



VIVRE
programme

PAR ROBERT SAVOIE

Le Pardon Vivre

Par Robert Savoie

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

Le pardon VIVRE « permets-toi » d'exister pour renaitre de tes cendres

Le pardon est vu par beaucoup de gens encore comme une faiblesse ou comme appartenant à la religion. Nous verrons que le pardon est plutôt un acte de courage, une décision pour faire un déconfinement émotionnel et une porte qui nous ouvre à l'amour.

Pour nos esprits occidentaux modelés par l'influence judéo-chrétienne, le pardon est aussi un concept délicat à cerner car il nous enferme dans la notion de la culpabilité. C'est pourquoi sortir de l'emprise de si lourdes mémoires, enseignées depuis tant de siècles, n'est pas chose facile.

Il est difficile de demander pardon car cela implique, dans notre système de croyances, d'avouer tout d'abord puis de reconnaître sa faute. Mais il est tout aussi difficile de pardonner à l'autre car cela signifie de renoncer à la critique, au jugement et à la vengeance.

Qui n'a jamais été victime d'une insulte, d'une agression verbale ou physique, d'une trahison ou d'un mensonge de la part d'une personne, ou d'une situation, qui semble impossible à oublier tant la blessure est profonde au point qu'elle soit difficile à pardonner?

La vengeance est souvent présente avec le désir de faire subir le même sort à « l'autre », faire du mal, étant persuadé qu'exercer des représailles pourrait apaiser et atténuer la douleur. On s'aperçoit d'ailleurs assez vite que ce n'est pas le cas. Le désir de vengeance nous maintient dans le passé et ne fait que raviver la douleur.

Car bien sûr, quand cette blessure est profonde, comment songer à pardonner? **Mais pourquoi est-ce si difficile de pardonner ? Et, au fait, quel besoin aurait-on de pardonner?**

Parfois aussi, nous croyons que nous avons pardonné parce que le temps a fait son œuvre, qu'il a mis de la distance entre le passé douloureux et le présent. Nous n'y pensons plus et nous croyons que, parce que la page a été tournée, tout s'est effacé.

Mais avons-nous vraiment pardonné?

Et comment savons-nous que nous avons déjà pardonné?

Comment faire pour extirper telle une opération chirurgicale, ces sentiments de rancœur, de rancune ou de colère consciente ou inconsciente qui s'accrochent et font que nous ne pouvons pas être complètement en paix?

Pardonner veut dire **être en paix en toutes circonstances**.

Mais peut-on vraiment être en paix quand le passé douloureux resurgit d'une manière ou une autre? soit parce qu'on y repense, soit parce que des acteurs du drame, les responsables, les « **coupables** » de notre infortune réapparaissent devant nous?

Dans ces circonstances, comment peut-on faire pour ne plus ressentir cette petite boule dans le creux de l'estomac?

Comment faire pour qu'aucun des ressentiments ne remonte pas et que tout cela soit remplacé par une paix totale?

Nous allons voir ce week-end dans les exercices qui suivront, comment chacun peut arriver à trouver des pistes qui mènent au pardon et à la paix.

Et, au cours de ces exercices, n'oubliez pas de vous montrer très indulgents avec vous-mêmes...

1-Oublier ou nier n'est pas pardonner :

Le pardon ne veut pas dire oublier en espérant que le temps « **fera son œuvre** » et viendra atténuer ou effacer la douleur. On entend souvent des phrases telles que : « **je préfère tourner la page et ne plus en parler** » ...

Il est facile de remarquer d'ailleurs qu'il est quasiment impossible d'oublier un événement où l'ego a été fortement blessé.

Le pardon, ce n'est pas davantage nier l'événement douloureux et la blessure en minimisant ce qui s'est passé par une phrase du genre : « **Bah, en fait ce n'est pas grave, tu sais, je ne t'en veux pas pour ça...** »

Rechercher l'oubli ou privilégier la négation de la chose cause quelquefois de grandes souffrances. C'est une attitude qui passe pour un pardon qui n'est en réalité qu'un cache-misère, un paravent qui ne résout rien.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3-Les trois parties de notre identité :

1. Le subconscient (**ou l'enfant intérieur**), siège de nos émotions et de notre mémoire.
2. Le conscient (**ou le mental**), c'est cette partie qui détient le libre arbitre et qui fait les choix, qui décide de garder la mémoire ou de la nettoyer.
3. Le moi supérieur (**ou l'âme**), qui est en connexion directe avec la divinité intérieure et à qui nous confions ces mémoires afin qu'elles soient transmutées en lumière.

