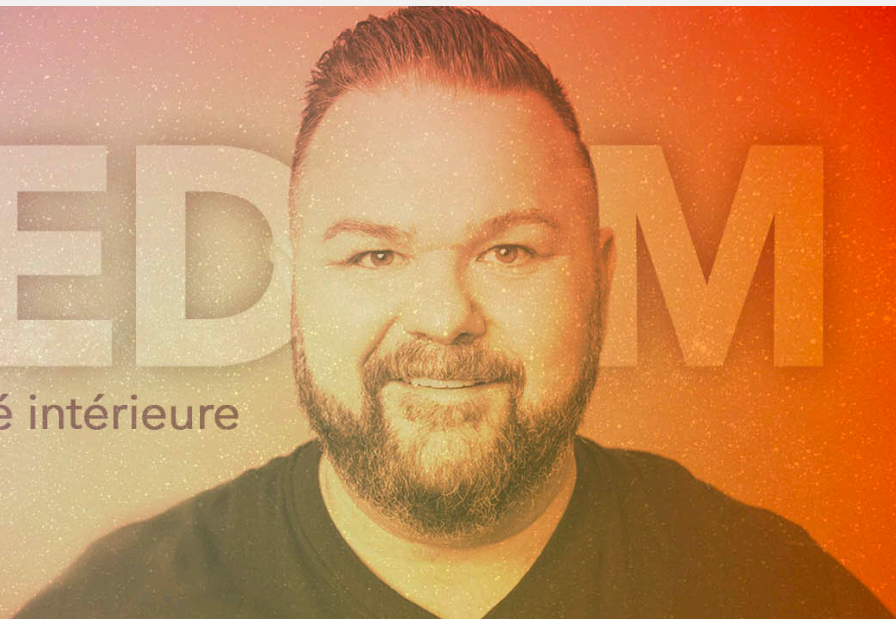


FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure



Programme FREEDOM avec Robert Savoie

Le pardon FREEDOM

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 FREEDOM

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.

2-Principes de base de paix et de liberté intérieure

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 transmutes en lumière.

Le processus **FREEDOM** 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.

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.

4-Les mémoires :

Le processus et la pratique de **FREEDOM** 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 **FREEDOM**, 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 **FREEDOM** 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'avons pas compris que cette « **réalité** » n'existait que dans notre mental et, en conséquence, tous les jugements qui en découlaient aussi.

[illegible]

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. L'hérédité
 2. La conception
 3. La naissance
 4. L'affirmation de soi
 5. La période scolaire
 6. Les ruptures
 7. L'enfant en soi, écrit une lettre à l'adulte que tu es devenu...
 8. L'adulte qui répond à l'enfant en soi...

8-1-L'hérédité :

Dieu a créé l'humanité et chacun de nous dans la beauté comme joyau de sa création. Avec amour, il a projeté une vie harmonieuse sur cette terre. Lorsque l'homme s'est détourné de son créateur le mal est entré dans le monde avec ses conséquences sur tout l'univers.

C'est pourquoi les générations se succèdent en transmettant à leurs descendants les fragilités et les blessures accumulées au fil des années.

Ces blessures originelles évoluent ou se dégradent au fil des générations et donnent leurs couleurs à notre hérédité paternelle et maternelle.

➤ Mise en situation et réactions :

Je me place d'abord devant le paternel et la maternelle et j'admire le long chemin à travers lequel ils ont préparé mon entrée dans la vie.

Je vois la lignée de mes ancêtres jusqu'au paternel et maternelle et les générations qui ont abouti jusqu'à moi et je veux me libérer de l'héritage que j'ai reçu qui me paralyse et me ralenti dans mon processus d'évolution personnelle et professionnelle à être entièrement ma couleur énergétique.

J'identifie les fragilités, les faiblesses, les maladies, les traits de caractères gênants, les manifestations en soi, les souffrances qui ont traversé les générations pour arriver jusqu'à moi.

Je les note sur le schéma de l'hérédité qui m'a été transmis. Ces éléments seront précieux pour éclairer mon chemin de vérité en direction d'une libération.

