

## Aimer, c'est pardonner !



Cette soirée « pardon » est proposée à toutes les paroisses, en fin de parcours de préparation au sacrement de mariage. Elle forme un tout et peut s'insérer dans n'importe quel parcours. Pour les paroisses qui ont choisi le parcours diocésain, elle correspond au module 6.

Attention ! Cette rencontre appuie sur des points douloureux. Il s'agit d'être à la fois dans la réalité et dans l'espérance ! Réalité de nos pauvretés, de nos limites, de notre péché.

Espérance que, dans le Christ, nous sommes capables du meilleur, capables de traverser les crises et d'en sortir renforcés dans notre amour, capables de pardonner jusqu'à 70 fois 7 fois, capables d'être les « visages de la miséricorde du Père » (Pape François).

Notre discours sera concret, incarné, sans jamais se faire moralisateur ni jugeant. Bienveillance, plus que jamais, et humour toujours ! L'aspect témoignage de vie est aussi essentiel : préparez très soigneusement cette rencontre, donnez votre témoignage avec simplicité. Attention, cela vous engage : veillez à ne pas projeter vos problématiques non résolues sur vos invités. Ne témoignez que de ce qui est apaisé, résolu, pardonné, avec joie et humour.

Cette rencontre se termine par une démarche de pardon. Si le lieu ne possède pas d'oratoire, il serait bon d'installer un beau coin-prière, avec une icône (éventuellement projetée sur un écran), une belle bougie et d'accompagner le temps de prière et la démarche de pardon d'une musique adaptée et d'une lumière douce.

Soyez TRES attentifs à vos fiancés, certains auront peut-être besoin d'un accompagnement spécifique.

## *Pour s'y retrouver...*

### *En guise d'introduction...*

#### *1. L'amour ne s'emporte pas*

1. Sortir des illusions : *l'amour trouve sa joie dans la vérité*
2. Accorder ses violons : *l'amour prend patience*
3. Tensions, crises et conflits : *l'amour ne s'emporte pas*

#### *2. L'amour n'entretient pas de rancune*

1. Pourquoi pardonner ?
2. Les dispositions du pardon
3. Les conseils du pape François

#### *3. Temps de prière*

### *En guise d'introduction...*

#### **PwPt 1 - Bienvenue à la paroisse Saint-Frusquin-et-Saint-Glinglin**

⇒ *Présentations rapides et mot de bienvenue.*

⇒ Lors de votre parcours de préparation au sacrement de mariage, nous avons parlé de l'amour, du sacrement de mariage, de sa grandeur, de sa beauté, de ses exigences. Nous avons parlé du Christ, nous avons aussi fait un peu de psycho, parce que la vie à deux, ce n'est pas si simple ! Nous en avons bien conscience, aucun couple, aucune famille, ne peut passer à côté des tensions. Ce serait illusoire de se dire : « On s'aime, tout est rose pour les 50 ans qui viennent » ! Blessée par le péché, la relation humaine reste fragile : elle ne sera parfaite que dans le royaume des Cieux, où elle sera débarrassée de la jalousie, de la colère, de l'envie de posséder, de l'égoïsme etc.

Ici-bas, malgré notre bonne volonté, nous avons parfois du mal à nous ajuster. Les disputes, conflits et crises que traversent les couples et les familles sont normaux, ils sont mêmes sains lorsqu'ils permettent de nous ajuster les uns aux autres. Ils disent ce dont nous avons besoin, ce que nous ressentons, ce qui nous blesse ou nous frustre. Ils parlent de nous : ils sont donc très intéressants ! Reste à les écouter et à les résoudre, ce qui n'est pas toujours si simple...

Reste, surtout, par le pardon, à en faire un dynamisme au service de l'amour.

## 1. L'amour ne s'emporte pas

### *Nos objectifs*

*Inévitables et souvent sains, les disputes, crises, conflits doivent être pris en considération.*

*Analysés et dépassés, ils font partie de la dynamique de croissance du couple.*

- ⇒ *Abordons ce sujet avec naturel, simplicité, humour, sans dramatiser.*
- ⇒ *Emaillons nos propos de petits témoignages simples qui rejoindront les fiancés dans ce qu'ils vivent en dédramatisant, en montrant que nous ne sommes pas plus forts que les autres mais que, ayant surmonté nos difficultés, nous sommes toujours heureux !*
- ⇒ *Nous essaierons aussi d'être très concrets, de donner des éléments pour analyser et surmonter les difficultés.*

### **A. Accorder ses violons : l'amour prend patience**

**PwPt 2** - Le conflit ne remet pas en cause l'amour mutuel mais manifeste la difficulté de vivre à deux, à ajuster nos habitudes et nos tempéraments. Un couple, ce sont deux histoires, deux familles, deux personnalités qui se fondent sans se confondre. Chacun a sa culture, ses défauts, ses blessures, son éducation, ses besoins, ses habitudes ; passer du « je » au « nous » suppose nécessairement **des ajustements**, parfois douloureux. On appelle cela « **accorder ses violons** ». C'est nécessaire pour jouer une belle symphonie mais les sons qui sortent des instruments, lorsqu'on les accorde, peuvent être assez désagréables...

Accorder ses violons, c'est accepter l'autre différent, respecter ce qu'il est, ce qu'il aime, ce dont il a besoin et faire en sorte qu'il s'épanouisse. On commence à prendre vraiment en compte l'individualité et les besoins de l'un et de l'autre, on revient à la réalité... et c'est très bien !

