

# 4 Faire du pardon une habitude de vie

Dieu nous accompagne dans cette tâche difficile et complexe qu'est mettre en œuvre le pardon dans nos relations.

## Trois points clés :

- 1** En tant que personnes pardonnées par Dieu, nous sommes engagées dans une relation transformée et intime avec lui.
- 2** Jésus enseigne que le pardon est au cœur de ce que signifie être l'un de ses disciples. Mais l'une des raisons pour lesquelles le pardon est si puissant est qu'il est coûteux et difficile à accorder/obtenir.
- 3** Le pardon n'est pas réservé uniquement aux grandes occasions ; c'est aussi un besoin fondamental de tous les jours.



## Réflexion



Lisez ceci avant la session afin de vous préparer à accueillir le groupe.

Deux mots résument notre identité de chrétiens et de réconciliateurs : « pardonneurs pardonnés ». Dieu, en Jésus, nous a pardonnés gratuitement. Et c'est parce que nous sommes pardonnés que nous sommes capables de pardonner aux autres.

Chaque expérience de relations douloureuses est différente. Parfois, le pardon semble difficile mais pas impossible alors qu'il peut, dans d'autres situations, être un processus beaucoup plus long et plus épineux. Dans certains cas, l'agresseur peut être inconnu ou ne pas être en vie, ce qui rend le pardon et la réconciliation complète impossibles. Cette Session offre l'occasion d'explorer la complexité du pardon et de la demande de pardon.

Malgré la difficulté (ou peut-être à cause de cela), le pardon est une opportunité libératrice, qui élargit le cœur et qui change la donne pour nous qui cherchons à être des réconciliateurs. Le pardon n'excuse pas le mal. Au contraire, il est puissant justement parce que nous reconnaissons qu'un tort nous a été fait et que nous choisissons de permettre à Dieu de transformer cette mémoire destructrice, libérant à la fois les autres et nous-mêmes. Mais cela demande du courage, de l'espérance, et de la grâce. C'est un processus qui ne peut pas être précipité.

Si nous nous concentrons souvent sur les grands moments de pardon, nous sommes également invités à intégrer le pardon dans notre quotidien. Dans la prière que Jésus a enseignée à ses disciples, nous sommes encouragés à prier pour notre pain quotidien, puis à prier pour être pardonnés comme nous pardonnons aux autres. Pratiquer les trois habitudes avec nous-mêmes et avec les autres peut nous aider à ce que le pardon fasse partie intégrante non seulement de notre comportement mais aussi de notre caractère.

**i Note pastorale sur la complexité du pardon :** *Dans cette session, votre rôle ne consiste pas à dire aux participant-e-s qu'ils ou elles doivent pardonner à une personne en particulier ou dans une situation donnée. Le thème du pardon peut s'avérer complexe et douloureux, surtout pour les personnes ayant subi un traumatisme ou des situations d'abus. Nous ne devons pas minimiser les façons dont ces expériences peuvent continuer à avoir des répercussions sur nos vies. Le pardon peut être un long processus. Les limites sont saines et le soutien nécessaire. Au cours de cette brève session, nous ne conseillons pas aux participant-e-s de discuter des expériences de traumatisme pour lesquelles ils ou elles n'ont pas reçu de soutien préalable. Nous vous conseillons de mettre en place de bonnes structures de soutien et d'orienter les professionnels(les) qualifié-e-s vers elles.*

## La session commence ici

# Bienvenue

🕒 10 minutes

🖋️ 00:00

## Commentaires

🕒 5 minutes

Demandez aux participants de partager brièvement une expérience qu'ils ont eue au cours de la semaine dernière en lien avec la session précédente. Partagez vous-même une expérience.

## Introduction

🕒 5 minutes

■ Dites aux participants :

Dans cette session, nous allons explorer le pouvoir et la complexité du pardon dans nos relations, en apprenant à intégrer le pardon dans notre quotidien.

🖥️ Diapositive 1



# Prière

Commencez la session par la prière, en invitant les participants à penser à une situation ou une relation pour laquelle ils espèrent le pardon, et à demander l'aide de Dieu alors qu'ils réfléchissent ensemble à ce que signifie pratiquer le pardon.