Le processus **VIVRE** consiste à se connecter à son enfant intérieur (**ou le subconscient**) afin de lui demander de lâcher les mémoires en relation avec le problème présent et de les confier au moi supérieur pour qu'elles soient nettoyées.

4-Les mémoires :

Le processus et la pratique de **VIVRE** consiste donc à nettoyer les mémoires qui nous dirigent et nous limitent. Ne tombons pas dans le panneau que nous tend l'Ego quand il veut nous faire croire que telle chose est positive ou que telle chose est négative, que ceci est bien ou que cela est mal, ou quand il veut nous persuader que telle mémoire est bonne, telle autre est erronée. C'est encore une de ses ruses préférées pour nous tenir encore et toujours dans l'illusion de la séparation.

Une mémoire n'est ni bonne ni mauvaise.

Toute mémoire qui nous apparaît, fait partie de notre expérience de vie. Les mémoires ne sont pas nous, et nous ne sommes pas nos mémoires. C'est pourquoi, toute mémoire « **bonne** » ou « **erronée** », doit être nettoyée ou plutôt transmutée en amour afin que, peu à peu, nous puissions atteindre l'État zéro ou l'État de « **vide** ».

Cet état de paix, tout simplement. C'est dans cet état de paix que la connexion avec notre âme et la divinité peut s'établir.

C'est cela la finalité de **VIVRE**, retrouver l'être véritable que nous sommes, cet être infini, sans limite et connecté avec la source qu'on appelle aussi Dieu.

Vous comprenez maintenant que nettoyer nos mémoires, c'est enlever les filtres qui nous séparent de l'amour et cela est déjà pardonner.

5-Les perceptions et les pensées erronées :

Tout ce que nous voyons et ressentons provient de nos mémoires. La perception que nous avons de chaque personne que nous attirons dans notre vie nous montre quelque chose de nous-mêmes. Ce que nous voyons chez l'autre reflète un sentiment profond qui existe en nous. Cela nous permet ainsi d'être au courant des croyances que nous détenons et de constater comment ces croyances nous ont limités et ont bloqués la libre circulation de l'amour divin en nous.

La perception n'est pas du domaine de la vue ou de l'ouïe mais découle essentiellement d'un processus du mental, des pensées et des mémoires.

Prendre **sa responsabilité**, c'est reconnaître que nos propres mémoires créent à chaque instant notre environnement, notre monde extérieur, et c'est ça se libérer de l'emprise de ces programmes inconscients du passé qui nous gouvernent.

Ce sont nos programmes qui forgent notre perception des choses.

Le pardon nous permet de changer notre manière de percevoir, de ressentir, d'interpréter les événements, les conflits causés par nos émotions (**frustration, peur, honte, culpabilité**). Ce changement de perception nous permet de nous libérer des ressentiments, de l'enfermement dans lequel nous retenaient nos souffrances et de revenir à un état d'acceptation, de libération et de paix.

Avant tout, le pardon est se tourner vers soi. C'est quelque chose d'intérieur.

6-Prendre la responsabilité :

La première étape dans le processus de **VIVRE** et de reconnaître l'entière responsabilité de ce qu'il se passe, et de se rendre compte que la cause de nos émotions, de nos ressentiments ne se trouve pas à l'extérieur mais bien à l'intérieur de nous. Nous commençons par reconnaître que ce qu'il se passe à l'extérieur n'est que la projection de ce qui est en nous en termes de pensées, de croyances, de valeurs et de mémoires.

C'est alors que tout ce qui arrive devient une opportunité de voir à l'intérieur de nous et de nettoyer les mémoires qui ont créés cela.

Ceci est le premier pas du pardon : prendre la responsabilité de nos expériences et ainsi se sortir de notre rôle de victime.