Accorder ses violons, c'est aussi accepter d'être changé par l'autre, par les impératifs de la vie de couple et de la vie de famille, accepter d'évoluer, de renoncer à son confort, de sortir de l'égo tout-puissant pour faire de la place à l'autre. Douloureux ☺ !

### **B. Sortir des illusions : l'amour trouve sa joie dans la vérité**

**PwPt 3** - Aux tous débuts, **l'amour est aveugle**. On est sur un petit nuage rose bonbon tout joli, tout doux, tout chaud. Mais, certains l'affirment haut et fort, **le mariage rend la vue** - encore une bonne raison pour se marier ! Normal : il est fondé sur **le réel** et sur **la durée**... Les amoureux qui se regardent dans le blanc des yeux en roucoulant finissent donc, un jour ou l'autre, par sortir de leur bulle. C'est une étape de croissance nécessaire, un signe de maturité de l'amour : c'est là que l'on commence vraiment à construire son couple, à aimer l'autre dans sa vérité ; c'est là aussi qu'apparaissent les difficultés (Il y en a eu avant mais on les a soigneusement occultées pour ne pas se faire mal !). C'est normal, nécessaire : il faut aussi que ce soit constructif.

Plus les illusions ont été fortes, plus la confrontation au réel est difficile. Il y a toujours un moment de déception, dans l'amour : la réalité ne correspond pas à notre désir, à nos attentes. On s'aperçoit que le conjoint réel n'est pas le conjoint rêvé (Le prince charmant ronfle la nuit et la princesse a tendance à vouloir régenter son mari).

L'amour a besoin d'être purifié. Il faut accepter de porter un regard lucide sur soi et sur l'autre, sur nos motivations plus ou moins cachées, plus ou moins conscientes pour entrer dans une démarche de vérité, faute de quoi les désillusions seront à la hauteur des mirages que l'on aura soigneusement entretenus...

La déception nous dit aussi que l'autre ne nous comblera jamais entièrement. Nous avons dans le cœur un désir d'amour si total, si pur que Dieu seul pourra le combler. Nous voudrions nous aimer comme « aux origines » mais, encore blessés par le péché, nous n'en sommes pas encore capables.

### *Illusions et contrefaçons de l'amour*

- ⇒ L'amour romantique : la fée Clochette croit épouser le Prince Charmant... ou le Prince Charmant croit épouser Blanche-Neige ! Elle a TOUTES les qualités ! On est dans l'amour irréel rêvé, idéalisé. C'est **l'amour-guimauve**, on se fait des films, en occultant nos défauts respectifs, nos limites et nos pauvretés, notre histoire parfois douloureuse, les difficultés familiales etc. Bref, on peint tout en rose ...
- ⇒ L'amour narcissique aime plus son nombril que son(a) chéri(e). On s'aime soi-même à travers l'autre, on l'aime pour ce qu'il nous apporte plus que pour ce qu'il est. C'est **l'amour-vache**, l'amour narcissique qui capte mais n'est pas prêt à donner, à renoncer à quoi que ce soit.
- ⇒ L'amour sauveur aime l'autre parce qu'il est fragile (et non au-delà de ses fragilités), parce qu'on croit qu'on va réparer ses souffrances : c'est **l'amour-Saint-Bernard** ! On se voit comme un sauveur indispensable. A l'inverse, on peut aimer l'autre parce qu'il est fort, qu'il va nous servir de béquille. C'est **l'amour-pansement**, la rustine qui nous empêche de nous dégonfler complètement... Attention ! Les inconscients se reconnaissent ! Les infirmiers attirent les malades et inversement...
- ⇒ L'amour en CDD. On s'aime quelques mois, quelques années et puis, quand ça ne va plus, quand on ne le « sent » plus, on se sépare et on recommence... **L'amour-chandelle**, ça dure tant que ça brûle.
- ⇒ L'amour fusionnel confond les identités. On devient complètement dépendant de l'autre. C'est **l'amour-pieux**, qui envahit tout et étouffe les conjoints. Comme disait Sacha Guitry : « Nous ne faisons plus qu'un... mais lequel ? ». L'amour véritable n'engloutit pas l'autre mais l'aide, au contraire, à devenir encore plus lui-même, à s'épanouir, à s'accomplir.
- ⇒ A l'inverse, **l'amour-hérisson**, indépendant, distant qui défend son territoire et se met en boule dès que l'on approche de trop près ou qui menace ses habitudes, ses désirs personnels et son confort.

### *Pour faire face à la déception :*

- La repérer ! Elle est souvent un peu inconsciente : on en veut à l'autre, on s'en veut à soi-même et on ne sait pas trop pourquoi...
- L'analyser : Qu'est-ce que j'attendais ? Qu'est-ce qui a été déçu ? Était-ce une attente juste ?
- La dépasser en s'appuyant sur le réel, c'est-à-dire en s'appuyant sur ce qui est beau et bon dans l'autre, sur ses qualités. La seule « chose » que je peux changer, c'est moi-même ! La déception nous provoque, elle nous invite à changer de regard, de perspective, à redéfinir nos attentes afin de ne pas lui demander plus qu'il ne peut nous donner.

## C. Tensions, crises et conflits : *l'amour ne s'emporte pas*

### 1) Accepter le conflit

**PwPt 4** - Vivre à deux nous met face à nos limites mais, par refus du réel (déli), peur du conflit ou volonté d'être conciliant, nous pouvons être tentés de fuir dès que ça sent le roussi !

