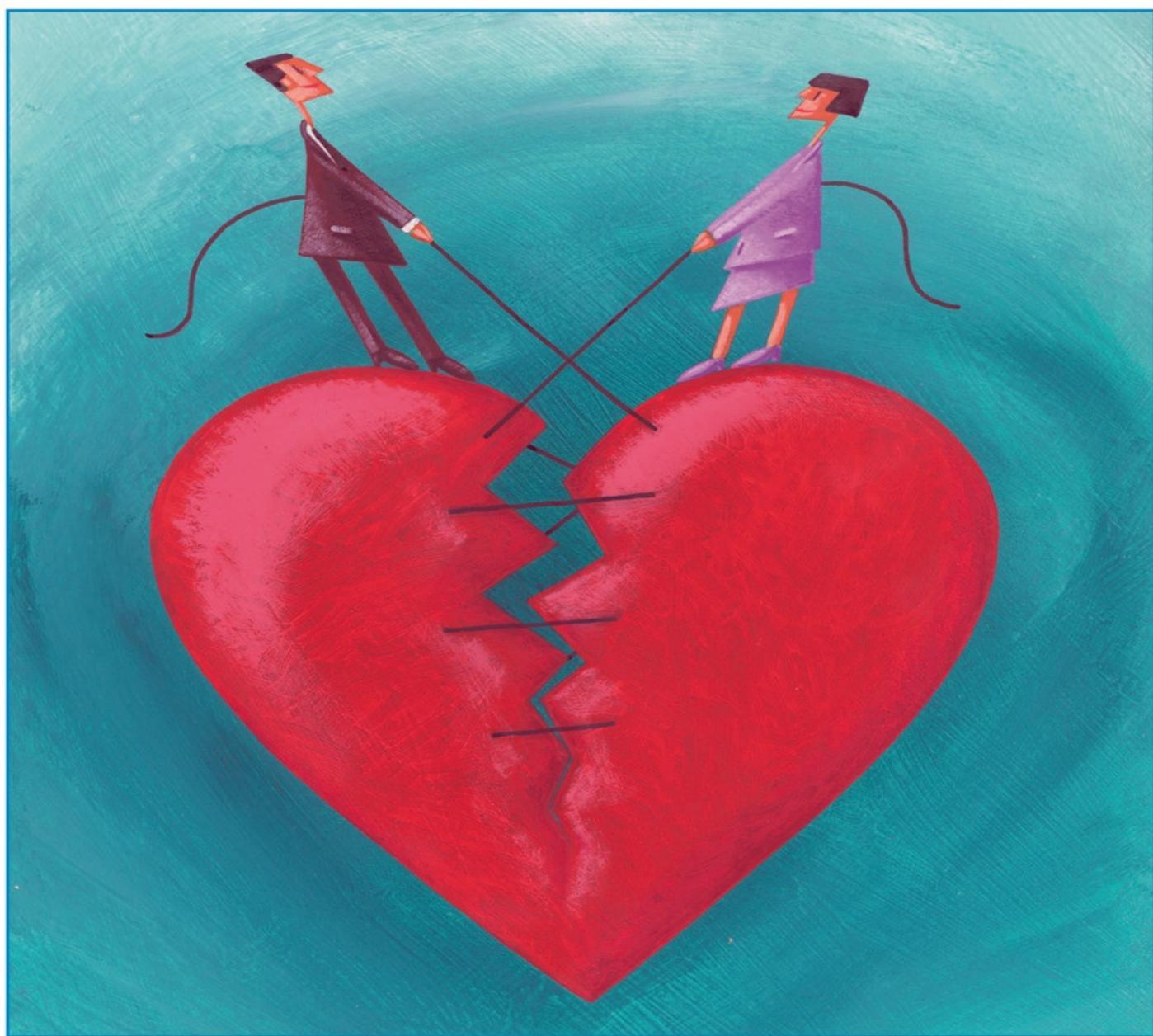


JENNIFER BENSON

La puissance du pardon



Éditions des Béatitudes

Comment traverser l'offense et la blessure en gardant le cœur ouvert? Quel chemin faire en soi vis-à-vis de celui qui nous a blessés? Comment se pardonner à soi-même un méfait, un comportement de défense qui emprisonne? Comment faire l'expérience que Dieu nous sauve par le pardon?

Jennifer Benson puise dans sa vie de femme, de mère et de grand-mère et nous fait partager de nombreux témoignages recueillis au cours de rencontres ou de sessions. Son enseignement s'enracine dans les textes bibliques et propose une approche pratique de la conversion au quotidien de nos pensées, gestes et paroles.

Une pointe d'humour, des images parlantes, des histoires simples rendent l'aventure proche de chacun.

Un livre qui propose des outils et des exemples pour cheminer vers la puissance libératrice du pardon.



Jennifer Benson est née en Californie. Lors d'un séjour en Inde, auprès d'un lama tibétain, elle vit une rencontre existentielle avec le Christ et demande à être reçue dans l'Église catholique. Pendant de nombreuses années, en lien avec les aumôneries du CHUV (principal hôpital de Lausanne) et Caritas, elle enseigne dans le cadre de l'accompagnement de personnes en fin de vie. Depuis 2000 elle anime des sessions, particulièrement autour du pardon. Aujourd'hui, elle accompagne de jeunes adultes dans leur formation spirituelle.