Nous reconnaissons que nos mémoires et nos croyances sont la cause de perceptions erronées qui nous font voir la cause de notre infortune à l'extérieur de nous.

La responsabilité, c'est choisir la guérison et la paix.

7-Pardonner, c'est accepter :

Dès que survient un événement douloureux provoquant un choc émotionnel ou une souffrance, il est difficile d'être dans l'acceptation. C'est plutôt la révolte et la colère qui prennent le pas, puis quelques fois l'idée de vengeance.

De la manière dont les choses se sont passées, l'ego, guidé par nos mémoires, nous donne l'idée d'une certaine réalité. Cela devient « **notre** » réalité et bien souvent, nous n'avons jamais accepté que les choses se soient passées ainsi. Nous n'avions pas compris que cette « **réalité** » n'existait que dans notre mental et, en conséquence, tous les jugements qui en découlaient aussi.

8-Maintenant, quelle sera ta part?

- Croire que le divin en toi peut et veut ta guérison.
- Vivre spirituellement dans le présent afin de revisiter avec le divin les différentes étapes de ta vie et les événements qui ont pu te traumatiser.
- Accepter de dépasser la faute, la blessure en pardonnant.
- T'impliquer dans la démarche avec tout ton être : corps, cœur et esprit.
- Te centrer sur le divin en toi et considérer les personnes qui partageront avec toi, d'une autorité saine.
- Accueillir la force de la puissance divine de ta couleur énergétique.
- Savoir que tu devras faire des choix et modifier certaines de tes façons de vivre en respectant et en acceptant ta différence.
- Ouvrir grand les bras et te permettre de vivre une expérience libératrice.
- Accordez le pardon à :
 1. Les deuils
 2. Les rejets
 3. Les traumatismes sexuels
 4. Les ruptures
 5. Les échecs
 6. L'enfant en soi écrit une lettre à l'adulte que je suis devenu
 7. L'adulte qui répond à l'enfant en soi...
 8. Conclusion

8-1-Les deuils:

L'affection qui nous a lié à certaines personnes, plus particulièrement à nos parents, rend très difficile l'acceptation de leur mort qui nous sépare définitivement d'eux.

Théoriquement, nous savons que tout être humain doit passer par la mort; pourtant, lorsque celle-ci frappe un proche, nous avons de la difficulté à faire face à cette dure réalité. Si la personne a des liens profonds avec nous, nous sommes brisés par son départ pour la maison du plus grand que soi.

Si ce départ est subit, à la suite d'un accident ou d'un suicide, nous ne comprenons pas et souvent nous accusons Dieu d'être venu chercher ce parent, cet ami. Souvent aussi nous nous culpabilisons de ne pas avoir apporté à cet être cher tout l'amour qu'il aurait pu entendre de nous.

➤ Mise en situation et réactions :

J'ai vécu des jours de grand deuil lorsqu'un être cher m'a quitté pour retourner vers Dieu.

Je revis le départ de papa, de maman, de mon mari, de mon épouse, d'un enfant ou d'un avortement, d'une fausse couche, d'un autre proche, c'est le grand vide, de silence. Les larmes envahissent mon cœur.

Le choc de ce décès provoque peine et désolation. Je me souviens de tout ce que j'ai vécu avec lui (elle) et je me résigne difficilement à ce départ subit ou précédé d'une longue maladie.

Je revois les bons moments vécus avec lui (elle) et, avec la grâce de Dieu, j'essaie d'accepter qu'il (elle) ait atteint le terme de sa vie. Je prends conscience du bonheur qu'il elle vit maintenant avec Dieu.

- Le pardon VIVRE -

Dans le cas d'un enfant mort-né, à l'occasion d'un avortement volontaire ou une fausse couche, je choisis un nom pour mon enfant et je le dépose dans le cœur de Dieu pour qu'il l'enveloppe de sa miséricorde.

Si j'ai provoqué un avortement, je revois les motivations qui m'ont poussé à poser ce geste et je demande pardon à mon Dieu. Je me pardonne de ma culpabilité.