Erreur fatale. Tout ce qui est enfoui ressortira, d'une manière ou d'une autre, amplifié par l'incubation !

- Soit **par implosion** : la colère, la frustration accumulées se retournent contre nous. Les émotions écrasées se traduisent par le ressentiment, l'amertume, l'eczéma, les ruminations etc.
- Soit **par explosion** : tout ressort en vrac au moment le plus inattendu, généralement à contretemps. Je fais payer à un autre (pas toujours le responsable) la dette et les intérêts !

*Une crise surmontée ne conduit pas à une relation de moindre intensité mais conduit à améliorer, affermir et mûrir le vin de l'union.*

Pape François, AL n°232

**Un conflit bien mené qui permet de soulever les problèmes et de le résoudre est bien meilleur qu'un conflit évité qui enfouit tout** (pour un moment seulement).

**PwPt 5** - En chinois, le mot « crise » s'écrit avec deux idéogrammes. Le premier signifie « danger », le second « opportunité ». Une crise n'est donc pas forcément la fin du monde, mais une opportunité de croissance si on l'affronte avec

réalisme et bonne foi (en acceptant de se remettre en question, d'éviter les accusations et les postures de victime). Les couples qui durent sont ceux qui ont surmonté les crises et gagné en confiance mutuelle à l'occasion de chacune d'entre elles.

« *L'amour ne s'emporte pas* » => Cela ne signifie pas qu'il occulte le conflit mais, au contraire, qu'il y fait face avec réalisme et miséricorde. L'amour n'admet pas la violence, l'injustice, la haine qui sont des **choix** de mort. En revanche, il comprend la colère, la tristesse, la peur qui sont des émotions neutres, normales et légitimes qu'il convient de « gérer » correctement. La question n'est pas de ne pas ressentir la colère ou la tristesse (utopique, on ne choisit pas ses émotions) mais de savoir comment les vivre et les exprimer de manière ajustée.

### 2) Kilos de plume et kilos de plomb

**PwPt 6 et 7** - Qu'est-ce qui est plus lourd ? Un kilo de plumes ou un kilo de plomb ?!

Qu'est-ce qui est plus lourd ? Mille petites indécidatesses (humiliations, critiques, reproches) répétées ou une grosse ? Mille petits manquements à l'amour ou un gros ?

Toutes les offenses ne sont pas du même ordre et n'ont pas la même importance. Il ne faut donc pas les mettre toutes sur le même plan mais se méfier des accumulations : additionnés, kilos de plumes et kilos de plomb font des tonnes d'amertume, de frustration, de rancune.

*Le problème est que parfois on donne la même gravité à tout, avec le risque de devenir impitoyable devant toute erreur de l'autre.*

Pape François,  
AL n°104

#### **PwPt 8 à 10 - Le mur du jardin, parabole des kilos de plumes**

*On n'a rien vu venir C'était en mai, il faisait un temps splendide. Tout à coup, tout s'est mis à trembler ! Il y a eu un grondement énorme, de la poussière puis un grand silence.*

*Le mur du jardin s'était effondré. C'était un beau mur en pierres, à priori en bonne santé, solide. En fait, il avait plusieurs petites fissures. Le voisin l'avait aussi fragilisé en décaissant un peu de son côté, pour installer un portail, dont il avait scellé les charnières dans le mur. Il avait beaucoup plu et la terre, gorgée d'eau, a exercé une pression sur le bas du mur. Il aurait tenu, si ces petites fragilités ne s'étaient additionnées. Il est tombé et, comme dit l'Évangile, « son écroulement a été complet ». Que d'énergie il a fallu dépenser pour le remonter pierre par pierre...*

### 3) Vider les poubelles

**PwPt 11** - Le meilleur moyen d'éviter d'en porter des tonnes ? Vider les poubelles ! Ne pas laisser les rancœurs, malentendus, incompréhensions, amertumes, frustrations s'accumuler et pourrir dans un coin (cela finit par répandre une odeur pestilentielle : murmure, rancune, critiques, victimisation, reproches etc. tuent le couple). Vider les poubelles, c'est faire face à la difficulté et se dire les choses au fur et à mesure, quitte à provoquer un peu de tension (ou beaucoup !).

### 4) Tensions, disputes, conflits : *l'amour ne s'emporte pas*

Conflits d'intérêt, égoïsme, agacement, différences de tempérament, d'éducation, de culture, de projet, belle-mère, éducation du chien et des enfants, les occasions de disputes ne manquent pas ! Les disputes sont des symptômes, elles parlent de nous-mêmes ou/et de nos relations. Elles disent que certains de nos besoins ne sont pas satisfaits ou que certains de nos comportements sont inadaptés, elles manifestent nos frustrations ou nos blessures. Elles offrent l'occasion de soulever les vrais problèmes et de chercher à les résoudre.

