émotionnelle](#). *Journal des Thérapies Comportementales et Cognitives*, 11, 123-135.

Mullet, E. (2006). L'art du pardon. *Cerveau et Psycho*, 14, 36-40.

Mullet, E., Azar, F., Kadima Kadiangandu, J., Girard, M., & Vinsonneau, G. (2002). *Le pardon humain*. Lausanne : Fondation pour le progrès de l'Homme.

Mullet, E. (2011). [Le pardon, l'ingrédient secret](#). *Cerveau et psycho*, 37, 58-61.

Munoz Sastre, M-T., Mullet, E. & Lecomte, J. (2014). Chapitre 12. Le pardon : une porte ouverte sur l'avenir, in *Introduction à la psychologie positive*, éd Dunod.

Exercice : Ecrire une lettre de pardon (1H)

Posez-vous dans un endroit calme et serein avec, au moins une heure devant vous sans être dérangé. Pas de téléphone ni de bruit... C'est un moment

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.*](#)

important pour votre bien-être, alors, posez-vous.

Prenez avec vous : des feuilles, des stylos, un petit objet ou une photo qui représente la personne à qui vous devez pardonner ou l'événement que vous devez évacuer, un récipient dans lequel vous pourrez faire du feu, des allumettes ou un briquet.

Les étapes de la lettre :

1. Centrez-vous sur vos émotions quant à cette situation (je suis en colère, j'ai de la haine, je suis triste, horrifié, amer, dégoûté...etc).

Commencez à écrire la lettre avec, en première partie, l'expression de toutes ces émotions (même et surtout les plus violentes) :

Exemple- Lettre de pardon pour « Je te déteste d'avoiret ...je me sens ...je te trouve ...N'hésitez pas à employer des mots très très durs s'ils vous viennent car c'est tout ce que vous retenez en vous et tant que ce n'est pas sorti, vous en souffrirez toujours.

2. Trouvez les raisons pour lesquelles cette personne a pu agir ainsi ou la situation a été celle-là

Ce n'est pas une chose facile de se mettre en empathie avec une personne qui nous a fait du mal (ou de comprendre une situation injuste et blessante) et pourtant cela est nécessaire pour passer ce cap et tourner la page. Dites-vous que la plupart du temps les autres nous font du mal inconsciemment en raison de leur propre histoire et non de vous.

Sortez de votre rôle de victime et essayez de comprendre comment et pourquoi l'autre a pu agir comme il l'a fait. Exemple : « Tu n'étais certainement pas heureux (heureuse) dans notre relation même si je n'ai pas vraiment voulu voir les choses en face. Je comprends que tu ais pu te sentir abandonné(e) quand je me réfugiais dans mon travail ou auprès des enfants. »

Si vous n'arrivez toujours pas à trouver quoi que ce soit qui vous soulage, essayez de vous imaginer à la place de l'autre et de ressentir ce qu'il ou elle a pu ressentir Exemple : « si j'essaye de me mettre à la place de mon patron

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

quand il a eu des remarques désobligeantes à la réunion, je peux imaginer qu'il avait de la pression avec ce client important. Cela ne doit pas être tous les jours facile de gérer une entreprise... »

3. Pardonnez-lui et pardonnez-vous

Qu'importe le passé, ce qui compte c'est votre présent qui prépare votre avenir. Si vous avez réussi à ressentir chez l'autre ses faiblesses, ses failles et son humanité, vous pouvez lui pardonner ses agissements.

Et vous pouvez aussi vous pardonner d'avoir laissé faire, d'avoir subi, de n'avoir rien dit ou rien fait... ce n'est pas si grave, vous pourrez mieux agir à présent si une telle situation devait se représenter dans votre vie.

Vous avez appris une leçon et ça c'est un cadeau très important !

Nos expériences les plus douloureuses sont nos alliés les plus précieux pour avancer à condition d'en sortir grandi et non rapetissé de peur, de rancœur et de haine.

Ecrivez à présent (si vous le pouvez) : Je te pardonne et je me pardonne. Je me libère et je te libère de nos liens de douleur. Prends ton vrai chemin et je prends le mien, je te souhaite le meilleur !