J'accepte de mettre en lumière les pauvretés, les fragilités psychologiques et physiques transmises par mon père et ma mère. Je les note au schéma de l'hérédité.

➤ Accorder le pardon à mes ancêtres et mes parents :

Tu peux maintenant mettre par écrit les pardons que tu veux accorder à tes ancêtres et tes parents pour ce qu'ils t'ont transmis physiquement et psychologiquement.

« Avec l'aide de ma source, le divin en moi, je pardonne à mes ancêtres et mes parents de m'avoir transmis :

➤ Tel trait de caractères :

Exemple : schéma relationnel, bourreau, victime, sauveur, réaction défensive, les personnages, etc...

➤ Telles faiblesses : écrire les peurs, les sentiments, etc...

➤ Telles maladies...

Cela m'a handicapé (e) dans ma relation à moi et à l'autre, dans mes capacités d'adaptation et d'accepter ma différence et la différence de l'autre.

Avec l'aide de ma source, le divin en moi, je pardonne à mes ancêtres, mes parents. Je vous libère du poids et du mal que vous m'avez transmis, de mes souffrances mentionnées plus haut.

Enfin, je me pardonne d'avoir défendu ce mal et de m'avoir jugé sévèrement pendant toutes ces années.

Que 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 »

8-2-La conception :

Une lumière a jailli dans les ténèbres, au cœur du néant, et la vie a surgit au moment de ma conception.

Il peut apparaître superflu dans une démarche de guérison, de reculer dans le passé aussi loin qu'à la conception, et même chez les ancêtres. Mais, quand on réalise que la guérison, la transformation peut être possible par l'expression de mes charges émotionnelles dès ma conception, cette démarche prend tout son sens.

Or cette hérédité ne se manifeste pas seulement sur le plan physique, mais aussi sur le plan psychologique.

Le climat qui a entouré l'union de mes parents lors de ma conception peut influencer le « comment je me sens dans la vie ». Lorsque la tendresse et l'amour étaient présents, je me sentais en confiance à l'égard de mes proches. Mais si des tensions se sont manifestées, mon être psychologique en est peut-être fragilisé.

Exemple : quelqu'un qui a été conçu dans la violence ne se sent pas et ne réagit pas comme celui qui a été conçu dans l'amour. Celui qui est désiré, ne réagit pas comme un autre qui ne l'a pas été.

Il est donc nécessaire de revoir nos blessures dans leur racine lointaine pour être complètement guéri.

[illegible]

➤ **Mise en situation et réactions :**

Je prends le temps de regarder ma mère, je constate ses grandeurs morales, spirituelles, écologiques, et aussi ses limites, ses fragilités, son tempérament et son caractère.

Je remercie la source, le divin en moi pour le potentiel qu'elle m'a légué mais je considère aussi les faiblesses et les traumatismes qu'elle m'a transmise génétiquement.

Lorsque j'ai été conçu, il se peut que mes parents ne désiraient pas que cette union aboutisse à mon existence.

Si l'amour a été faible ou absent, s'il y a eu violence, ou si à cause de ses blessures, ma mère était incapable d'accueillir mon père lors de ma conception, ma source, le divin en moi, peut reprendre cet événement et me donner de le revivre avec lui, pour me guérir des manques que j'ai pu éprouver lors de mon entrée dans la vie.

Si mes parents m'ont conçu en remplacement d'un bébé décédé ou encore pour combler un vide amoureux et répondre à leurs attentes, je peux me tourner vers ma source, le divin en moi pour en être guéri.

➤ **Pardon à maman et à papa :**

Tu peux maintenant mettre par écrit les pardons que tu veux accorder à tes parents et à tous ceux qui ont pu intervenir négativement de près ou de loin à cette étape.

« Avec l'aide de ma source, le divin en moi, je te pardonne, maman, papa, de ne pas avoir désiré ma venue, d'avoir été trop préoccupé par...

[illegible]

Cela m'a fait vivre un sentiment de rejet, d'abandon et l'impression, tout au long de ma vie, de ne pas avoir le droit d'exister.

