

RESTITUER VOTRE PLACE DANS L'HISTOIRE

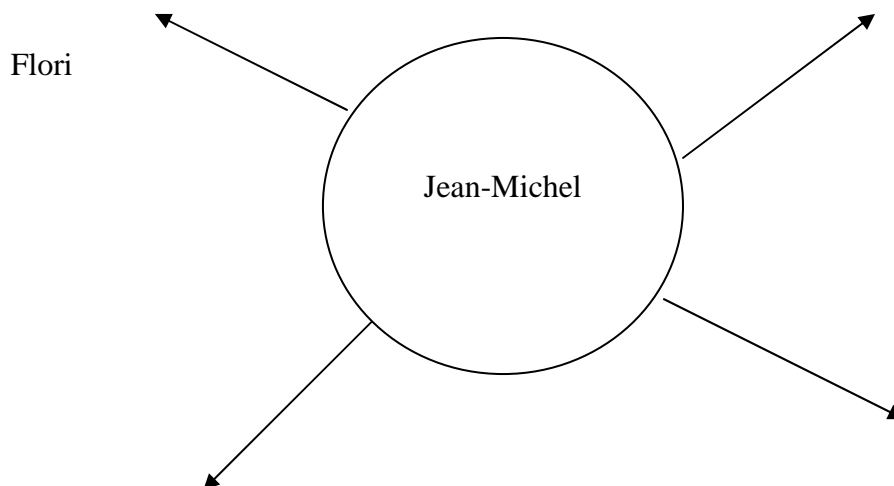
Où étiez-vous :

- Le 24 août 1944, lors de la libération de Paris ?
- Le 21 décembre 1958, lorsque Charles de Gaulle fut élu président de la République ?
- Le 12 avril 1961, quand Youri Gagarine a effectué le premier voyage dans l'espace ?
- Le 18 mars 1962, lorsque les accords d'Evian ont donné l'indépendance de l'Algérie ?
- En juin 1967, lors de la guerre des six jours ?
- Le 20 juillet 1969, quand Neil Armstrong a posé un pied sur la lune ?
- Le 8 mai 1988, lorsque François Mitterrand a été élu président de la République ?
- Le 10 novembre 1989, quand le mur de Berlin a été renversé ?
- Le 25 novembre 1993, quand Mandela et Deklerk ont signé la nouvelle constitution de l'Afrique du sud qui mettait fin à l'apartheid ?
- Le 11 septembre 2001, lors des attentats du World Trade Center ?

LE CERCLE D'AMOUR

Nous vivons au centre d'un cercle éclairé par l'amour et l'intérêt que les autres nous ont manifestés. La source de chaque rayon lumineux est une personne qui a eu beaucoup d'importance dans notre vie.

Inscrivez votre nom au milieu du cercle et pensez aux personnes (vivantes ou décédées) qui ont influé votre vie en bien. Marquez leur nom à l'extérieur du cercle et reliez les par un rayons. Regardez les chacune et laissez votre cœur se remplir de gratitude.



PARDONNER AUX AUTRES ET A SOI-MÊME

Des scènes bibliques nous racontent que souvent le pardon mène à la réconciliation : Jacob et Esaü se sont réconciliés et leurs larmes témoignaient de leur pardon réciproque (Genèse 33) Joseph pardonna à ses frères qui l'avaient vendu comme esclave en Egypte sous l'emprise de la jalousie et de la haine. Joseph leur pardonna de façon exemplaire : « Dieu m'a envoyé devant vous pour vous faire subsister sur la terre et vous garder en vie, par une très grande délivrance (Genèse 45,7).

Pardonnez à ceux qui nous font de la peine nous libère de la tendance à revivre sans cesse l'événement et à exacerber notre ressentiment. On n'oublie pas, mais la douleur ou la souffrance qui allait avec a disparu.

Gardez en mémoire l'esprit de pardon de Joseph en vous soumettant à un exercice qui vous encourage à pardonner à ceux qui vous ont offensés. Accordez leur une nouvelle place dans votre niche écologique, en vous protégeant des prédateurs, et en essayant de faire des autres des alliés.

1. Faites une liste des personnes qui vous ont blessé(e) ou vous ont fait souffrir.

Les personnes qui m'ont blessé ou envers lesquelles j'éprouve de la rancune

.....
.....
.....
.....

2. Essayez de comprendre les raisons de leurs actes ou ce qui, dans votre propre conduite, a contribué à faire de vous une victime.
3. Dites par écrit le préjudice exact qui vous a été causé.
4. Répertoirez pour chaque personne ou pour chaque événement les sujets de rancune dont vous vous souvenez depuis votre enfance. Inscrivez-les, cherchez à en identifier la cause et l'effet.
 - a) Rancune :
 - b) Cause
 - c) Effet
 - d) Mon ancienne réaction
 - e) Ma réponse actuelle
5. Réfléchissez sur la réaction de l'époque, et sur la nouvelle position à adopter pour mieux gérer avec le recul. Pensez pour cela au parcours de Pierre : il a renié Jésus et pleura amèrement (Luc 22,54-62). Son chagrin, son remord laissèrent place à une reconstruction grâce au regard de Jésus qui le vit dans une trajectoire d'espérance :

« ... Mais moi, j'ai prié pour toi, pour que ta foi ne défaille pas (éclipse). Et toi, le jour où tu seras revenu à moi ; affermis tes frères)... » Luc 22, 31-32)

6. Si c'est possible faites en part aux gens concernés, non pas dans une démarche de vengeance à assouvir ou de revanche à prendre, mais dans une démarche de justice à rendre.
7. Si nécessaire, mettez sur pied un rite de passage respectant les 3 temps :
 - a) Rupture ou séparation avec ce passé douloureux ;
 - b) Nouvel apprentissage dans la manière de me comporter, dans la gestion mentale et affective ;
 - c) Intégration à un nouveau système.
8. Pardonnez-leur délibérément en priant pour chacune d'elles en particulier
9. Rentrer dans une nouvelle démarche de réconciliation : Mathieu 18, 19 (symphonie)