Ce livre vous a plu,
vous pouvez, sur notre site internet :
donner votre avis
vous inscrire pour recevoir notre lettre mensuelle d'information
consulter notre catalogue complet, la présentation des auteurs,
la revue de presse, le programme des conférences
et événements à venir ou encore feuilleter des extraits de livres :
www.editions-beatitudes.fr

EAN Epub : 978-2-84024-570-4

© Éditions des Béatitudes

Société des Œuvres Communautaires, janvier 2011

Conception de la couverture et illustrations :

mc-design – Martin Casteres

Illustration de la couverture : Kino Brod © Getty images



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

moi. Mais à force de persévérer à trouver « le Seigneur proche », de m'exercer à m'en réjouir sincèrement, aujourd'hui je suis témoin : cette pratique a *toujours* été porteuse de lumière et de vie. Ma reconnaissance envers le Seigneur pour cette pédagogie si précieuse est infinie.

4. Éphésiens 4, 17-24.

5. *Magnificat* est un mensuel conçu pour aider les chrétiens à unir leur vie à la prière de l'Église universelle, tout spécialement pour la liturgie à travers les lectures quotidiennes de la messe. Site : www.magnificat.com

6. Philippiens 4, 4-7.

7. La décision de poursuivre est sans doute un bon fruit récolté lors de retraites ignaciennes. N'oublions jamais que la louange est un acte libre de la volonté et ne dépend pas des sentiments.

8. Exode 33, 22 et Cantique des cantiques 2, 14.

9. Éphésiens 5, 22-26 : « *Le fruit de l'Esprit est charité, joie, paix, longanimité, serviabilité, bonté, confiance dans les autres, douceur, maîtrise de soi : contre de telles choses il n'y a pas de loi* ».

10. Connaître, littéralement « naître avec », avoir une connaissance intime par le dedans, au plus profond de son être. Pour *La puissance de la louange*, voir bibliographie, p. 181.

11. Dieu ne veut jamais que je me réjouisse de la souffrance. Mais dans la souffrance, le traumatisme, l'accident, le drame, je peux me réjouir de ce que Dieu demeure proche ; c'est-à-dire me réjouir de ce qu'Il existe, qu'Il est là et marche avec moi, en toute circonstance, selon sa promesse. C'est dans cette reconnaissance aimante et confiante en la proximité de Dieu que réside la force du chrétien.

PARDON ET LOUANGE, UN DUO INSEPARABLE

« Je suis enthousiaste, oui, enthousiasmée à cause du Seigneur. Mon âme exulte à cause de mon Dieu, Car il m'a revêtu de l'habit du salut¹². »

Dans ce livre, j'ai choisi d'aborder le pardon, ses bienfaits et en particulier, comment appliquer le salut de Dieu à ma vie. Pourquoi est-ce si important, je dirais même indispensable, d'associer la louange au pardon ? Au travers de sa Parole, Dieu nous éclaire et nous répond : *« Dieu habite la louange de son peuple¹³. »*

J'aime beaucoup ce verset qui évoque pour moi la pédagogie de Dieu. Nous avons été éduqués à faire des efforts pour obtenir une reconnaissance familiale, sociale et professionnelle. Et voilà que Dieu renverse la vapeur. Ce ne sont pas des efforts qu'Il désire ; Il nous a créés pour Le louer. Dieu n'a pas à proprement parler besoin de louanges ; *mais nous avons absolument besoin de louer Dieu*, faute de quoi notre vision se limite à celle des hommes, la raison devient toute-puissante, le cœur s'encombre de jugements et le système de pensée du monde ordinaire dirige nos pas. Évoquer Dieu, et sa grandeur, me situe à ma juste place de créature qui reçoit tout de son Créateur : l'intelligence, le cœur, le corps, l'âme et l'esprit. Voilà la première action de la louange. La deuxième est d'autant plus puissante qu'elle est inattendue : voici que Dieu

révèle qu'Il habite notre louange ! Il honore de sa présence, de façon toute particulière, un peuple en louange. Celle-ci ajuste notre cœur à l'unité de l'Esprit et fait de nous son peuple.

J'entends tout bas ces mots dans mon cœur :

– Pendant que toi, tu lèves les yeux et qu'avec tes frères et sœurs, tu célèbres l'alliance que j'ai conclue avec toi, moi, je te visite, je te purifie et je te vivifie. Je répands mes bénédictions sur toi et sur ta maison.

Petite histoire : Nelly et son parapluie

Un jour, Nelly Astelli¹⁴, alors professeur de philosophie de tendance marxiste, rentre d'une assemblée de prière charismatique où l'avait entraînée une amie. Elle est choquée et ne comprend rien à « ces dévisseurs d'ampoules » – allusion aux mains joyeusement levées des personnes de l'assemblée¹⁵. D'ailleurs, elle ne s'explique pas comment elle y retourne dès le lendemain.