#### **PwPt 12** - *Que faire quand ça chauffe ?!... Procédure d'urgence... Pin-pon...Pin-pon...*

- **Commencer par se gérer soi-même avant de vouloir gérer le conflit !**
  - ⇒ **Accueillir l'émotion**, la nommer (*Je suis en colère, frustré, humilié, triste etc.*) et la laisser vivre de manière ajustée (*étrangler l'autre n'est PAS une manière ajustée*) : *faire du sport, aller faire un tour dehors...*
  - ⇒ **Analyser la situation le plus objectivement possible**. Essayer de comprendre ce qui s'est passé, ce qui a déclenché le conflit (est-ce occasionnel ou un sujet de tension récurrent etc. ?) A-t-on réagi de manière juste et proportionnée ? Si non, pourquoi ? Quelle est ma part de responsabilité ? Bizarrement, la poutre qui est dans notre œil ne nous empêche pas de voir la paille dans celui de notre conjoint ! **La grande règle de gestion des conflits, c'est d'accepter de sortir de l'accusation mutuelle, de la mauvaise foi ou du déni** pour faire face à nos faiblesses et nous remettre en cause.
- **Attendre le retour au calme pour faire le point à deux** en respectant les règles de la comm', en recherchant humblement, sincèrement le bien, la justice et la vérité, **en cherchant des solutions durables** et concrètes : vider l'abcès évite l'infection. Quel effort chacun peut-il faire ? Quand on a bien analysé la cause du conflit, on arrive généralement à apporter de bonnes solutions.
- Seul **le pardon** demandé et reçu peut restaurer la relation. La dernière règle d'une saine gestion des conflits, c'est d'accepter de demander pardon... et d'accepter de pardonner en profondeur.

#### **PwPt 13** - *Dispositif anticyclone : rouler les RRRR !... Procédure de routine...*

On peut éviter la plupart des ouragans, typhons et autres tempêtes tropicales en roulant les R :

- **Rrroucouler** : Se dire qu'on s'aime, par des mots et des gestes, passer du temps à deux gratuitement, voir ce qui va bien, ce qui nous rend heureux etc.
- **Rrremercier** : Chaque jour pour les petites attentions, manifester sa joie, sa grrratitude.
- **Rrréfléchir** : Repérer les cercles vicieux dans lesquels on retombe toujours, les sujets « chauds », les motifs de conflit récurrents. *Qu'est-ce qui se joue ? Est-ce qu'on réagit de manière disproportionnée ? Qu'est-ce qu'on ressent ? Quel est le besoin souvent écrasé (reconnaissance, calme, sécurité etc.) ?*
- **Rrrévéler** : Apprendre à se connaître soi-même et à connaître l'autre. Mettre des mots sur nos émotions, nos besoins et les exprimer clairement. Dire « je » : « *J'ai besoin, je ressens, je pense ...* ». Dire « tu » : demander à l'autre ce qu'il ressent, ce dont il a besoin etc. Vider les poubelles.
- **Rrréformer** : Se donner des petits objectifs de progrès (très très concrets) sur les choses qui agacent l'autre, pour progresser. En parler ensemble : *Qu'est-ce qui te ferait plaisir ?*

## 5) Gérer les crises : *l'amour espère tout*

**Danger !** A la différence du conflit, la crise n'est pas une dispute passagère mais un malaise durable qui remet en cause l'amour mutuel. On se demande si on aime encore l'autre, si on en est encore aimé. La crise nous ébranle donc en profondeur. On peut être tenté de croire que tout s'arrangera si l'on se sépare... En réalité, on emporte toujours ses problèmes avec soi (et on en crée d'autres !).

**Opportunité !** La crise est une occasion de re-choisir l'autre, d'expérimenter que l'amour est un choix de la volonté autant qu'un élan du cœur. Quand on n'a plus l'élan du cœur, on a encore le choix de la volonté. La grâce du sacrement de mariage va nous permettre de durer, d'entrer dans **la patience**, qui est la vertu la plus utile aux époux et aux parents. Dieu nous donne du temps pour progresser, donnons-en aux autres. C'est là que l'on mesure l'importance de la volonté d'aimer : Aimer, on l'a dit, c'est se donner au-delà du ressenti (« J'le sens plus, je te quitte ! »), c'est VOULOIR aimer au-delà des difficultés, des épreuves, des rancunes : là se joue la fidélité. **PwPt 14.**

Il y a (en gros !), deux grands types de crises :

- Celles qui sont directement liées au couple : l'un des conjoints a trompé l'autre, lui a caché un fait grave, le projet de vie du couple se fissure (les époux envisagent l'avenir de manière différente, font des choix inconciliables), les conflits se sont cristallisés (on n'arrive plus à en sortir), un événement ébranle le couple (deuil, maladie, problèmes financiers) etc.
- Les crises personnelles qui affectent l'un des deux conjoints (crise de milieu de vie, chômage, syndrome du nid vide - lié au départ des enfants, départ à la retraite, problèmes liés à l'histoire personnelle etc.) mais qui ont d'énormes répercussions sur le couple et la famille.

### *Faire face à la crise*

**Agir !** L'importance d'une crise justifie presque toujours un accompagnement par un thérapeute professionnel (oublions les conseils plus ou moins bons des copines !) : Conseiller conjugal si la crise est directement liée à la relation conjugale, psychologue s'il s'agit d'une crise personnelle.