## En bref

Dans les Évangiles, Jésus aborde très souvent la question du pardon. Cela suggère deux choses : premièrement, qu'il s'agit d'un élément crucial pour trouver la vie dans toute sa plénitude ; deuxièmement, que le pardon est assez difficile à comprendre et encore plus difficile à vivre au quotidien. Malgré sa difficulté (ou peut-être à cause de cela), le pardon est une expérience profondément libératrice. Certes, le pardon n'excuse pas le mal ; il est au contraire puissant justement parce que nous reconnaissons qu'un tort a été commis. Dans cette session, nous allons découvrir comment être ouverts aux possibilités de pardon dans nos relations, tout en abordant avec honnêteté les difficultés que cela peut représenter.

## Témoignage

🕒 35 minutes

✍️ 00:00

### ■ Dites aux participants :

Dans cette partie de la session, nous allons **être curieux** alors que nous nous engageons dans deux histoires. Nous choisissons de nous interroger sur l'autre personne et sur la façon dont Dieu pourrait élargir notre perspective.

### ■ Présentez les histoires :

- Tout d'abord, nous allons écouter l'histoire de Craig – un chrétien vivant au Cap – qui nous parlera de son expérience du pardon.
- Ensuite, nous lirons le passage de la Bible dans lequel Jésus et Pierre sont sur une plage.
- Dans ces deux récits, identifiez les moments où les personnes ont appliqué les trois habitudes que nous avons évoquées précédemment :

- **Être curieux** : écouter les témoignages des autres et se mettre à leur place.
- **Être présent** : aller à la rencontre des autres avec sincérité et confiance.
- **Réimaginer** : entrevoir l'espérance et des possibilités là où nous aspirons à voir du changement.



## Film

### L'histoire de Craig

🕒 10 minutes

1) Regardez le film

2) En groupe, discutez de la question suivante :



Qu'est-ce que l'histoire de Craig nous dit sur la pratique du pardon ?

🖥 Diapositive 2



🖥 Diapositive 3



## Passage biblique

### Jésus et Pierre sur la plage

(Selon Jean 21,1-19)

🕒 10 minutes

#### Arrière-plan

🗨 3) Partagez l'arrière-plan

- C'est la troisième fois que Jésus apparaît à ses disciples après la résurrection. Avant que Jésus ne soit exécuté, Pierre a, par trois fois, dit qu'il ne connaissait pas Jésus, et ce malgré le fait qu'il lui avait promis de lui être fidèle contre vents et marées.
- C'est la première conversation retranscrite entre Jésus et Pierre, depuis cet événement.
- Les trois reniements de Pierre correspondent aux trois questions de Jésus. La pêche impressionnante de poissons nous rappelle le moment où Jésus a appelé Pierre à le suivre pour la première fois.
- Pierre a dû se sentir un peu nerveux, voire embarrassé, et honteux de rencontrer Jésus après sa trahison.

🖥 Diapositive 4



Néanmoins, il ne fuit pas : il saute dans l'eau et se dirige vers Jésus.

- Jésus crée un environnement (petit-déjeuner sur la plage) où lui et Pierre peuvent se rencontrer et se partager à un niveau plus profond.

4) Invitez un volontaire à lire le passage



## Petits groupes

🕒 15 minutes

5) Discutez en petits groupes :



Qu'est-ce que cette histoire nous apprend de Jésus ?



Dans l'histoire de Craig et le passage biblique, comment les trois habitudes aident-elles les gens à mettre en œuvre le pardon ?

Si le temps le permet, deux ou trois personnes font part à l'ensemble du groupe de ce qui est ressorti des discussions en petits groupes.

🖥 Diapositive 5



## En bref

Ces histoires montrent à quel point le pardon peut être à la fois un événement joyeux et difficile. Si accorder et recevoir le pardon peut être transformant, cela ne nous met pas à l'aise. Nous nous sentons vulnérables, comme Pierre et Craig en ont fait l'expérience. La complexité du pardon n'est pas une surprise pour Dieu, et nous pouvons être assurés de sa présence indéfectible à nos côtés quand nous essayons de le mettre en pratique dans notre quotidien.

**i Notes pastorales:** Ces activités sont conçues pour aider les participants à comprendre que le pardon a le pouvoir de transformer les relations et de les faire avancer, mais qu'il peut également être complexe. Il vous est conseillé de rappeler que se souvenir d'expériences de pardon peut être difficile et qu'il n'y a donc aucune obligation pour les participants de partager des choses qu'ils n'auraient pas envie de partager. Il est même déconseillé aux participants de ne pas partager des expériences particulièrement traumatisantes pour lesquelles ils n'ont pas reçu de soutien préalable.