– Attirée, dira-t-elle, irrésistiblement !

Elle fait l'expérience d'une effusion de l'Esprit. Sa vie bascule. Elle décide de mettre son talent d'enseignante au service de ce groupe de prière. Les participants sont ravis et vivent d'importantes expériences spirituelles quand ils mettent en pratique son enseignement sur la puissance de la louange. Mais Nelly reste perplexe et dubitative quant à l'utilité de la louange pour Dieu. Avec sa simplicité légendaire, elle L'interroge :



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Quel grand mystère !

Prière

Ô Esprit Saint, donne-moi de me laisser faire, donne-moi d'entendre ta voix afin d'ajuster mes actes, mes paroles et mes pensées. Donne-moi le désir ardent d'être réconcilié avec mon Dieu ! Amen.

26. Chant du renouveau, adaptation de Michée 6, 8.

27. Cela se passait au XIV^e siècle dans la botte d'Italie où elle vivait pauvrement comme le reste de sa famille. Avant de quitter Sienne pour se rendre auprès du pape Urbain VI, qui l'avait appelée à l'aide (1378), Catherine avait dicté en pleine extase son fameux *Dialogue*, le livre de ses doctrines et visions, qui, pour la beauté de la langue, est un des classiques de la prose italienne.

28. Luc 15, 11-32.

29. L'auteur relate une expérience intérieure personnelle. La lecture méditée des psaumes nous permet de mieux saisir nos propres combats pour sortir des ténèbres vers la lumière. Dieu désire *tourner sa main contre nos oppresseurs*, c'est-à-dire nous dégager de ce qui en nous nous oppresse et nous prive de liberté. Il veut renverser nos *adversaires*, et *l'accusateur de nos frères* (cf. Apocalypse 12, 10-13).

30. Chant du renouveau à partir d'une parole de sainte thérèse de l'Enfant-Jésus (Carnet Jaune, 11 juillet 1897). Elle est entrée au Carmel de Lisieux à l'âge de quinze ans. Elle y est morte à vingt-quatre ans le 30 septembre 1897. Véritable fulgurance de Dieu, elle fut déclarée sainte le 17 mai 1925 et proclamée docteur de l'Église le 19 octobre 1997.

31. Ézéchiel 47, 9.

32. Voir : <http://www.dieuenpleincoeur.com/2009/04/le-tableau-de-la-porte-du-coeur.html>

33. Psaume 70.

34. Luc 22, 42.

35. Matthieu 5, 17.

36. Nombreux sont les pharisiens à douter de Lui. Nombreuses sont les questions pièges, qui lui sont tendues pour le faire tomber. Nombreux sont ceux qui viennent uniquement parce qu'Il multiplie le pain... toute sa vie, Jésus est confronté à l'incompréhension, la contradiction, l'incrédulité, les affronts... Il prie son Père et pardonne, en toutes circonstances.

37. La poutre horizontale de la Croix rappelle la vie de Jésus au corps à corps avec l'humanité, tandis que la poutre verticale évoque sa communion avec le Père, lien entre terre et Ciel.

38. Luc 23, 34.

39. Le mot *Shalom* est difficile à traduire. *Shalom* ou « Paix » n'est pas la paix en tant qu'absence de conflit, mais la plénitude par la restauration de mon être et de mes relations en Dieu : mon « entièreté ».

40. 2 Corinthiens 5, 19b-20.

UNE MISSION SINGULIERE

Chose extraordinaire, dès que nous entrons dans la réconciliation personnelle avec Dieu, Il nous fait co-rédempteurs avec Jésus et nous envoie en mission : « *Vous êtes les ministres de la réconciliation*⁴¹. »

Elle peut se pratiquer partout, inutile de chercher à être ailleurs que là où on est. « Fleuris là où tu es planté », écrit saint François de Sales. Au travail, à la maison, dans la rue, devant les informations à la télévision, la mission commence par le cœur, sans mots. Une parole de réconciliation peut naître, certes, après une longue purification de mon regard afin de le rendre miséricordieux, comme le regard du Père céleste.

Il n’y a pas de temps à perdre

Dieu n’est pas compliqué, ce qu’il nous demande – accomplir une œuvre bonne pour nous et pour les autres – est possible, avec son aide. En suis-je convaincu ? Il s’agit du grand plan d’amour que Dieu veut réaliser sur la terre. Il est urgent d’accepter de porter du fruit. Saint Paul nous supplie⁴² :

« Puisque nous sommes à l’œuvre avec Lui, nous vous exhortons à ne pas laisser sans effet la grâce reçue de Dieu. Car Il dit :

Au moment favorable, je t’exauce.

Et au jour du salut, je viens à ton secours.

Voici maintenant le moment tout à fait favorable.

Voici maintenant le jour du salut. »



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

péchés. Notre intelligence ne peut saisir la grandeur de ce mystère ni ses conséquences dans notre vie de tous les jours.

