

Le pardon dans le couple

« Pour nous, le plus important dans le couple c'est le pardon !! » me disait dernièrement un couple de presque 30 ans de mariage ! Est-ce aussi votre avis ?

Le pardon est un sujet sensible, car il est souvent douloureux... Il y a des pardons à donner, et des pardons à recevoir tout au long de la vie conjugale. En tant que couple chrétien, nous avons un avantage ; Dieu nous a montré l'exemple.

1. En premier lieu, visionner la vidéo sur le pardon au sein d'un couple de jeunes mariés

(5mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=f1zPBmSeFc4>

- Quels sont les moyens utilisés pour se pardonner dans le couple ?
- Quels sont les résultats des pardons donnés ?

2. Puis la vidéo "mtoncouple" : le pardon, un petit mot qui change tout (3mn)

<https://www.mtoncouple.com/pardon-un-petit-mot-qui-change-tout/>

On peut aussi avoir besoin de se pardonner à soi-même !...

- Quelle qualité permet de pardonner ?
- Quels sont les effets du pardon dans la vie du couple ?

3. Petit exercice à faire ensemble :

- Réfléchir chacun en silence, à une situation où votre fiancé vous a blessé, a mal agi envers vous. Quels ont été vos sentiments ? (prendre 2 mn et noter chacun sur un papier cette situation et vos sentiments).
- Puis chacun son tour, exposer brièvement la situation à l'autre. Dites vos sentiments, comment vous l'avez vécu. (Attention à bien écouter l'autre jusqu'au bout !)
- Etes-vous prêts à vous donner un pardon mutuel ?

➤ Vous pouvez utiliser les outils du pardon ci-dessous, (ou vous rendre page suivante pour une explication plus détaillée !) :

- Laisser la pression retomber pour en parler,
- Trouver un moment et un lieu favorables pour en reparler,
- Parler de son ressenti à soi et non pas « sur l'autre », dire : **je** me sens..., **je** suis contrarié... Et non pas **tu** es... c'est de ta faute si j'ai...
- Se mettre en attitude d'écoute, jusqu'au bout, sans l'interrompre, ni préparer sa réponse pendant qu'il (elle) parle.
- Décider de ne pas entretenir l'amertume, lâcher la rancœur.
- Dire : J'ai compris que je t'ai blessé, je te demande pardon, (ou excuse-moi), et non pas je m'excuse (= je me disculpe)
- Un geste de tendresse pour sceller la réconciliation.
- Un peu d'humour donne de la légèreté dans notre relation...
- Dire un merci ou deux chaque jour à son conjoint et avoir un regard bienveillant.

« Je donne toujours ce conseil aux nouveaux époux : disputez-vous autant que vous le voulez. Si les assiettes volent, laissez-les. Mais ne laissez jamais la journée finir sans faire la paix » **Pape François**, Assise, octobre 2013

Pour aller plus loin :**Pardonnez dans le couple :**

Pour pardonner il faut reconnaître qu'on a été blessé, identifier les émotions qui nous ont traversés, et le besoin qui n'a pas été satisfait. En comprenant ce qui se passe en nous, on réagit de façon plus lucide et ajustée, et non de façon instinctive.

✓ **Piégés par nos émotions :**

A l'occasion d'une dispute, d'un conflit, d'une blessure, des émotions s'imposent à nous. On ne maîtrise pas leur venue, mais on peut apprendre à les gérer. Plutôt que de réagir du tac au tac avec violence ou avec des paroles agressives, on peut essayer de prendre de la hauteur et de préserver la qualité de notre relation.

Agacement, énervement, inquiétude, peur, tristesse, déception, humiliation, non-respect, amertume, ressentiment, douleur, angoisse, colère, haine, désir de vengeance... les sentiments sont neutres : ni bons ni mauvais, c'est ce qu'on en fait qui est bon ou pas !

Les émotions nous traversent, puis s'en vont. On peut les entretenir ou les laisser partir... Une émotion difficile à vivre devient toxique si on la garde en soi, si on la cache dans un placard de notre maison intérieure... Les frustrations et mécontentements s'accumulent, et un jour ça déborde !

✓ **Une émotion découle d'un besoin :**

Une émotion difficile à vivre est comme un clignotant de notre tableau de bord qui nous avertit qu'un besoin n'a pas été satisfait :

- Si je suis en colère ? J'ai besoin d'être reconnu, respecté, considéré, besoin de justice...
- Je ressens de la tristesse ? J'ai besoin de réconfort, de présence, d'aide, d'écoute...
- Sentiment de peur ? J'ai besoin de sécurité, de soutien, de protection, d'encouragement, de confiance en moi, etc...

Suite de l'exercice de la 1^{ère} page : de quoi avais-je besoin lorsque j'ai ressenti des émotions négatives à ton encontre, dans la situation évoquée précédemment ?

✓ **Transformer l'essai**

Se défaire de ses sentiments négatifs, faire le choix de ne pas les entretenir, et décider de libérer l'autre de sa faute va permettre le pardon. Je renonce à lui faire payer, c'est un acte de ma volonté, une décision que je prends de lâcher mon mécontentement, ma rancœur, ou ma haine ...

Pardonnez ce n'est pas oublier, faire comme s'il ne s'était rien passé, et ce n'est pas non plus un signe de faiblesse puisque c'est une décision de la volonté, C'est stopper la chaîne du mal, ne pas rendre le mal pour le mal, sans que cela n'empêche la justice des hommes de s'appliquer.

✓ **A l'image du Christ**

Quand on a subi une blessure importante, le cœur peut ne pas suivre, cela prend du temps. Certains pardons sont impossibles humainement, sans l'aide de Dieu...

Jésus a vécu ces sentiments de déception, de tristesse et de trahison... Il n'a pas laissé ces sentiments le dominer, et a demandé au Père de pardonner aux soldats qui l'ont cloué sur la croix « *Père, pardonne-leur : ils ne savent pas ce qu'ils font* » St Luc chp 23, v.34). De cette façon, il nous a montré le chemin.

Nous aussi pouvons dire « Père, pardonne leur...moi je n'y arrive pas, c'est trop dur... ». En retour Il nous donne sa paix, sa douceur, sa bienveillance, et nous libère du mal qui est en nous.

L'Évangile nous appelle à ce pardon « *Supportez-vous les uns les autres, et pardonnez-vous mutuellement si vous avez des reproches à vous faire. Le Seigneur vous a pardonnés : faites de même* » (lettre de St Paul aux Colossiens chp 3, v.13)