**Prendre patience !** Reconstruire la confiance suppose :

- Que l'on accepte que chacun ait son rythme (On n'évolue pas toujours à la même vitesse, on ne vit pas les choses de la même manière, on a des besoins différents).
- Que l'on fasse toute la vérité sur soi, sur le couple, sur la situation, ses causes et ses effets
- Que l'on accepte de repartir sur de bonnes bases
- Que l'on se donne du temps

**PwPt 15** - Temps de réflexion seul puis à deux (pour comparer les résultats... et, éventuellement, prendre conscience que nous avons des besoins et des ressentis très différents)

*Avons-nous tendance à nous disputer ? S'agit-il de « simples » disputes ou avons-nous déjà traversé des crises plus profondes ? Que s'est-il passé ? Quels sont nos motifs de dispute les plus fréquents ? Ces motifs sont-ils anodins (chaussettes qui traînent ...) ou plus profonds (indélicatesse, belle-famille pesante, gestion de l'argent etc.) ? Comment chacun réagit-il ? Comment en sort-on ? Qui revient vers l'autre ? Ai-je l'impression que certains de mes besoins sont écrasés ? Lesquels ? Comment cela se manifeste-t-il ? Quel effort chacun pourrait-il faire pour déminer le terrain ?*

## 2. L'amour n'entretient pas de rancune : le pardon

### Nos objectifs

*Le pardon n'est ni naturel, ni facile, mais il est nécessaire. Nous essaierons :*

- ☆ *De montrer aux fiancés qu'il est vital pour le couple*
- ☆ *De les aider à saisir quelles sont les dispositions nécessaires pour demander, accueillir, accorder un pardon authentique.*
- ☆ *De leur donner des trucs concrets !*

Les couples qui rayonnent après 50 ans de mariage, ce ne sont pas ceux qui ont eu la vie facile, ce sont ceux qui ont surmonté leurs difficultés et se demander humblement pardon. Si l'amour est patient, longanime, s'il s'appuie sur la grâce du sacrement de mariage pour pardonner en vérité, il « ne passera jamais » (Cf. 1 Co 13). **PwPt 16**

### Commençons tranquillement par une petite vidéo !

<https://videotheque.cfrt.tv/video/tablettes-de-foi-pardon/>

### 1. Pourquoi pardonner ?

- ⇒ **Pour rester en bonne santé !** Quand on met son mouchoir sur une blessure profonde, sans la soigner, elle s'infecte sous forme de rancune, de pensées négatives, de rumination, d'allusions mal venues, de médisance etc.  
Le « ressentiment » => le ressenti ou le sentiment qui n'ont été ni exprimés, ni entendus et qui se sont infectés... La plaie est devenue abcès. Et un abcès, ça fait plus mal qu'une plaie.  
Le pardon n'est pas l'oubli ni l'acquiescement de l'offense mais la décision de renoncer à la vengeance, à la rancune et d'aimer malgré tout. Il ne faut pas « oublier » : pour les soigner, il faut connaître ses blessures. Ce qui soigne en profondeur, c'est l'amour. Et ce qui manifeste l'amour, c'est le pardon ! Un pardon bloqué impacte le corps (on l'a « en travers du gosier », on en a « plein le dos », on a « la boule au ventre » etc.).
- ⇒ **Pour rester ensemble !** Le pardon recrée la relation, la construit, la rend plus solide. Il rétablit la confiance en profondeur (la confiance et l'estime de soi sont renouvelées, la confiance en l'autre est restaurée) et rétablit la communion à chaque fois qu'elle a été mise à mal.
- ⇒ **Parce qu'on s'est engagé à aimer !** Le pardon est une manifestation concrète de la fidélité des époux à leur engagement initial : dire « Je me donne », cela veut dire, « Je te demanderai pardon autant de fois que nécessaire ». Dire « Je te reçois », cela veut dire, « Je te reçois comme tu es, avec tes pauvretés, je te pardonnerai autant que nécessaire ». L'amour pardonne « Soixante-dix fois sept fois » (Mt 18, 21), c'est-à-dire infiniment. Le pardon est la forme la plus radicale du don de soi, un acte d'amour vrai, « un don par-dessus l'offense ». Seul celui qui pardonne peut dire, en toute vérité : « Je t'aime ». Le pardon est une décision de la volonté avant d'être un élan du cœur. La question n'est pas : « Avons-nous envie de pardonner ? ». La question est : « Voulons-nous pardonner ? »
- ⇒ **Pour être libres !** La rancune est un enfermement, une prison : quand on ressasse, on rumine, on est lié, entravé. Le mot grec pour « pardonner » signifie aussi « délier »... Délier l'autre de la tristesse, se délier de la rancune, de la colère, de ce qui nous abîme, délier l'amour.
- ⇒ **Pour vivre heureux !** Le pardon apporte la liberté et, avec elle, la joie et la paix.

## 2. Les dispositions du pardon

*Amour et vérité se rencontrent,  
Justice et paix s'embrassent.*

Ps 84

Le pardon est un échange de dons, un acte d'amour réparateur.

Pour qu'il y ait échange, il faut que chacun des époux en prenne sa part... Ce qui n'est facile ni d'un côté, ni de l'autre ! Le **pardon** ne se « présume » pas : il **doit être verbalisé**, dans les deux sens.

Il faut, d'emblée, distinguer l'offense voulue (de l'ordre du péché puisqu'il y a volonté consciente de faire le mal) et l'offense involontaire (simplement fautive car accidentelle et non intentionnelle, mais qui peut être profondément blessante quand même). Les deux doivent faire l'objet d'une démarche de pardon car le mal, même s'il n'est pas du même ordre, a causé une blessure.

Dans les crises, les disputes, les responsabilités sont souvent partagées. On a vite fait de s'autoproclamer victime innocente de l'autre. Comme disent nos politiciens à tout bout de champ (même s'ils se gardent bien d'assumer les leurs) : « Il faut que chacun prenne ses responsabilités » !

Il faut également que chacun ouvre son cœur...

### 1. Demander pardon

Le grand ennemi du pardon est l'orgueil qui nous pousse à la mauvaise foi, au déni, au refus de se reconnaître limité et pécheur.