🗨️ **Dites aux participants :**

Dans cette partie de la session, nous allons **être présents** dans le cadre d'une activité. Nous allons développer la conscience de nous-mêmes, de notre environnement, des personnes avec qui nous partageons cet espace, et de la présence de Dieu avec nous.



## Activité

### Entrer dans l'histoire

🕒 15 minutes

**1** Dites aux participants que vous allez maintenant « entrer dans » l'histoire de Jésus et de Pierre sur la plage.

**2** 🗨️ Lisez la réflexion suivante pour guider votre groupe :

Imaginez que vous êtes Pierre :

Vous êtes parti pêcher. Les événements de ces derniers jours sont encore frais et vous vous les remémorez alors que vous préparez le bateau, les rames, et le filet. Vous avez vu Jésus – votre ami, votre mentor, et celui que vous croyez être le Messie – être enlevé et tué. Vous lui aviez promis de ne jamais l'abandonner mais, face au danger, vous avez cédé à la peur et avez prétendu que vous ne le connaissiez pas.

La pêche est mauvaise – vous n'avez aucun poisson. C'est alors que vous remarquez un homme sur le rivage. Cet homme crie quelque chose, et les poissons commencent à affluer. Vous comprenez alors qu'il s'agit certainement de Jésus. Dès lors, plus rien d'autre n'a d'importance et vous sautez immédiatement à l'eau pour nager jusqu'à lui.

🖥️ **Diapositive 6**



**3**

■ Lisez les questions suivantes, en laissant chaque fois aux participants un temps de réflexion :

- Que ressentez-vous alors que vous êtes en train de nager vers Jésus ?
- Que signifie pour vous le fait de prendre le petit-déjeuner avec Jésus sur cette plage ?
- Comment savez-vous que Jésus vous a pardonné ?
- En quoi ce moment change-t-il la vision que vous avez de :
  - vous-mêmes ?
  - votre relation avec Jésus ?
  - votre relation avec ceux qui vous ont abandonné-e ?

**4**

■ En groupe, discutez des questions suivantes :

- En réfléchissant à ces questions, qu'avez-vous remarqué ?
- Qu'est-ce que le « pardon » signifie ici ? Quels mots ou phrases vous viennent à l'esprit ?



## En bref

Dans le Notre Père, la prière pour pardonner et être pardonné-e vient juste après la prière pour le pain quotidien. Cela suggère que le pardon est un besoin quotidien et essentiel que nous partageons tous. L'expérience du pardon est différente pour chaque personne. Échanger sur nos expériences respectives peut nous aider à comprendre comment favoriser le pardon dans nos vies.



## Petits groupes

🕒 15 minutes

1. Expliquez aux participants que vous allez lire une citation sur laquelle ils sont invités à réfléchir.
2. 🗨️ Présentez et lisez la citation :
  - L'archevêque Desmond Tutu et sa fille, la révérende Mpho Tutu, ont vécu l'apartheid en Afrique du Sud et ont écrit sur le pardon.
  - La citation suivante est extraite de leur livre, Le livre du pardon : Quatre étapes pour transformer nos vies et le monde.

🗨️ *« Quand je cultive le pardon dans les petites rencontres quotidiennes, je me prépare également pour les moments où un acte de pardon plus conséquent sera exigé de moi, ce qui sera inévitablement le cas tôt ou tard. [...] Quand, au lieu de céder à l'emportement et au ressentiment, je cultive un état d'esprit propice au pardon, je ne pardonne pas seulement certains actes ou gestes parmi d'autres. C'est toute ma personne qui s'ouvre plus facilement au pardon. [...] Ce qui était naguère un motif de rupture ou de séparation devient une opportunité pour guérir et renforcer encore l'intimité du lien. »*
3. 🗨️ Demandez au groupe de réfléchir à ce que vous venez de lire :
  - Qu'est-ce qui correspond à votre propre expérience ?
  - Que trouvez-vous difficile ?
4. Divisez les participants pendant 10 minutes afin qu'ils discutent par groupes de 3 à 4.