Ensuite, je demande pardon à mon enfant de l'avoir fait mourir. Cet enfant entend cette démarche de ma part pour me libérer de ce poids de la culpabilité qui me ronge depuis son départ vers mon Dieu. Puisque cet enfant et auprès de mon Dieu, il m'aide aujourd'hui à me pardonner de l'avoir rejeté, il veillera sur moi pour que je demeure dans la paix.

➤ Pardon :

Tu peux maintenant mettre par écrit les pardons que tu veux accorder à chacune des personnes décédées. Il serait bon aussi de te pardonner ce que tu te reproches vis-à-vis d'elles.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Le pardon VIVRE -

Avec l'aide de ma source, le divin en moi, je vous libère du poids et du mal que vous m'avez fait, ci-haut mentionné.

Enfin, je me pardonne de m'avoir abandonné, de m'avoir trahie moi-même, de ne pas m'avoir respecté, poser une limite, de ne pas m'avoir affirmé dans les moments qui étaient importants à prendre ma place. D'avoir défendu ce mal, de ne pas avoir existé pleinement et de m'avoir jugé sévèrement pendant toutes ces années.

Avec l'aide de ma source, le divin en moi, change toute cette souffrance en bénédiction, en bien-être, en paix et en liberté intérieure pour vous et pour moi.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

8-2-Les rejets :

Pourquoi un rejet est-il si douloureux?

Nous sommes créés à l'image du divin en soi qui est **Amour**. Nous sommes donc faits pour aimer et être aimé. Lorsque nous nous sentons aimé, nous sommes bien. Si, au contraire, on nous rejette nous devenons malheureux et cela nous semble antinature.

Depuis notre naissance, nous avons été l'objet de nombreux gestes d'amour de la part de nos parents. Aujourd'hui, nous prenons conscience de ses marques d'attention et de ces délicatesses.

Le jour où nous faisons face à un rejet, nous orientons le « **focus** » sur cette blessure et nous oublions notre vécu positif. Nous nous replions sur nous-mêmes ou nous nous révoltons.

Beaucoup de personnes, ayant été victimes de jugements, de rejets blessants, en sont venues à se rejeter elles-mêmes et à repousser les autres.

Il nous faut demander la grâce de pardonner à ceux qui nous ont blessés. Et si je suis loyal avec moi-même, je constate que j'ai fait vivre de nombreux rejets à ceux qui m'entourent. J'aimerais qu'ils me pardonnent le mal que j'ai pu leur faire.

➤ **Mise en situation et réactions :**

Lorsque j'étais dans l'utérus de maman, je n'ai pas perçu sa hâte de me connaître, à cause de la fatigue de la pauvreté et de nombreux enfants qui me précédaient. La douleur et l'épuisement provoqués par l'accouchement ont pu l'empêcher de m'accueillir comme elle aurait voulu le faire. De mon entrée dans la vie, je ne me suis peut-être pas senti(e) désiré(e) de la part de ma mère et de mon père pour de multiples raisons.

Je revois chaque étape de ma vie. Il y a eu des moments où je me suis senti(e) rejeté(e). Pourtant, autour de moi, il y avait des personnes de bonne volonté qui ont fait de leur mieux pour m'aider à entrer dans la vie, à grandir et à m'épanouir. Mais ces gens ont pu me blesser involontairement.

➤ Pardon :

Tu peux maintenant mettre par écrit les pardons que tu veux accorder à chacune des personnes qui t'ont blessé au cours de cette étape. Il serait bon aussi de te pardonner pour ta part de responsabilité dans ces blessures de rejets.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Le pardon VIVRE -

Avec l'aide de ma source, du divin en moi, mes relations amoureuses, mes relations avec ma famille, mes relations d'amitiés, mes relations d'affaires, mes collègues de travaux, mes relations interpersonnelles, je vous libère du poids du mal que vous m'avez fait, ci-haut mentionné dans mes blessures de rejets que j'ai pu vivre à vos côtés.

Enfin, je me pardonne de m'avoir rejeté(e), de m'avoir trahie moi-même, de ne pas m'avoir respecté, poser une limite, de ne pas m'avoir affirmé dans les moments qui étaient importants à prendre ma place. D'avoir défendu ce mal, de ne pas avoir existé pleinement et de m'avoir jugé sévèrement pendant toute ces années.

