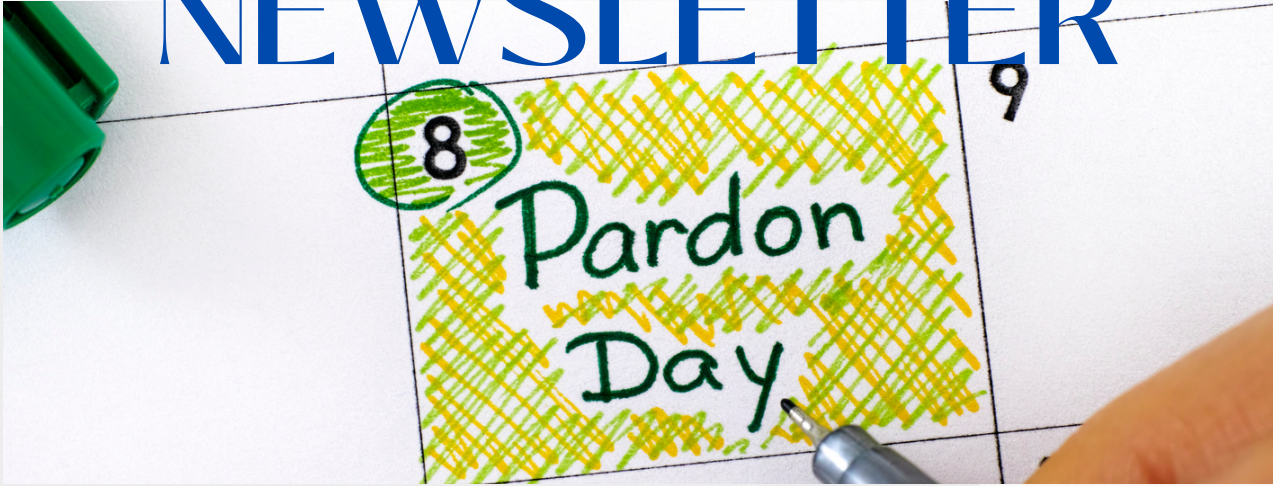




Individual - Couple - Family

NEWSLETTER



Octobre 2023 - numéro 37

La Thérapie du Pardon

Par Autonomia World

Il est vrai que le pardon peut avoir un impact sur notre relation avec notre conjoint en particulier. Cela peut aussi modifier nos relations familiales d'une façon durable lorsque ce principe est bien appliqué. En fait, nous recherchons tous à avoir une paix durable et nous voudrions la conserver tout au long de notre vie de couple et dans notre famille...!

En savoir plus

www.autonomiaworld.org





La thérapie du pardon est un concept assez mal compris

Mais il est vrai que la réalité de la vie peut influencer notre comportement et modifier notre ressenti. Notre relation avec l'autre peut être altérée par l'incompréhension que nous pouvons avoir sur le sujet du pardon. S'il est vrai que les deux partenaires dans un couple aspirent à avoir leurs besoins réalisés dans une harmonie plus ou moins parfaite, il n'en reste pas moins que certains comportements peuvent attrister un des deux partenaires. Il peut même y avoir de la trahison et tout le cortège de sentiments négatifs qui s'ensuit.



La question n'est pas tellement d'établir une liste des sujets qui amèneraient un couple à une situation critique dans des palabres qui ne cesseraient d'envenimer une situation malsaine...



Nous connaissons tous plus ou moins ce qui, dans un couple ou une famille peut amener à des souffrances inutiles

Le pardon c'est un processus plus ou moins long mais qui semble, encore de nos jours, assez peu compris. Certaines personnes pensent encore que le pardon c'est le rétablissement automatique de la confiance perdue. Il n'en est rien. Le pardon ne donne pas une confiance égale. Dans un couple, il y a la notion de partage. Ce partage s'exprime par des confidences intimes, vulnérables et plus ou moins profondes. Lorsque ce partage est bien exprimé et bien reçu, la personne ressent un sentiment agréable de bien-être et d'assurance. Mais, car il y a toujours un "mais", cela peut avoir un effet contraire...



Il se peut que ce partage blesse profondément l'autre, il se peut que cela devienne un traumatisme et provoque des souffrances imprévues...



Les couples oublient parfois et trop souvent que l'autre n'est pas si parfait que l'on pourrait croire. En général, ce genre de situation ou de ressenti arrive après que les deux tourtereaux redescendent du petit nuage où ils étaient pendant toute la période des fiançailles.

