

Pardon ?

*Quand les parents se disputent, les enfants souffrent, souffrent.
Ne vous disputez jamais devant les enfants, jamais.
Pape François, 21/12/17*



Vivre à deux nous met face à nos limites.

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

- ☆ *Quels sont nos motifs de dispute les plus fréquents ?*
- ☆ *Ces motifs sont-ils anodins ou plus profonds (indélicatesse, belle-famille pesante, gestion de l'argent etc.) ? Savons-nous en parler de manière apaisée ?*

Quand ça chauffe !

Procédure d'urgence...

- ⇒ Se gérer soi-même avant de gérer le conflit !
Accueillir les émotions, les nommer (colère, tristesse), les laisser s'exprimer sans les laisser prendre le pouvoir.
Analyser les faits et la situation le plus objectivement possible sans faire l'impasse sur notre part de responsabilité, sur les besoins qui sont écrasés, les comportements inadaptés.
- ⇒ Faire le point à deux en cherchant une solution durable lorsque l'on est apaisé.
Ne pas chercher à régler le conflit « à chaud »...

- ☆ *Ai-je l'impression que certains de mes besoins sont écrasés ? Lesquels ? Comment cela se manifeste-t-il ?*
- ☆ *En cas de conflit, comment chacun réagit-il ? Comment en sort-on ? Qui fait le premier pas ?*

L'amour n'entretient pas de rancune, dit saint Paul.

Le pardon demandé, reçu et accordé construit le couple et approfondit l'amour mutuel. C'est la forme la plus radicale de l'amour et du don de soi. 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 ?* » mais « *Voulons-nous pardonner ?* ». Faire le premier pas, reconnaître ses torts, demander pardon, accueillir des excuses et pardonner, renoncer vraiment à la rancune demande beaucoup d'humilité, de courage, de grandeur d'âme... et d'amour.

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** demandé et reçu ne se « présume » pas, il **doit être verbalisé**, dans les deux sens.

***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

J'entends souvent des gens me dire qu'ils n'arrivent pas à pardonner. Cela ne m'étonne pas, parce qu'ils considèrent le pardon du point de vue de ce qu'ils ressentent. À tous ceux-là, et à moi-même, je conseille de **poser d'abord des actes objectifs de pardon.**

Re-parler à la personne, même pour dire des choses banales. Rendre un service, même minime. Donner, même si l'on sent que le cœur n'y est pas. Demander un service à celui à qui on essaie de pardonner, devenir son débiteur. Je ne connais rien de plus simple ni de plus efficace.

Dans tous les cas, **refuser de se laisser enfermer dans des sentiments nauséabonds**, où l'égoïsme et la rancœur se mélangent au sentiment d'humiliation et à l'offense réellement subie.

Et dans ce pardon-là, objectivement vécu, Dieu pourra recréer de la vie.

Alors, pardonne ! Sors de toi-même et vis !

Père Jean Druel

Loué soit-tu, mon Seigneur, pour ceux qui pardonnent par amour de Toi.

St François d'Assise.

*Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix,
Là où est la haine, que je mette l'amour.
Là où est l'offense, que je mette le pardon.
Là où est la discorde, que je mette l'union.
Là où est l'erreur, que je mette la vérité.
Là où est le doute, que je mette la foi.
Là où est le désespoir, que je mette l'espérance.
Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière.
Là où est la tristesse, que je mette la joie.*

*O Seigneur, que je ne cherche pas tant à
être consolé qu'à consoler,
à être compris qu'à comprendre,
à être aimé qu'à aimer.*

*Car c'est en se donnant qu'on reçoit,
c'est en s'oubliant qu'on se retrouve,
c'est en pardonnant qu'on est pardonné,
c'est en mourant qu'on ressuscite à la vie
éternelle.*

Saint François d'Assise



Il est des humiliations, des violences, des mensonges, des paroles qui blessent en profondeur. On mesure alors l'importance de la volonté de se donner au-delà du ressenti, au-delà des blessures et des rancunes. Aimer, c'est VOULOIR aimer.

Aimer, nous dit le Christ, c'est « pardonner 70 fois 7 fois », c'est-à-dire sans limite.

Certains pardons sont très, très difficiles à donner. Humainement, cela paraît même parfois impossible.

Dieu seul peut nous donner la force nécessaire. Demandons-Lui alors de nous aider, de pardonner à notre place, d'aimer comme Lui seul sait aimer.

Le sacrement de mariage, ce n'est pas l'assurance que tout va bien se passer mais c'est l'assurance que le Christ sera toujours à nos côtés pour nous aider à surmonter les crises. Il 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.

- ☆ Y a-t-il des fautes impardonnables ? Suis-je prêt(e) à tout te pardonner ?
- ☆ Est-ce que je sais te demander pardon lorsque je te fais mal ? Comment reçois-tu mes excuses ?
- ☆ Quelles rancunes me lient, quels pardons sont bloqués entre nous ?