

Le pardon selon Jean Monbourquette

**Je te
pardonne**

Victime :

**Je te
demande
pardon**

Offenseur



Le pardon selon Jean Monbourquette: guérir pour pardonner, pardonner pour guérir.

- 22^{ième} congrès RSPQ, St-Hyacinthe
- Vendredi, 18 mai 2012
- Par Nathalie Viens, M.Sc., travailleuse sociale

- Merci à Isabelle d'Aspremont Lynden pour sa collaboration précieuse
(www.estimame.com)

Plan de l'atelier:

- Qu'est-ce que pardonner?
- Fausses conceptions du pardon
- Le pardon comme processus avec des étapes
- Exercice
- Échange, questions

Qu'est-ce que pardonner ?

Le pardon, c'est :

- Collaboration entre l'ego et le Soi :

Tâche de l'ego : se guérir de la blessure

Tâche du Soi (âme habitée par le divin) : dispensateur de l'Amour inconditionnel

Qu'est-ce que pardonner?

- Je ne suis pas l'auteur du pardon, mais le Soi me l'inspire...
- Ceux qui pardonnent sont les guérisseurs de l'humanité: ils ne perpétuent pas l'offense...
- Contexte de fin de vie...

Et si je ne pardonne pas ?

- ✓ Envie de me venger
- ✓ Vivre dans le ressentiment
- ✓ Vivre dans le passé
- ✓ Identification à l'agresseur

Identification à l'agresseur

□ **Offense** **ego éclaté en 2 parties**

1. Partie agressive

- Se venger contre soi : tyrannie, perpétuel mécontentement, il faut que, j'aurais dû, ...
- Se venger contre les autres, surtout contre l'offenseur

2. Partie victime :

- subit les accusations, les accepte, entre en dépression

Partie victime...

- J'essaie d'oublier
- Je me dis qu'il n'y a rien à faire
- J'ai peur des réactions de l'offenseur

Partie victime...



- ✓ Je laisse croître le ressentiment
- ✓ J'attends le moment de me venger
- ✓ Je trouve un avantage à rester victime

Fausse conceptions du pardon:

- Oublier l'offense
- Nier sa blessure
- Excuser l'offenseur
- Un acte volontariste, commandé

Fausse conceptions du pardon:

- ✓ Un signe de supériorité morale
- ✓ Se décharger sur Dieu
- ✓ Remplace la justice

Le pardon comme processus...