### 🖥️ Diapositive 7





## En bref

Nos expériences façonnent notre compréhension du pardon et nous sommes chacun à différentes étapes de notre cheminement personnel. Prendre des mesures pour être **curieux**, **présents**, et **réimaginer**, peut nous permettre de progresser et d'intégrer le pardon dans notre vie quotidienne. Cela ne sera pas forcément facile. Parfois, le mieux que nous puissions faire est de prier et de demander à Dieu de nous donner la force de pardonner à celui qui nous a fait du mal. Mais, lorsque nous l'intégrons dans nos relations, le pardon a le pouvoir unique de nous guérir, de nous humaniser, et de nous libérer, mais aussi de restaurer la confiance et d'ouvrir de nouvelles possibilités entre nous et les autres.

# Sanctuaire

🕒 10 minutes

✍️ 00:00



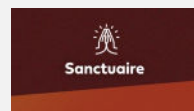
**Notes:** En lisant chacune des réflexions qui suivent, guidez ce temps de prière de la manière qui convient le mieux à votre groupe. Pour la prière silencieuse, nous suggérons de laisser une minute de silence entre chaque paragraphe pour permettre aux participants de prier.

### ■ Dites aux participants :

Dans cette partie de la session, nous allons **réimaginer**, en observant là où nous avons le plus besoin d'une espérance renouvelée.

Lorsque nous prions, nous invitons le Saint-Esprit à élargir notre conception de ce qui est possible, tant au niveau individuel qu'au niveau de la communauté.

🖥 Diapositive 8





## Prière

### Offrir notre histoire à Dieu

Une part importante de notre identité en Christ est que nous sommes des « pardonneurs pardonnés ». Dieu, en Jésus, nous a pardonnés, et le pardon est un don que nous avons la charge de partager généreusement avec ceux qui nous entourent, aidés par l'Esprit Saint.

Faites mémoire de l'histoire de Craig. Amenez devant Dieu toute relation souffrant de blessures passées. Demandez l'aide de Dieu pour être curieux des blessures, de l'autre personne, ou de l'endroit où Dieu est à l'œuvre.

Faites mémoire de l'histoire de Jésus et Pierre sur la plage. Demandez à Dieu à quel endroit être présent avec une autre personne – ou lui permettre d'être présente avec vous – pourrait aider à transformer la relation.

Remerciez Dieu pour son pardon et sa compréhension de là où vous en êtes. Demandez-lui de vous aider à continuer d'avancer sur le chemin du pardon si vous vous sentez bloqués. Où avez-vous le plus besoin que Dieu vous aide à réimaginer ?

Dieu d'amour, remplis-nous maintenant de ton Esprit, Aide-nous à **être curieux** des histoires des autres – en les écoutant aussi souvent que nous parlons.

Donne-nous le courage d'**être présents** – dans notre intégralité et notre unicité.

Donne-nous l'inspiration afin que nous puissions **réimaginer** ce qui est possible – trouver l'espérance en te voyant à l'œuvre.

Au nom de Jésus. Amen.



## À retenir

Invitez une ou deux personnes à partager ce qu'elles ont retenu de la session (en une phrase), ou ce qu'elles pensent mettre en pratique d'ici la prochaine session.

Suggestions d'actions pour votre groupe :

## 1 Soyez curieux

de l'histoire de quelqu'un qui vous a blessé, et réfléchissez à ce que vous ressentez vis-à-vis de cette personne. (Demandez-vous, par exemple : « Je me demande ce qu'elle vit ? », ou « Je me demande pourquoi cette situation m'a fait ressentir cela ? »)

## 2 Soyez présents

Cherchez la présence de Dieu dans les lieux ou les relations marqués par la douleur ou l'injustice.

## 3 Réimaginez

une relation ou une situation pour laquelle le pardon semble impossible. Priez pour trouver l'espérance et que Dieu vous accompagne.

**i** **Rappelez aux participants** de prendre des notes dans leur **Guide** après la session, notamment en écrivant ou en dessinant quelque chose qu'ils veulent retenir de cette session et qu'ils comptent le mettre en pratique dans leur vie quotidienne.

🖨 Diapositive 9



## Prochaine session

### Continuer d'espérer

À la fin de cette session, encouragez les participants à réfléchir à une situation ou à une relation dans laquelle ils espèrent un changement mais se sentent bloqués. Nous aurons l'occasion d'approfondir cette question lors de la prochaine session.

# Fin

**Écrivez vos commentaires ici...**