Le péché, une relation rompue

Il faut lier la notion de péché à l'alliance que Dieu nous propose. Pécher équivaut à briser un lien de confiance. Il représente un comportement ou une attitude intérieure qui offense mon prochain, le blesse et entraîne en même temps une rupture de relation avec mon Créateur. Dieu m'aime et il aime l'autre. Une rupture, même momentanée, interrompt le précieux courant vital d'amour qui circule entre nous. Pour illustrer ma pensée, imaginons deux portes conçues pour s'ouvrir et se fermer en même temps. Il est impossible d'en fermer une sans fermer l'autre. Dans le cas où les portes sont fermées, trois questions surgissent :

Comment enlever, effacer l'offense ?

Comment rétablir la relation, l'ouverture de la porte vers Dieu et mon prochain ?

Qui peut restaurer le bon fonctionnement de la relation ?

Jésus porte en Lui-même la réponse aux trois questions. Lui seul est capable d'une telle œuvre, par la remise des péchés.

Cependant, pour des raisons liées aux événements et blessures de leur histoire, bien des gens se braquent face à la réalité du péché. on n'aime pas entendre ce mot chargé de culpabilité et encore moins le prononcer. on voudrait croire en Dieu, croire au Ciel, croire à la vie après la mort sans revisiter la notion de

péché pour en comprendre la portée objective, inhérente à la nature humaine. Dans le cas où j'écarte la réalité du péché de ma foi en Dieu, il est bien difficile, voire improbable d'accueillir Jésus comme *mon Sauveur personnel*. or, qui dit sauveur dit sauvé, sauvé de quelque chose de grave, de menaçant pour ma vie. Le péché est une menace pour ma vie et je ne peux m'en dégager par moi-même. Beaucoup butent sur cet obstacle sans se rendre compte de l'impact sur leur vie et sur leurs relations au quotidien. Mon expérience me fait dire que le refus d'un sauveur est une entrave majeure à une foi vivante et vivifiante⁵⁶.

Il est éclairant de constater que Jésus parle de tort et non de péché lorsqu'il enseigne à ses disciples comment prier.

– Notre Père qui es aux cieux, fais connaître à tous qui tu es... Pardonne-nous nos torts envers toi, comme nous-mêmes nous avons pardonné à ceux qui avaient des torts envers nous⁵⁷.

On comprend clairement ici que le péché concerne la relation : celle avec Dieu et celle avec les hommes. Dans nos assemblées paroissiales, nous prions souvent : *Pardonne-nous nos offenses*. Le mot offense signifie « blessure, dommage ; parole ou action qui offense quelqu'un dans sa dignité⁵⁸ ». L'offense est par définition en lien avec une autre personne. Mais malgré les nombreuses traductions et commentaires, la notion de péché demeure mal comprise aujourd'hui. Dans les années quatre-vingt, toute une génération a été bernée par les paroles erronées d'une psychologie cherchant à libérer l'homme

de la culpabilité en disant *le péché n'existe pas, il s'agit simplement d'erreurs*. Cette croyance s'est répandue jusque dans certains lieux spirituels chrétiens. Le mot péché avait bien souvent disparu du langage. Bien sûr, sortir de la culpabilité, véhiculée durant des siècles par un enseignement erroné de l'Église, s'imposait⁵⁹. Aujourd'hui, consciente de la gravité de son erreur, l'Église fait preuve de clarification et de réparation. N'oublions jamais le grand jour où le pape Jean-Paul II demanda pardon au monde entier, au nom de l'Église catholique, pour toutes les fautes commises à travers les siècles⁶⁰. Ce fut un moment unique de l'Histoire, d'une grande portée humaine et spirituelle. Je pense que nous sommes bénéficiaires aujourd'hui encore des grâces reçues au travers de cette prière humble et puissante.

Prière

Jésus, Tu es venu nous sauver par le pardon des péchés. Ton Père aurait pu en décider autrement. Mais dans sa Sagesse infinie, Il a choisi le pardon comme voie de salut pour toute l'humanité. Père, fais-nous entrer dans le grand mystère de ton plan. Par Jésus-Christ, ton Fils et notre Sauveur. Amen.

Dans notre marche spirituelle au quotidien, nourrissons-nous



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

pelouse. La décision est bien claire dans sa tête. Cependant, chaque matin, lorsqu'il ouvre la porte de sa maison, c'est consciemment qu'il devra choisir de se diriger vers l'allée en question. Son premier réflexe est de passer, comme toujours, par le gazon. Il faut du temps au corps pour intégrer la nouvelle direction. Peu à peu, la trace ancienne s'estompe, de l'herbe tendre repousse et cela lui devient une seconde nature que d'emprunter l'allée en pavés.

Le nouveau comportement est désormais acquis !

Un fruit délicieux

Ainsi, le pardon descend progressivement dans mon être, irriguant tout sur son passage⁸², portant du fruit pour moi-même et pour mon entourage et, de façon étonnante, mystérieuse, pour l'auteur de l'offense lui-même.

Dans l'histoire de Maité, le bourreau a bénéficié pour lui-même et pour sa famille tout entière du pardon accordé année après année par Maité. C'est là l'œuvre de la miséricorde. Elle a besoin de notre pauvre humanité pour communiquer ses bienfaits qui nous dépassent infiniment.