- Guérison psychologique
- Guérison spirituelle
- Pardon intégral

Conception du psychisme chez Jung

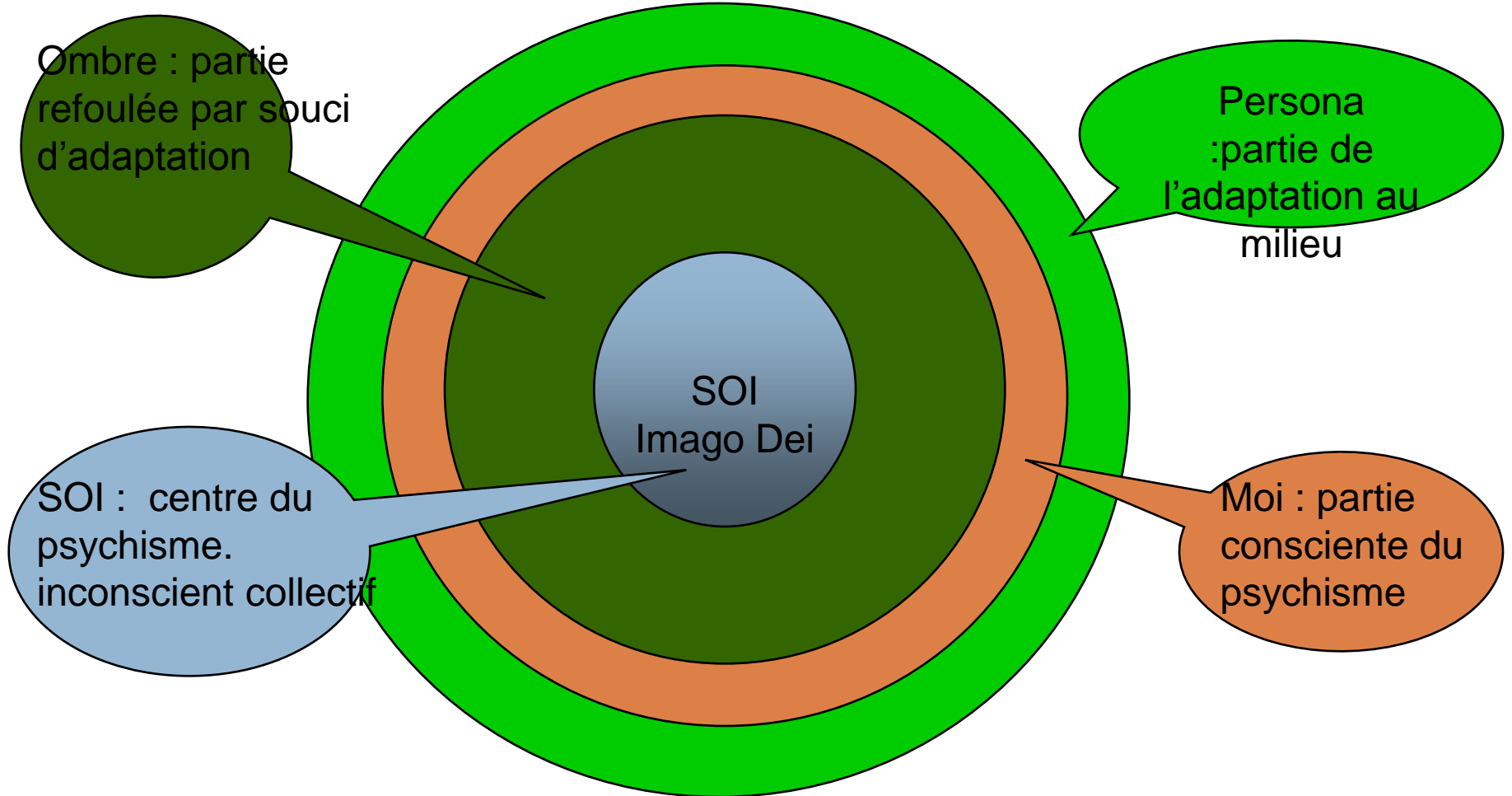
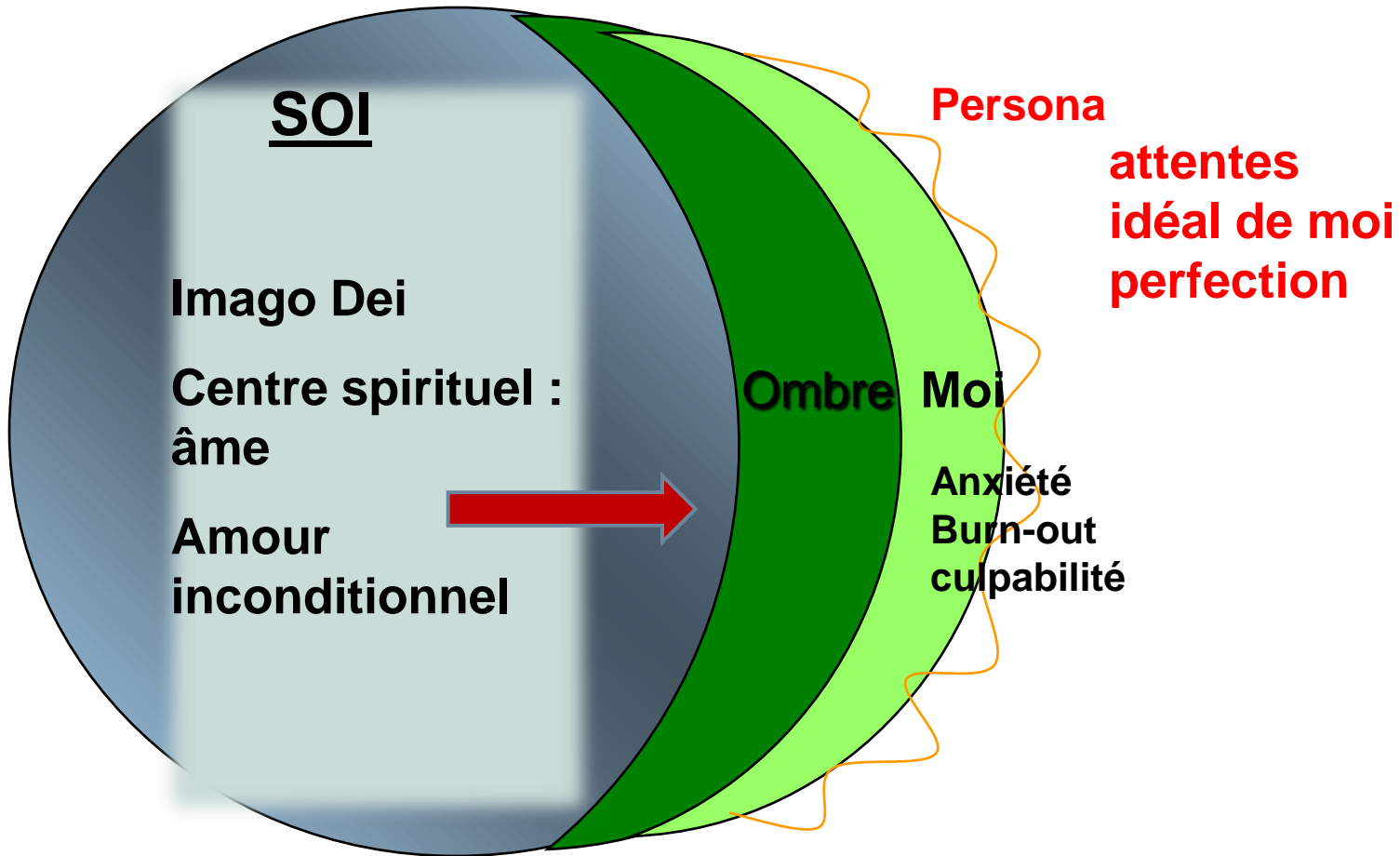