Pour **demander pardon**, il faut donc :

- ⇒ Une bonne dose de **lucidité pour faire face à la vérité**, pour se voir tel que l'on est, juger de ses actes de manière juste et être capable de comprendre en quoi on a blessé l'autre sans chercher sans fin à se justifier ni, pire encore, à lui faire porter la responsabilité de notre faute. L'amour a besoin de justice et de vérité
- ⇒ Une bonne dose d'**humilité** pour se reconnaître pécheur, reconnaître ses responsabilités, se dire : « c'est de ma faute, j'ai mal agi, mal parlé etc. ». C'est toujours dur de faire la vérité sur soi.
- ⇒ Une bonne dose de **courage** pour demander pardon à l'autre, exprimer ses torts et présenter des excuses de manière claire et sans chercher à noyer le poisson.
- ⇒ Une bonne dose d'**amour** pour chercher à réparer, autant que possible.
- ⇒ Une bonne dose de **sincérité** pour progresser et essayer de changer ce qui doit l'être.

### 2. Accueillir des excuses et accorder un vrai pardon

Cela suppose :

- ⇒ Une bonne dose de **lucidité** pour, éventuellement, reconnaître ses propres torts et comprendre ses propres réactions, parfois excessives. Nos blessures passées parasitent notre sensibilité : nous pouvons être blessés par un mot anodin, mais qui réactive une blessure ancienne. Il n'y a pas d'offense objective mais une offense « ressentie », ce qui est fort différent... Il est donc important d'y réfléchir pour se défaire des liens douloureux du passé qui polluent parfois profondément nos comportements et donc nos relations aux autres.
- ⇒ Une bonne dose de **grandeur d'âme** pour comprendre ce que vit l'autre, renoncer à la rancune, à la vengeance et accueillir le pardon demandé avec simplicité, sans jouer les victimes. Il nous faut être « miséricordieux comme le Père », c'est-à-dire sans condition, sans retard, sans rancune, sans chercher à humilier, manipuler ni punir l'autre.
- ⇒ Une bonne dose de **volonté**. On n'a pas forcément la force de pardonner mais on peut en avoir la volonté. Le pardon est un CHOIX avant d'être un sentiment.
- ⇒ Une bonne dose d'**amour** pour accepter de refaire confiance.

*Quand on a été offensé  
ou déçu, le pardon est  
possible et souhaitable,  
mais personne ne dit  
qu'il est facile ! PwPt 17  
Pape François, AL n°106*

### 3. Les petits conseils du pape François !

#### 1. Prendre de bonnes habitudes – PwPt 18

Le pardon, c'est comme le sport, plus on pratique, meilleures sont les performances ! Se demander pardon est une bonne habitude qu'il faut prendre dès le départ, en s'exerçant pour les petites offenses, quand ça ne coûte pas trop cher ! Ce sera précieux quand l'offense sera plus grave.

#### 2. Faire le premier pas – PwPt 19

Qui doit faire le premier pas ? Le plus intelligent des deux ! 😊

On a souvent tendance à croire que c'est à l'autre de faire le premier pas puisque c'est lui le méchant ! Et bien non ! Faire le premier pas, c'est ouvrir son cœur, tendre la main, faire preuve de grandeur.

Comment faire le premier pas ? En posant un acte d'amour concret : parler à l'autre (même pour des banalités), rendre un petit service ou en demander un, faire un geste gentil, renoncer à « faire la gueule » pour ne pas se laisser enfermer dans la colère et le ressentiment.

Certains pardons demandent du temps : on n'est pas toujours prêt à pardonner chaque soir ! Pour pardonner en vérité, il faut que les émotions soient apaisées, sinon guéries. « Faire la paix », cela signifie refuser de s'enfermer dans l'orgueil, la tristesse ou la colère et se mettre en chemin vers un vrai pardon. Le premier pas peut être un tout petit, petit pas mais il doit exister.

*Il ne faut jamais terminer la journée sans faire la paix. Et comment dois-je faire la paix ? Me mettre à genoux ? Non ! Seulement un petit geste, une caresse. Mais ne jamais finir la journée sans faire la paix.*

Pape François, AL n°104

*Que le soleil ne se couche pas sur votre colère.*

Saint Paul (Ep 4,26)

#### 3. Prendre la mesure du temps – PwPt 20

Le pardon n'est pas un coup de gomme ou de baguette magique ! C'est un chemin de libération, un processus de guérison qui demande du temps (Le premier bénéficiaire du pardon, c'est celui qui pardonne !). Le signe qu'on a pardonné, qu'on est libéré : on n'a plus mal en repensant à la blessure, on a renoncé à se servir de l'offense comme arme contre l'autre (On n'en reparle pas 10 ans plus tard !), on est en PAIX. La paix et la joie, le sentiment de liberté sont les signes que le cœur est guérit.

#### 4. Ne jamais se disputer devant les enfants – PwPt 21

*« Quand les parents se disputent, les enfants souffrent, souffrent. Ne vous disputez jamais devant les enfants, jamais » (Pape François).*

#### 5. Ne pas négocier le pardon – PwPt 22

Le pardon est gratuit. On ne l'accorde pas en échange d'autre chose, on n'en profite pas pour réclamer des intérêts comme un créancier, ni pour obtenir une concession. Ce n'est pas donnant-donnant mais totalement gratuit (L'idéal est même de donner plus que le pardon, d'en profiter pour « consoler l'autre d'avoir mal agi » en lui manifestant un surcroît d'amour).