Témoignage d'une paroissienne

Depuis plusieurs années, alors que je suis très active dans différents services, notamment dans l'arrangement des fleurs, mon curé m'ignore, ne me disant jamais bonjour, ni le moindre merci. Lors d'un pèlerinage en 2007, j'ai commencé une prière de pardon envers lui, que j'ai continuée tout au long de l'année. Lors de la célébration pénitentielle du Vendredi saint, j'ai pris mon courage à deux mains et suis allée auprès d'un prêtre me

confesser et faire en sa présence ma prière de pardon pour le comportement de mon curé.

Quelle n'a pas été ma surprise ! Dès le lendemain, en passant dans l'église, mon curé s'est arrêté, s'est tourné vers moi avec ces mots :

– Merci, c'est joli.

En mon cœur, j'ai pensé :

– C'est sûrement le fruit du pardon ! toute cette année de prière a sans doute préparé mon cœur à accueillir ses paroles⁸³.

Démarche personnelle de prière

Jésus, avec toi, je choisis de pardonner à... (nommer la personne) pour son comportement... (le nommer). Tu l'as créée et Tu aimes sa personne. Tu n'aimes pas ses comportements désordonnés. Ce qu'il a fait est un péché (rupture de relation) envers moi et envers Toi.

Je te demande la grâce de pardonner de tout mon être à... pour son offense... (par exemple, son manque de respect envers ma personne, sa violence, son mépris, son rejet, sa manipulation).

Je mets dans ton cœur tous les comportements de réaction, de défense que j'ai mis en place pour me protéger : indépendance, haine ou mépris des hommes, des femmes, contrôle, méfiance, fermeture à l'amour... Ces comportements m'enferment et blessent ma relation avec Toi, avec autrui, avec moi-même.

Désormais, je renonce à les utiliser.

Avec Toi, j'accueille les nouveaux comportements de vie que

tu me donnes (ouverture, détente, confiance).

Je te demande de faire du bien à... bénis sa vie, ses activités, ses relations. Fais-lui du bien. bénis-moi, Seigneur, dans tous les aspects de ma vie. Amen.

Dans les dernières lignes de la prière ci-dessus, j'appelle la bénédiction sur la personne qui m'a offensée. Souvent impossible au début, la prière de bénédiction s'installe tout doucement au fur et à mesure que je vis la prière de pardon. Il faut du temps : le temps nécessaire pour que les émotions, déposées toujours et sans cesse dans le cœur de Jésus, puissent s'estomper pour disparaître complètement. Parfois, je reçois la grâce de prier cette bénédiction dès le début de ma démarche. Peut-être du bout des lèvres, mais de fois en fois, « *ma bouche proclame ce que croit mon cœur*⁸⁴ ».

En tous les cas, entrer dans la bénédiction⁸⁵ est le signe que le pardon pénètre mon être de plus en plus profondément. Il me libère de tout ressentiment ancien, me remplit de forces neuves et paisibles pour ma vie d'aujourd'hui, pleinement enracinée dans le présent. Je recommande cette courte prière de bénédiction quotidiennement, ainsi que celle du pardon, jusqu'à ce que la paix m'habite. En bénissant, je reconnais du même coup, toujours plus consciemment, la distinction entre le comportement offensant *et* la personne ayant commis l'offense. Il s'agit alors de la restauration sur le plan psychologique. or, Dieu nous a créés corps, âme et esprit. *Sur le plan spirituel, je sépare le péché*⁸⁶ *que Dieu hait du pécheur que Dieu aime et*



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

culpabilité et regret. Il a tenu sa promesse : *on ne se rappellera plus le passé, il ne reviendra plus à l'esprit*. Il m'a rendu la joie d'être sauvée et la capacité de me réjouir de ce qu'Il va créer.

Je suis ressuscitée par le pardon de Jésus. Un sang neuf coule dans mes veines, irrigue mes pensées et restaure mon cœur. Merci, mon Dieu.

C'est tout cela qui me pousse à écrire ce chapitre. J'évoque les pardons à vivre avec la famille, notre parenté, avec les personnes rencontrées au cours de notre vie où la relation est compliquée, blessée, en somme là où elle n'est pas « libre ». Il concerne en particulier les blessures vécues dans l'enfance et nos réactions de fermeture. Il s'agit d'une véritable restauration de notre histoire de vie bien souvent cabossée. tout cela dans un seul but : vivre en enfant du Père, me sachant à la fois aimée de Lui et libre d'aimer à mon tour.

Comment pratiquer

Je vis cette démarche de prière au pied de Jésus sur la Croix ; lieu par excellence où Il me manifeste son amour et ouvre la voie du pardon. Je lève les yeux physiquement et spirituellement vers Lui. Mon corps tout entier aspire à être libéré de ses chaînes et participe à cette prière. Lorsqu'il m'arrive d'accompagner quelqu'un, je lui présente un beau crucifix en bois d'olivier sur lequel repose une sculpture délicatement ciselée du corps de Jésus. Ce symbole nous aide à fixer notre attention sur l'amour de Jésus pour chacun de nous et participe ainsi à notre mise en présence de Dieu¹⁰⁶. Le Seigneur est réellement là, agissant pour moi dans mon histoire.

