

Extrait du livret: Les émotions, les sentiments et le pardon
Lise Bourbeau

Pourquoi m'est-il si difficile de pardonner à quelqu'un qui m'a fait du tort?

En général, lorsqu'une blessure fait mal au point que vous avez de la difficulté à pardonner, c'est que cette blessure se répète depuis votre jeune âge. Ce genre de blessure est presque toujours causée par une croyance générant un sentiment de rejet, d'abandon ou d'injustice. J'ai bien dit "croyance". Cette croyance mentale est ce qui vous enjoint à ne pas pardonner. Elle vous fait croire qu'en ne pardonnant pas à l'autre, vous réussirez à le punir. Malheureusement, c'est l'inverse qui se produit. C'est la personne qui insiste à continuer d'en vouloir à l'autre ou à garder rancune qui souffre le plus. Elle peut même en devenir malade à la longue.

Je vous suggère fortement de reprendre contact avec votre coeur en suivant les étapes du pardon suggérées à la fin de ce livre.