#### 6. Ne pas changer son regard sur l'autre – PwPt 23

Ne pas réduire la personne à ses actes. Elle est toujours plus que ce qu'elle a pu faire.

Plus l'agresseur est proche, plus la blessure est profonde. Il ne doit pas devenir un ennemi.

#### 7. Se demander pardon devant Dieu – PwPt 24

Dire un « Notre Père » ensemble devant une icône en demandant ensemble : « Pardonne-nous nos offenses comme je pardonne aussi à X qui m'a offensé ».

## 8. S'appuyer sur le Dieu qui pardonne – PwPt 25

Le sacrement de mariage, ce n'est pas l'assurance que tout va bien se passer. Mais c'est l'assurance que Dieu sera toujours à nos côtés pour nous aider à surmonter les crises et à pardonner. Dieu ne s'impose jamais, il faut aller le chercher, le prier à deux, lui demander la lumière de l'Esprit Saint, lui demander Sa force et Sa patience pour aimer comme Lui, aime : totalement, gratuitement, sans condition.

⇒ Une des grâces de la Rédemption, infusée dans le sacrement de mariage, c'est de **pouvoir compter sur la force de l'amour du Christ** pour pardonner et demander pardon autant que nécessaire. Jésus l'a bien souvent dit à ses disciples : le pardon est une exigence de l'amour, une manière d'en vérifier la solidité, la vérité. Il nous demande de pardonner « jusqu'à 70 fois 7 fois », c'est-à-dire sans limite, ni dans le temps (quand une offense est pardonnée, on ne revient pas dessus), ni dans les intentions.

Il nous dit que nous serons jugés comme nous, nous aurons jugé les autres : avec sévérité ou miséricorde, la « mesure » que nous employons pour pardonner aux autres (avec générosité ou radinerie !) servira pour nous aussi. D'ailleurs, dans le Notre Père nous le disons nous-mêmes : « Pardonne-nous nos offenses *comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés* ».

⇒ Une des grâces du baptême, c'est de pouvoir se nourrir de **l'eucharistie** (la Présence Réelle de Jésus nous donne sa force pour que l'amour soit victorieux du mal) et de pouvoir **demander le pardon de Dieu**.

*Le Seigneur ne se fatigue jamais de pardonner, jamais ! C'est nous qui nous fatiguons de lui demander pardon.*  
Pape François

C'est un autre sacrement : **le sacrement du pardon et de la réconciliation**. Par ce sacrement, Dieu nous pardonne tous nos péchés gratuitement, sans autre condition que la sincérité de notre repentir, la vérité de notre confession et la volonté de ne pas recommencer et de réparer.

Le péché est un choix contre l'amour. Demander le pardon de Dieu, c'est choisir d'aimer et Lui demander sa force pour y arriver. Cela restaure notre relation avec Lui et avec les autres.

On a parfois un peu peur de se confesser, on croit que le prêtre va nous juger, ou qu'il va nous sermonner, on n'est pas trop fier de soi... bref, on a plein d'excuses pour ne pas y aller. Mais le sacrement de la Réconciliation est un cadeau ! UN CADEAU !

Dieu nous fait CADEAU de son pardon ! Pour Lui, rien n'est impardonnable. Mais le pardon de Dieu, comme le pardon humain, demande que nous fassions le premier pas (Dieu ne s'impose jamais), que nous soyons prêts à faire la vérité sur nous-mêmes.

Dieu nous pardonne toujours, Il est toujours prêt à nous proposer un chemin pour revenir vers Lui. Il nous demande de faire de même, d'être miséricordieux comme Lui est miséricordieux.

*Pour pouvoir pardonner, il nous faut passer par l'expérience libératrice de nous comprendre et de nous pardonner à nous-mêmes, (...) pour pouvoir avoir cette même attitude envers les autres.*

*Cela suppose l'expérience d'être pardonné par Dieu, justifié gratuitement et non pour nos mérites (...). Si nous acceptons que l'amour de Dieu est inconditionnel, que la tendresse du Père n'est ni à acheter ni à payer, alors nous pourrions aimer par-dessus tout, pardonner aux autres.*

Pape François, AL n°107 et 108

## Temps de témoignage

### Vidéo de Lazare sur le pardon (à télécharger sur le site)

Bref débat : *Qu'est-ce qui vous touche dans ce témoignage ? Qu'est-ce que cela nous dit du pardon ?*

### Témoignages personnels des couples animateurs et/ou du prêtre (diacre)

*Un ou deux couples animateurs préparent un témoignage personnel sur leur expérience du pardon ou du sacrement de la réconciliation. Naturel, simplicité, humilité, authenticité : il ne s'agit pas de montrer qu'on est des super-héros mais des pauvres bien pauvres qui s'appuient avec joie sur le Seigneur et ont confiance en sa miséricorde pour avancer malgré leurs limites et leur pauvreté.*

### Extrait d'une lettre d'une volontaire de 20 ans, au service d'une association humanitaire dans un bidonville d'Amérique du Sud...

Je voudrais vous parler de l'une de mes petites mamies préférées qui est pour moi une sainte, elle s'appelle Senora L. Quand je l'ai rencontrée elle m'a tout de suite adoptée. Ce qui m'a vraiment sidérée chez elle est son incroyable miséricorde. En dix-sept jours de JMJ et un demi-livre du Pape François je n'avais pas compris ce que c'était que la miséricorde mais en une heure avec elle c'était devenu limpide.