Le plus important, bien sûr, est de se placer spirituellement devant « Jésus élevé sur la Croix ». Il nous a fait une promesse : « *Lorsque je serai élevé de terre, j'attirerai tout homme à moi*¹⁰⁷. » J'assiste émerveillée à l'accomplissement de cette promesse envers la personne que j'accompagne.

Histoire de Martine

Afin d'illustrer ce chapitre, je vais parler de Martine. Elle a vingt ans quand je la rencontre. Auparavant, elle a fait une thérapie qui l'a aidée à sortir d'une dépression. Elle sait qu'il lui manque quelque chose pour se sentir véritablement libre. Elle choisit de faire une retraite. Enfant, son père la battait. Aujourd'hui, sa relation avec les hommes est difficile. Cependant, elle a un grand désir de se marier. Voici le chemin que nous avons emprunté au cours d'une prière. Attentives au souffle de l'Esprit, nous avons respecté le rythme personnel de Martine ; il y eut de nombreuses pauses, que je signale dans le texte par des points de suspensions :

Première étape

Seigneur, à toi seul je peux remettre le poids de mon passé. Tu as donné ta vie pour tous les hommes, et pour moi en particulier, et aujourd'hui, Tu veux me libérer. Je Te donne ma souffrance, mes sentiments de rage et d'impuissance. Je Te donne le comportement violent de mon père... Je reconnais que ce qu'il a fait est une faute grave envers moi et envers Toi... Tu hais le péché en lui. Tu aimes l'homme pécheur !... Aide-moi à en faire autant, par ta grâce. Seigneur, Tu n'aimes

pas la violence qu'il m'a faite, mais Tu aimes sa personne que Tu as créée ! Je Te donne cette violence et ses effets sur ma personne. Je rends la responsabilité de ses actes à mon père. Je veux à présent, avec ton aide, lui pardonner sa violence. Amen¹⁰⁸.

Deuxième étape

Père, je Te donne toutes les défenses que j'ai mises en place suite à cette violence : peur de l'homme, méfiance, désir de vengeance, mépris de moi-même et des hommes... Ce sont des fermetures à la vie, à la relation à moi-même, à Toi, aux autres. grâce à ton aide, je veux renoncer à les utiliser : elles sont inadéquates et destructrices. Je désire me pardonner à moi-même ces comportements.

Troisième étape

Je veux aussi me réconcilier avec Toi, Père, concernant cet événement de mon histoire... Au moment où je subissais la violence, tu étais avec moi, mais je ne le savais pas. Tu es la source de la Vie. Tu n'es complice d'aucun mal. À présent, j'en ai la certitude : pendant ma souffrance, Tu souffrais avec moi.

Dans les jours qui suivent, Martine commence à revivre. Elle ressent une légèreté dans la poitrine. Elle ose regarder les hommes présents dans le groupe. Ce fut émouvant ! Avant de partir, elle a composé une courte prière de pardon qui l'accompagnera pendant les mois à venir, jusqu'à l'acquisition stable des nouveaux comportements que sont l'ouverture et la



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Où était la vraie jenny, fille bien-aimée du père ?

Lorsque je me suis relevée du carrelage, j'ai brusquement réalisé la force destructrice de cette ancienne habitude. C'est alors que l'aventure d'une vraie réconciliation avec moi-même a commencé¹³² ! Elle allait entraîner bien des changements dans mon comportement, notamment le fait d'accepter d'attendre paisiblement les directives de l'Esprit Saint tout en demeurant dans l'intercession. Marie me prit par la main à travers l'histoire des noces de Cana¹³³.

Dans cet épisode, Marie est toute attention. Elle voit le manque, mais ne s'affaire ni ne s'inquiète ; elle en parle simplement à Jésus. Puis elle dit aux serviteurs : « *Faites tout ce qu'Il vous dira.* » C'est clair, simple et efficace. Il en est toujours ainsi de l'œuvre de l'Esprit. Peu à peu, au gré des occupations quotidiennes, la vraie Jenny apprend à vivre. Un dimanche matin, je suis à la messe dans ma paroisse. Je m'aperçois que personne n'est monté à la tribune pour y faire la quête. Je me lève, poussée par mon vieux réflexe de Saint-Bernard, puis, aussitôt, éclairée du dedans, je me rassieds et en parle à Jésus, exactement comme Marie : *Jésus, il manque quelqu'un pour faire la quête à la tribune.* Je n'ai pas fini ma prière qu'une personne se lève !