La réalité de la vie est plus dure que les doux moments à contempler le coucher du soleil au bord de la mer un soir d'été.

En fait, les frustrations ne se produiront pas seulement une fois de temps en temps. Dans le cas d'une trahison, il faut savoir utiliser le "don de discernement". Pas à pas, nous pouvons être guidé pour commencer à faire confiance, que ce soit envers l'autre ou envers les autres.

Nous devons admettre que nous ne sommes pas toujours en mesure de faire confiance aux autres, mais on peut toujours faire confiance à un ami sincère pour être guidé dans notre démarche. Les erreurs de notre conjoint ou des membres de notre famille ou même de nos amis sont tellement visibles que nous pouvons être tentés de nous sentir supérieur et bien-pensant lorsque nous comparons nos faiblesses aux leurs.

C'est une attitude orgueilleuse. Il nous arrive souvent de comparer le fautif avec la faute et nous condamnons trop vite avec peu de comparaison. Il est certainement faux de croire que celles et ceux qui souffrent méritent leurs souffrances. Quand une personne désire de changer, il nous appartient de la laisser pouvoir grandir.

Croyez que les personnes peuvent aussi changer. Si notre vision est obscurcie par des sentiments négatifs, nous ne pouvons pas voir les progrès des autres. Nous laissons une sorte de verrou du passé nous rendre trop rigide.

Cela peut être dévastateur pour le développement de la personne. Nous devons permettre aux autres qu'ils avancent et ne pas trop sur leur passé. Nous devons éviter de les tenir en otage en bloquant leur avenir.

Le pardon reste toujours inclus dans un couple puisqu'il apporte la guérison et la libération dans nos parties les plus intimes de notre âme.



Il ne faut jamais oublier que le pardon a cette capacité magnifique de *“consumer l'énergie de la rancune”*

Le pardon héberge les ressentiments et fait disparaître les blessures non encore cicatrisées.

La tendance à vouloir se venger de l'autre parce que notre confiance a été perdue semble être légitime dans ce monde. Mais si nous désirons maintenir une relation durable avec notre conjoint il nous faudra apprendre plusieurs choses sur le pardon.

*Qu'est-ce que véritablement le pardon ? Quel est le modèle
d'apprentissage ?*

La découverte de la mise en application de ce principe, le “pardon”, amène la personne qui l'utilise de la bonne façon, à redécouvrir les points forts que nous avons toujours eu et relocalise toute notre capacité illimitée à comprendre et à accepter les autres et nous-même.

La plupart d'entre nous avons besoin de temps pour travailler à travers la douleur et la perte.

Le “lâcher prise”

Un auteur inconnu a écrit : “ Cela ne signifie pas qu'il faille cesser de vous inquiéter, cela signifie que vous ne pouvez le faire pour quelqu'un d'autre”. Cela peut signifier aussi ne pas vous couper de l'autre. C'est aussi comprendre que vous ne pouvez pas tout permettre sans discernement mais permettre l'apprentissage des conséquences naturelles...

...C'est aussi admettre votre impuissance, ce qui veut dire que le résultat n'est pas dans vos mains. Le "lâcher prise" c'est de bien comprendre que vous n'avez pas à le soigner à tout prix mais vous soucier de l'autre. C'est comprendre que ce ne doit pas être l'organisation ou la gestion de tous les résultats, mais permettre à l'autre d'influer sur son propre destin.

C'est surtout comprendre que vous ne pouvez pas toujours avoir un effet protecteur mais permettre à l'autre de faire face à la réalité.

Mais aussi comprendre que vous ne pouvez pas toujours ramener les situations à vos désirs. C'est comprendre que vous ne pouvez pas toujours critiquer ou régler tout le monde, mais d'essayer de devenir ce que vous pouvez être.

Mais alors, me direz-vous ! Qui doit payer ?

Il est possible que vous pensiez que quelqu'un doit payer pour vos souffrances ! Dans ce cas, réfléchissez au point suivant :

"Quelqu'un a déjà payé pour ta souffrance". Nous sommes parfois trop exigeants. Nous avons besoin de pardonner aux autres pour trouver la guérison de notre être et de pouvoir être libéré de notre propre souffrance.

En appliquant le principe du pardon, nous trouverons la paix de notre esprit. C'est la plus efficace des thérapies en tant que personne...



Pour vous inscrire à ce cours gratuit vous pouvez prendre contact avec l'association à l'adresse suivante :

association@autonomiaworld.com

ou remplir le formulaire sur :

<https://www.autonomiaworld.org>