Si vous n'arrivez pas à être complètement dans le pardon, écrivez au moins « **Je décide maintenant de me reconstruire dans la paix du coeur et je prends le chemin du pardon** » ou une autre phrase similaire qui vous correspond.

4. Place à votre libération

Courage, vous avez déjà fait le plus dur. A présent prenez le temps de vous poser et bien respirer quelques instants.

Prenez votre lettre et lisez la à haute voix, autant de fois que vous avez des émotions et laissez les sortir.

Si vous êtes triste, pleurez, si vous êtes en colère, criez, tapez dans des coussins. Tout doit sortir.

Tant que vous sentez des émotions négatives, relisez et relisez encore. Si vous êtes épuisé, laissez la lettre un peu et reprenez un peu plus tard, mais n'attendez pas vraiment. C'est le moment de vous libérer une fois pour toute. Plus vite ce sera fait, plus vite vous serez libéré. Une fois que vous sentez que

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.*](#)

toutes les émotions sont sorties, le pardon viendra tout seul car toute l'énergie négative que vous aurez accumulée sera partie et vous sentirez un grand soulagement.

Vous y êtes ? Bravo, vous pouvez être fier (fière) de vous. A présent vous pouvez brûler cette lettre accompagnée d'une photo ou d'un petit objet qui représente cette relation du passé. Vous pouvez maintenant vous féliciter, vous offrir un petit moment rien que pour vous. C'est un nouveau jour qui commence !



Bon à savoir

1. Sachez exactement ce que vous ressentez à propos de ce qui s'est passé et soyez capable d'exprimer ce qui n'est pas acceptable dans la situation. Ensuite, racontez votre expérience à quelques personnes de confiance.
2. Engagez-vous à faire ce que vous devez faire pour vous sentir mieux. Le pardon est pour vous et non pour quelqu'un d'autre.
3. Pardonner ne signifie pas nécessairement se réconcilier avec la personne qui vous a blessé ou accepter son acte. Ce que vous recherchez, c'est trouver la paix. Le pardon peut être défini comme « la paix et la compréhension qui découlent du fait de moins blâmer ce qui vous a blessé, de prendre l'expérience de vie moins personnellement et de changer votre histoire de grief ».
4. Ayez une bonne perspective sur ce qui se passe. Reconnaissez que votre détresse principale vient des sentiments blessés, des pensées et des bouleversements physiques dont vous souffrez actuellement, et non de ce qui vous a offensé ou blessé il y a deux minutes ou dix ans. Le pardon aide à guérir ces sentiments blessés.
5. Au moment où vous vous sentez bouleversé, pratiquez une technique simple de gestion du stress pour apaiser la réaction de fuite ou de combat de votre corps.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

6. Arrêtez d'attendre des autres ou de votre vie des choses qu'ils ne choisissent pas de vous donner. Reconnaissez les « règles inapplicables » que vous avez établies pour votre santé ou la façon dont vous ou les autres devez vous comporter. Rappelez-vous que vous pouvez espérer la santé, l'amour, la paix et la prospérité et travailler dur pour les obtenir.
7. Investissez votre énergie dans la recherche d'un autre moyen d'atteindre vos objectifs positifs que de passer par l'expérience qui vous a fait mal. Au lieu de ressasser mentalement votre blessure, cherchez de nouveaux moyens d'obtenir ce que vous voulez.
8. N'oubliez pas qu'une vie bien vécue est votre meilleure revanche. Au lieu de vous concentrer sur vos sentiments blessés et de donner ainsi du pouvoir à la personne qui vous a fait souffrir, apprenez à rechercher l'amour, la beauté et la gentillesse autour de vous. Le pardon est une question de pouvoir personnel.
9. Modifiez votre récit de grief pour vous rappeler le choix héroïque de pardonner.

Il a été démontré que la pratique du pardon réduit la colère, la dépression et le stress et conduit à un plus grand sentiment d'espoir, de paix, de compassion et de confiance en soi. La pratique du pardon conduit à des relations saines ainsi qu'à une bonne santé physique. Elle influence également notre attitude qui ouvre le cœur à la bonté, à la beauté et à l'amour.