Au travers de ce petit incident, je fais une expérience fondatrice d'exister à ma vraie place de fille bien-aimée du Père, dans une confiance toujours plus grande. Me trouver et me réconcilier avec moi-même nécessite tout d'abord l'acceptation de ce qui s'est passé en vérité dans mon histoire. *Et ceci est une grâce que j'ai demandée à Dieu.* Pour ensuite

m'accorder à moi-même le pardon que Dieu voulait me donner, au quotidien, avec bienveillance et respect. Peu à peu, j'entre dans l'accueil de nouveaux comportements, donneurs de vie¹³⁴. Conduite par l'Esprit, je découvre ma vraie identité. Je marche enfin dans mes propres chaussures !

Prière

Père, toi qui m'as créée, toi qui me connais du dedans, toi qui connais toutes les circonstances de mon histoire de vie, viens me donner la grâce d'accepter ce que ton Esprit Saint me révèle de mes comportements désordonnés du passé. Donne-moi la grâce de me pardonner à moi-même comme tu me pardonnes, Père. Protège-moi du piège de la culpabilité qui ne vient jamais de l'Esprit Saint. Donne-moi tous les dons dont j'ai besoin pour vivre dans la docilité cette œuvre de réconciliation avec moi-même afin de me laisser restaurer, ressusciter par toi. Donne-moi les dons de sagesse, d'intelligence, de discernement, de maîtrise de soi... Rends-moi la joie d'être sauvée pour annoncer, par ma vie, ton amour merveilleux. Amen.

Ma vision change

Le pardon opère la lente transformation qui nous fait ressembler à Jésus et vivre au quotidien de son grand Amour. Il

ouvre en nos cœurs de nouvelles lectures des événements, distille en nos yeux un regard de miséricorde sur nos frères en humanité et, très important, nous apprend à porter un regard de miséricorde sur nous-mêmes.

130. Jésus, en vrai gentleman, n'entre jamais par effraction. Il attend que je l'invite. Il tient sa promesse et ne tarde point : « *Voici, je me tiens à la porte et je frappe... Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui et prendrai la cène avec lui et lui avec moi.* » (Apocalypse 3, 21). C'est dans cette intimité : lui avec moi, moi avec lui, que Jésus nous montre les zones d'ombres assoiffées de sa lumière. Il nous enseigne le quotidien dans ses moindres détails. Les difficultés de communication au jour le jour avec tout être humain sont autant de précieuses balises qui nous renseignent sur l'état profond de nos émotions et la santé réelle de notre cœur. Il veut marcher avec nous, nous donner à chaque pas la force pour avancer.

131. Or, cette attitude avait des conséquences désastreuses, comme tout comportement de défense que l'on construit inconsciemment au cours de son enfance. Mis en place pendant nos jeunes années pour survivre, plus tard ces comportements sont une véritable entrave à la liberté. on reconnaît l'arbre à son fruit. « *Un bon arbre porte de bons fruits, un mauvais arbre de mauvais fruits.* » (Matthieu 7, 17) Voilà une règle importante de discernement, applicable tout au long de notre vie. Au XVI^e siècle, saint Ignace a merveilleusement affiné des règles de discernement pour vivre dans la liberté. Elles sont toujours pertinentes aujourd'hui. Voir bibliographie, p. 181.

132. Le non-pardon à soi-même est l'obstacle majeur à la guérison de notre être, disait Leanne Payne dans ses séminaires.

133. Jean 2, 1-11.

134. Afin d'éviter toute confusion autour du mot « guérison », je rappelle ici que la véritable guérison au sens spirituel n'est autre que la conversion de tout mon être à Dieu. « La vie chrétienne, c'est l'acquisition de l'Esprit Saint », dit saint Séraphim de Sarov (1759-1833) dans un entretien avec Nicolas Motovilov.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

moins un mois.

– D'accord.

Je redescends au jardin, le laissant à la créativité de son cœur et de son corps pour ce grand moment de réconciliation. L'affaire était close. Ni lui ni moi n'avons jugé utile de revenir sur le sujet. Quelques jours plus tard, il refait son sac et prend la route du retour, m'ayant salué affectueusement, avec la retenue qui convient aux ados.

Quinze jours passent. Le facteur sonne à la porte ; quelque chose à signer sans doute. Au milieu des journaux et des factures qu'il me tend, j'aperçois une carte postale d'un sommet enneigé. Curieuse, je la retourne et découvre ces mots :

– *Mon genou va bien. Je pourrai à nouveau faire de la grimpe. quel bonheur !*

Signé : François.

UN PIED EN COLERE

« La colère de l'homme ne fait pas la justice de Dieu¹⁴⁴. »

C'était la première fois qu'il participait à une retraite de jeûne et de prière. La veille, le groupe était assis dans le petit salon de la maison des Franciscains ; là, nous partageons sur le pardon. J'avais abordé les expressions populaires qui en disent long sur l'état de notre cœur :

« Cela m'est resté en travers de la gorge. »

« Je ne peux pas le piffer. »

« J'en ai plein le dos ! »

« Cela me fend le cœur. »

« Ma tête va exploser. »

Et j'en passe. Puis d'expliquer comment notre corps est notre meilleur ami : il ne demande qu'à nous aider dans notre chemin de pardon. Si nous avons une douleur, un bobo par exemple, il est opportun de le donner au Seigneur en lui demandant de nous éclairer sur ses racines, tout en prenant l'initiative d'oser dialoguer avec notre corps, notamment avec la partie douloureuse. Puis, lorsqu'elle nous en indique la nécessité, d'entrer dans le processus bienfaisant du pardon.