Avec l'aide de ma source, le divin en moi, change toute cette souffrance en bénédiction, en bien-être, en paix et en liberté intérieure pour vous et pour moi.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

8-3-Les traumatismes sexuels :

Au moment de la puberté, l'enfant prend conscience des transformations physiques qui s'opèrent en lui.

D'une part, il est tiraillé par le besoin de savoir ce qui se passe en lui et le désir de connaître ce qui entoure la conception, la naissance et tout ce qui concerne sa sexualité. D'autre part, à cause d'une éducation souvent étroite ou scrupuleuse, il peut éprouver des sentiments de culpabilité.

Avec l'adolescence, se produit souvent l'éveil des passions sexuelles chez le jeune. Sa réaction sera conditionnée par l'éducation familiale et les traumatismes qu'il a vécu dans le passé.

Le milieu environnant, les compagnons de classe, les voisins, les frères et les sœurs peuvent l'entraîner à vivre des expériences sexuelles qui vont quelques fois jusqu'à la violence.

Ces expériences laissent des traumatismes et des craintes de vivre dans l'humiliation, dans la honte de soi. La timidité et la honte empêchent le jeune de s'adresser à une autorité (peut-être que celui-ci l'a déjà culpabilisé), à ses parents ou à quelqu'un capable de l'éclairer. Il peut en résulter des obsessions, des habitudes ou des déviations difficiles à corriger.

Cela a pu se manifester tout au cours de la vie par diverses expériences ou des situations ambiguës, favorisées par ailleurs par la mentalité permissive de notre monde moderne.

Chez la femme :

Lorsqu'une fillette a vécu des expériences précoces entre enfants ou avec des adultes, même si ces expériences sont vécues dans la tendresse, elle peut éprouver un besoin déréglé d'expériences sexuelles.

Si, comme c'est souvent le cas, la fille est agressée ou prise de force, le choc est violent et il y a traumatisme grave. Elle n'ose pas en parler, et ce secret l'étouffe. La culpabilité l'amène à se refermer sur elle-même et ses comportements sont souvent perturbés.

Plus tard elle sera incapable d'être une épouse séduisante et d'accueillir la tendresse de son époux.

Elle sera toujours sur la défensive.

Elle sera malheureuse et espérera être libérée un jour de ce qui l'empêche littéralement de vivre vraiment.

Chez l'homme :

Les expériences sexuelles vécu dans l'enfance vont provoquer chez le garçon un appétit sexuel grandissant qui peut aller jusqu'à l'obsession.

Si le jeune garçon a des expériences avec des hommes, alors que son orientation sexuelle n'est pas déterminée, cela peut le conduire à l'humiliation, la honte de soi.

Le jeune est troublé, il craint que l'on découvre son problème et qu'on le traite d'obsédé ou de salaud. Il craint de ne pas être pardonné et de ne pas être aimé. L'adulte aussi vit ces peurs.

Combien est grand le désir d'être libéré, de trouver la joie de vivre et la liberté des enfants joyeux et comblés d'amour.

➤ Mise en situation et réactions :

Mon développement sexuel m'incite à observer les particularités des personnes de l'autre sexe. Des jeux d'enfants m'ont peut-être permis de satisfaire cette curiosité, mais ils ont pu laisser en moi un sentiment de culpabilité.

Des souvenirs amers me font aussi reculer dans un passé douloureux afin d'être guéri des événements angoissants vécus lorsqu'un voisin, un père, une mère, un frère ou une sœur a abusé de moi pour satisfaire sa curiosité ou un besoin déréglé.

Ne pouvant pas me défendre, j'ai dû subir ces assauts ou répondre à des exigences qui m'ont traumatisé, provoquant en moi des peurs, des méfiances, des mécanismes de défense, des fantasmes et peut-être même des cauchemars.

Combien j'aurais désiré la présence de mes parents pour me protéger, me sécuriser, m'éclairer sur ces événements troublants. Aujourd'hui, je me tourne vers ma source divine pour être guéri.