Schéma de la personnalité de Carl Jung



1. Deux conditions avant de pardonner:

- Ne pas se venger



- Faire cesser les gestes offensants
 - ▣ Il commence par un acte de courage !
 - ▣ Sortir de la complicité avec l'offenseur

Guérison psychologique

2. Reconnaître sa blessure et sa vulnérabilité
3. Partager sa blessure
4. Identifier sa perte pour en faire le deuil
5. Accepter sa colère et l'envie de se venger
6. Se pardonner à soi-même



Guérison spirituelle



7. Comprendre son offenseur

8. Trouver un sens à l'offense

Pardon intégral

9. Se savoir digne de pardon et déjà pardonné

- ✓ Expérience-sommet : se sentir aimé de manière inconditionnelle
- ✓ Accepter d'être aimé malgré sa pauvreté

Obstacles à se reconnaître aimé:

- ✓ Se croire impardonnable
- ✓ Refuser de croire à la gratuité de l'amour
- ✓ Absence de culpabilité, vide moral
- ✓ Culpabilité comme lacune psychologique

Pardon intégral

10. Cesser de s'acharner à vouloir pardonner

11. S'ouvrir à la grâce de pardonner

Pardon intégral

1 2. Choisir ou non de se réconcilier

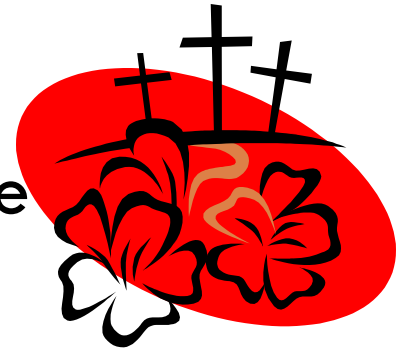
- ✓ Pardonner et mettre fin à la relation
- ✓ Croissance de l'offenseur
- ✓ Croissance de l'offensé
- ✓ Modifier la relation à la suite de l'offense

Moment d'intériorité

- Explication de l'exercice
- Centration sur le pardon
- Échange 2 X 2
- Période de questions

Conclusion

Ceux qui pardonnent sont les guérisseurs de l'humanité !



Ils prennent soin d'eux et ne perpétuent pas l'offense à d'autres.

« Contribuer à faire du temps compté, un temps qui compte! »

Conclusion

- Lecture suggérée: Comment pardonner?
(2001) Jean Monbourquette, Éditions
Novalis

- Pour d'autres activités reliées aux thèmes
de Jean Monbourquette:
www.estimame.com