Nous sommes tous montés nous coucher, heureux à la perspective d'une bonne nuit de sommeil. Au matin, il vient me trouver, me tire par le bras tout en se dirigeant vers le petit salon ; là, il me chuchote à l'oreille afin de ménager le silence régnant autour de nous :

– regarde mon pied, il n'est plus enflammé !

– Que s'est-il passé ? Je ne savais pas que tu avais mal au pied.

– Cela fait plusieurs mois qu'il me brûle, qu'il m'embête. Enfin, voilà ce que je pensais jusqu'à hier soir. Couché sur mon lit, les yeux grand ouverts, je comprends que je suis très en colère et veux donner un grand coup de pied à ma femme. Voistu, elle m'a quitté il y a quelques mois. J'ai fait ce que tu nous as proposé : j'ai donné la colère à Jésus, toute ma souffrance aussi et je lui ai demandé de m'aider à entrer dans la démarche de pardon envers ma femme. J'ai remercié mon corps d'avoir supporté toute ma colère non exprimée ; j'ai parlé un peu à mon pied tout en le touchant. Je crois que c'était ma manière de lui demander pardon et de me réconcilier avec lui. Ce matin, il n'y avait plus d'inflammation. N'est-ce pas merveilleux ?

– Magnifique !

– Et je ne vais pas m'arrêter là. Ce non-pardon a vraiment entravé ma marche.

– Au propre et au figuré, c'est bien vrai.

Nous rions tous deux, reconnaissants pour les merveilles partagées.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Jouvance, Genève-Bernex, 2003.

KUBLER ROSS Élisabeth M.D., *Les derniers instants de la vie*, Éd. Labor et Fides, Genève, 1996.

SMETS Alexis, s.j. et ALDUNATE Carlos, s.j., *Exercices spirituels de saint Ignace*, Édition « Digest », Éd. Saint Paul, Paris, 1989.

THICH NHAT HANH, *La sérénité de l'instant (Illuminer le quotidien et vivre le moment présent)*, Éd. original Bantam Dell Publishing, 1992.

CALAME Jean-Philippe, *Dieu reconnu comme allié*, Éd. du Jubilé, 2010.

Références bibliques

Toutes les citations sont de la traduction Œcuménique de la Bible, la TOB sauf indication particulière.

La revue *Magnificat* : www.magnificat.com

Quelques lieux de retraite

– Retraites :

selon l'enseignement de Nelly Astelli (France, Belgique, Suisse), *À l'écoute de la Parole de Dieu*

(Secrétariat Notre Dame de toutes grâces le mercredi 11-12 h : 0032 2 351 30 95).

avec la Fraternité du Bon Samaritain, *Amour et Pardon, chemin de guérison*

www.fraternite-du-bon-samaritain.org

– Sessions *Agapè*

Au Canada : Le Cénacle :

www.lecenacle.com

agape@lecenacle.co

En France : Anne-Peggy Agapè :

www.anne-peggy-agape.org

Secrétariat de l'Agapè, 4 rue Séguret F-43000 Le-Puy-en-Velay

annepeggy.agape@neuf.fr

Table des matières

Couverture

4e de couverture

Copyright

Titre

Dédicace

Préambule

Remerciements

PROLOGUE

I – QU’EST-CE QUE LE PARDON ?

- APPLIQUE MON SALUT À TA VIE
- UN LEVIER PUISSANT
- EN TOUTES CIRCONSTANCES, REJOUIS-TOI
- PARDON ET LOUANGE, UN DUO INSEPARABLE
- LES LUNETTES DE LA MISERICORDE
- DIS, PAPA, C’EST QUOI LA MISERICORDE ?
- UNE MISSION SINGULIERE
- UNE JOURNÉE DE MINISTRE
- RENCONTRE AVEC JEAN ET HISTOIRE DE MAÏTE
- SAUVÉS PAR LE PARDON
- JE VOUS LAISSE MA PAIX, JE VOUS DONNE MA PAIX
- UN AUTRE REGARD

II – PISTES PRATIQUES

- UNE PHYSIOTHERAPIE DE L’AME
- J’AI LEVE LES YEUX

- QUAND LE COUPABLE, C'EST DIEU
- LES SIGNES DE NON-PARDON
- UN PARDON, TROIS PERSONNES
- LAZARE, SORS !
- JESUS SORT UNE PETITE FILLE DE SON TOMBEAU
- UN TRESOR À RETROUVER

III – CORPS ET PARDON

- UN LOURD FARDEAU
- LE CORPS A SES RAISONS QUE LA RAISON NE CONNAIT PAS
- LA RECONCILIATION AVEC MON CORPS
- UN PIED EN COLERE
- MONTAGNES RUSSES

IV – UN CHEMIN DE PAIX

- UN BAUME PRECIEUX
- EN PASSANT PAR MEDJUGORJE

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE

Table des matières