➤ Pardon :

Tu peux maintenant mettre par écrit les pardons que tu veux accorder à chacune des personnes qui t'ont blessé au cours de cette étape. Il serait bon aussi de te pardonner pour ta part de responsabilité dans ces ruptures.

Avec l'aide de ma source, du divin en moi, maman, papa, je te pardonne de ne pas m'avoir cru (e) quand je t'ai parlé des attouchements que j'ai subi. J'étais complètement anéanti(e) et je ne savais plus à qui je pouvais faire confiance. J'ai gardé ce secret et je me suis senti(e) coupable de ce qui m'arrivait.

- Le pardon VIVRE -

Depuis ce temps, j'ai de la difficulté à faire confiance et à me laisser aimer. Avec l'aide de ma source, du divin en moi, maman, papa je te libère du poids du mal que tu m'as fait.

Avec l'aide de ma source, le divin en moi, change toute cette souffrance en bénédiction, en bien-être, en paix et en liberté intérieure pour vous et pour moi.

[illegible]

8-4-Les ruptures :

Il peut arriver que des situations particulières nous obligent à rompre avec certaines personnes. Ces peines d'amour font naître des vides, de la solitude et des rejets que personne ne peut combler.

À l'occasion d'une séparation ou d'un divorce, la rupture peut être difficile à accepter. C'est le désespoir, la tristesse, le repliement, l'abandon sur soi et la culpabilité.

Dans un cas de suicide, le malaise est encore plus grand. Nous nous culpabilisons vis-à-vis d'une telle attitude ou un tel comportement qui a pu blesser cette personne. Nous nous en voulons également de n'avoir pas décelé les signes avant-coureurs qui nous auraient permis de l'aider à temps.

La douleur d'une rupture peut venir d'un déménagement, d'un travail, d'une retraite ou d'une profession que nous avons dû quitter, etc. Une rupture laisse souvent de grandes blessures que l'amitié est brisée par la trahison, l'envahissement ou la manipulation.

➤ Mise en situation et réactions :

Je revois aujourd'hui le climat familial, professionnel ou social qui régnait avant que ne surviennent les problèmes qui ont abouti à la rupture.

Me replaçant dans le contexte, j'analyse les comportements des personnes qui m'entourent et mes réactions à leur égard.

S'il s'agit d'une rupture avec mon conjoint, je prends le temps de conscientiser ce qui, en moi, a pu engendrer la routine dans le couple, briser l'amour et provoquer des attentes déçues. Je considère aussi les blessures provenant de paroles dures, d'attitude dominatrice ou violente, de manipulation ou d'infidélité.

Si c'est un enfant qui a quitté la maison en claquant la porte, j'essaie de saisir ce qui a pu le pousser à cette réaction. Peut-être que mon attachement et ma surprotection l'ont empêché de prendre sa vie en main.

Dans chacune de ces situations, pour trouver la paix, je dois me pardonner ce qui a provoqué ces ruptures et pardonner à ceux qui m'ont quitté.

Les ruptures font partie de la vie et c'est en m'ouvrant aux autres que je peux en combler les vides.

Aujourd'hui, ma source, le divin en moi, m'offre la grâce de la guérison, c'est un cadeau du ciel, un cadeau du cœur de celui qui ne m'abandonnera jamais.

➤ **Pardon :**

Tu peux maintenant mettre par écrit les pardons que tu veux accorder à chacune des personnes qui t'ont blessé au cours de cette étape. Il serait bon aussi de te pardonner pour ta part de responsabilité dans ces ruptures.

- Le pardon VIVRE -

Avec l'aide de ma source, du divin en moi, mes relations amoureuses, mes relations avec ma famille, mes relations d'amitiés, mes relations d'affaires, mes collègues de travaux, mes relations interpersonnelles, je vous libère du poids du mal que vous m'avez fait, ci-haut mentionné.

Enfin, je me pardonne de m'avoir abandonné, de m'avoir trahie moi-même, de ne pas m'avoir respecté, poser une limite, ne pas m'avoir affirmé dans les moments qui étaient importants à prendre ma place. D'avoir défendu ce mal, de ne pas avoir existé pleinement et de m'avoir jugé sévèrement pendant toute ces années.