Son mari l'a traitée pendant des années à peu près comme une serpillère, toujours occupé avec de nombreuses femmes, il est parti quelques années prendre le frais en la laissant avec les sept enfants... Il a aujourd'hui 80 ans et depuis 20 ans il ne peut plus rien faire seul, il est paralysé du côté gauche. Il est dans son lit, rumine et pense à ses anciennes conquêtes, et c'est Senora L. qui s'en occupe. Chaque jour, elle le change, lui donne à manger, etc., mais ne reçoit que des paroles désagréables, parfois des insultes. Épuisée, elle continue pourtant à s'en occuper : « *Qui le fera sinon, Hermanita ?* »

Pour ce qui est du passé, « *Il y a longtemps qu'il a passé, ce que je voudrais c'est qu'il accepte de communier avant de mourir et qu'il dise à ses petits-enfants qu'il ne faut pas faire les mêmes erreurs que lui* », me dit-elle. Quelques semaines après, elle vient me voir désespérée à la sortie de la messe pour me dire qu'il est très mal, il a été transféré à l'hôpital, et elle pleure pour cet homme et me supplie de prier pour son Ricardo... C'est au-delà de mon entendement. Le pire c'est que ça marche : il y a quelques jours il a demandé à se confesser, communier et a demandé pardon à sa femme, l'a remerciée de prendre soin de lui après tout ce qu'il avait fait ! Elle est d'une beauté et d'une bonté indescriptibles et elle vit avec une telle évidence de Dieu, la petite lumière du bidonville... C'est un exemple incroyable ; mais quand même, moi, si mon mari me trompait je l'écorcherais vif et le finirais à coups de pelle !

## Temps de réflexion personnel – PwPt 27

- *Y a-t-il des fautes impardonnables ? Suis-je prêt(e) à tout te pardonner ? Qu'est-ce que je ne pourrais pas pardonner ?*
- *Quand t'ai-je involontairement fait du mal ? Volontairement ? Ai-je su te demander pardon ? As-tu su recevoir mes excuses ?*
- *Quels pardons avons-nous en suspens ? Quelles rancunes abîment déjà notre amour ?*
- *Aujourd'hui je veux te demander pardon pour...  
Je t'en veux pour...*

### 3. Temps de prière

#### Le fils prodigue

*Un homme avait deux fils. Le plus jeune dit à son père : "Père, donne-moi la part de fortune qui me revient." Et le père leur partagea ses biens. Peu de jours après, le plus jeune rassembla tout ce qu'il avait, et partit pour un pays lointain où il dilapida sa fortune en menant une vie de désordre.*

*Il avait tout dépensé, quand une grande famine survint dans ce pays, et il commença à se trouver dans le besoin. Il alla s'engager auprès d'un habitant de ce pays, qui l'envoya dans ses champs garder les porcs. Il aurait bien voulu se remplir le ventre avec les gousses que mangeaient les porcs, mais personne ne lui donnait rien. Alors il rentra en lui-même et se dit : "Combien d'ouvriers de mon père ont du pain en abondance, et moi, ici, je meurs de faim ! Je me lèverai, j'irai vers mon père, et je lui dirai : Père, j'ai péché contre le ciel et envers toi. Je ne suis plus digne d'être appelé ton fils. Traite-moi comme l'un de tes ouvriers." Il se leva et s'en alla vers son père. Comme il était encore loin, son père l'aperçut et fut saisi de compassion ; il courut se jeter à son cou et le couvrit de baisers.*

*Le fils lui dit : "Père, j'ai péché contre le ciel et envers toi. Je ne suis plus digne d'être appelé ton fils." Mais le père dit à ses serviteurs : "Vite, apportez le plus beau vêtement pour l'habiller, mettez-lui une bague au doigt et des sandales aux pieds, allez chercher le veau gras, tuez-le, mangeons et festoyons, car mon fils que voilà était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé."*

Luc 15, 11 et sv.

#### Démarche de pardon

*Musique priante, lumières douces*

*Nous venons de soulever des questions douloureuses. Les temps de réflexion nous ont permis de comprendre que nous nous sommes déjà blessés. C'est difficile d'aimer ! Le pardon, disait un prêtre, c'est « la rencontre du nécessaire et de l'impossible » !*

*Chacun va maintenant prendre le temps d'écrire une lettre à son(a) fiancé(e) pour lui ouvrir son cœur et lui confier un pardon bloqué. Cette lettre, on va la confier au Seigneur en lui demandant de nous aider à pardonner, de nous donner sa force pour pardonner et demander pardon.*

*Ensuite, deux par deux, vous vous avancerez vers un prêtre ou un couple accompagnateur. Chacun à son tour, en se tenant la main, pourra évoquer simplement le pardon en attente de déblocage, sans entrer dans les détails, mais avec tout son cœur.*

*Puis vous irez vers l'autel, pour y déposer vos lettres et demander au Seigneur de vous donner sa force pour pardonner, pour aimer toujours plus, toujours mieux.*

*Pendant ce temps, les prêtres présents proposent le sacrement de réconciliation (à continuer après le temps de prière si nécessaire).*

*La soirée se termine par un « Notre Père » récité ensemble et une bénédiction des fiancés par le prêtre. Il n'y a pas de temps d'échange fraternel : Chaque couple repart en silence lorsqu'il le souhaite. Les couples accompagnateurs se tiennent à la sortie, disponibles pour ceux qui le souhaitent.*