Avec l'aide de ma source, le divin en moi, change toute cette souffrance en bénédiction, en bien-être, en paix et en liberté intérieure pour vous et pour moi.

[illegible]

8-5-Les échecs :

Nous avons pu expérimenter des échecs durant la période scolaire. De plus, le contexte social et nos limites personnelles en ont occasionné d'autres. Nous avons peut-être abandonné une vie conjugale ratée, une vie vécue dans la solitude, le manque, en état de survie.

L'échec peut être d'ordre financier, une faillite, une mauvaise transaction ou un projet qui n'aboutit pas. Il peut être sur le plan professionnel, une mauvaise orientation de carrière, un manque de compétence ou une erreur aux lourdes conséquences.

Nous sortons abattus de ces situations difficiles, diminués à nos propres yeux et à ceux de notre entourage.

Les échecs les plus souffrants sont sans doute ceux qui touchent la famille, échec conjugal, échec dans l'éducation des enfants, échec dans notre perte de poids, etc.

Il arrive aussi que nous ayons l'impression que notre vie s'écroule, qu'elle n'a pas plus de sens et qu'elle semble vouée à l'échec.

➤ Mise en situation et réactions :

Je me revois sur les bancs de l'école, manquant d'attention, d'intérêt ou d'ambition, rencontrant des difficultés d'apprentissage. Mes échecs répétés m'accablent et me découragent. J'aurais besoin de plus de compréhension, d'encouragement et souvent, je ne reçois que de l'indifférence et des reproches. Le cœur gros, je me replie sur moi-même.

Dans mon travail professionnel, le climat n'est pas toujours favorable. Parfois, la jalousie, la rivalité et la compétition engendrent des injustices et de la souffrance. Je deviens méfiant, je n'ose plus faire confiance à personne.

Au début de mon mariage j'étais rempli d'espérance à l'égard de mon (ma) conjoint(e) mais la routine, les blessures mutuelles et le manque de dialogue nous ont conduit à l'échec. Cela m'a déchiré le cœur. Tous mes espoirs sont perdus et les beaux rêves que j'avais nourris pour l'avenir de mes enfants sont anéantis.

Il faut que la vie continue et, au cours de cet atelier **VIVRE** de libération, je demande à ma source, le divin en moi de donner un sens nouveau à la vie.

➤ Pardon :

Tu peux maintenant mettre par écrit les pardons à toi-même et aux personnes qui t'ont blessé.

- Le pardon VIVRE -

Avec l'aide de ma source, du divin en moi, mes relations amoureuses qui ont conduit à un échec, mes relations avec ma famille qui ont conduit à un échec, mes relations d'amitiés qui ont conduit à un échec, mes relations d'affaires qui ont conduit à un échec, mes collègues de travaux qui ont conduit à un échec, mes relations interpersonnelles qui ont conduit à un échec, je vous libère du poids du mal que vous m'avez fait, ci-haut mentionné.

Enfin, je me pardonne de m'avoir abandonné, de m'avoir trahie moi-même, de ne pas m'avoir respecté, poser une limite, ne pas m'avoir affirmé dans les moments qui étaient importants à prendre ma place. D'avoir défendu ce mal, de ne pas avoir existé pleinement et de m'avoir jugé sévèrement pendant toute ces années.

Avec l'aide de ma source, le divin en moi, change toute cette souffrance en bénédiction, en bien-être, en paix et en liberté intérieure pour vous et pour moi.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

➤ **8-6- L'enfant en soi, écrit une lettre à l'adulte que je suis devenu:**

[illegible]

8-7- L'adulte qui répond à l'enfant en soi :

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Conclusion

Pardonner, demander pardon -comme aimer- est une décision.

Nous avons toujours le choix, soit celui de nous cramponner à notre culpabilité, nos frustrations, nos ressentiments, nos rancœurs, et autres peurs du passé, soit celui de vivre le moment présent en faisant le choix de la liberté, de la paix et de l'amour.

J'ai écrit que le pardon est une porte. Il est aussi un pont qui nous permet de quitter la rive de la séparation et de l'illusion pour passer sur l'autre rive, celle du monde de l'unité, de l'amour et de la paix.

Avec amour et bienveillance

Robert Savoie présent et engagé