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

Enfin, je me pardonne d'avoir défendu ce mal, de ne pas avoir existé pleinement et de m'avoir jugé sévèrement pendant toutes ces années.

Que 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 page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.

8-3-La naissance :

Au moment où le bébé est prêt à quitter sa mère pour arriver dans le monde, un processus s'enclenche pour favoriser l'expulsion. Le bébé se place pour faire ce plongeon, les contractions de la maman le poussent vers la sortie et le papa encourage les efforts de chacun.

Cependant plusieurs mamans ont donné naissance à leurs enfants avec des efforts très pénibles, durant des heures et parfois des jours. Ce passage à la vie naturelle n'est pas facile ni pour la mère ni pour les enfants.

L'enfant peut ressentir que c'est sa mère qui le coince et le malmène. C'est un moment insécurisant.

Si le passage est étroit ou encore si la naissance est longue, l'enfant peut se sentir étouffé et peut être prédisposé à la claustrophobie.

Si le cordon ombilical est autour du cou de l'enfant, celui-ci se sent pris à la gorge, étranglé, sensation qu'il pourra éprouver facilement par la suite.

Si on utilise les forceps ou des ventouses lors de la naissance, l'enfant peut en garder un sentiment d'être forcé, violenté.

Si la naissance se fait par césarienne, l'enfant n'est pas prévenu, ni prêt, il se sent saisi et retiré abruptement du chez soi où il était si bien.

Toute complication entourant la naissance peut affecter l'enfant et conditionner ses comportements dans la vie.

➤ Mise en situation et réactions :

Je me revois dans l'utérus, ayant atteint la maturité du fœtus, prêt à entrer dans un monde nouveau.

Tous m'attendent, mon père, ma mère, le médecin, l'infirmière ou la sage-femme.

Le passage est étroit, je me sens coincé. Je suis inquiet et j'appréhende cette aventure.

Je me sens poussé vers l'extérieur grâce aux efforts de maman. Je ressens les manœuvres du médecin et son habilité à me mettre au monde.

Le sein de maman fut le premier berceau de mon existence.

Maman voulait-elle un enfant ou non ?

Maman était-elle heureuse de me porter?

Me suis-je senti accueilli ou rejeté?

Maman a-t-elle vécu sa grossesse dans la solitude et l'ennui en l'absence de papa?

➤ Pardon :

Tu peux maintenant mettre par écrit les pardons que tu veux accorder à tes parents et à tous ceux qui ont pu intervenir négativement de près ou de loin à cette étape.

« Avec l'aide ma source, le divin en moi, je te pardonne de m'avoir fait mal, de m'avoir coincé, de m'avoir empêché d'avancer. J'avais l'impression que tu ne voulais pas de moi.

Dans les périodes de difficulté j'ai très souvent l'impression que je ne m'en sortirai jamais.

Avec l'aide ma source, le divin en moi, maman, papa, je vous libère du poids du mal que vous m'avez fait si haut mentionné.

Enfin, je me pardonne de m'être fait une fausse interprétation des événements et d'y avoir cru. D'avoir défendu ce mal, de ne pas avoir existé pleinement et de m'avoir jugé sévèrement pendant toute ces années.

Que 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.

8-4-L'affirmation de soi : (la crise de négativisme)

Vers l'âge de 2 ans, le petit enfant prend graduellement conscience des capacités de son corps grâce à sa musculature qui se développe. Il découvre qu'il peut agir par lui-même et prend plaisir à exercer ses nouvelles habilités. En cela, il se distingue tranquillement des modes-de-faire de son entourage et développe son autonomie. S'il est encouragé, il prend de plus en plus d'initiatives.

Ce désir de faire par lui-même l'amène à s'opposer à toutes propositions venant des autres. C'est la période d'affirmation du « **moi** » qui peut s'accompagner d'une crise de négativisme.

Il émet alors une série de « **non** » aussitôt qu'il se sent contrarié, même par ses propres maladresses.

Souvent les parents ne comprennent pas ce qui se passe. Devant l'entêtement du petit qu'ils voudraient bien éduquer, ils craignent de perdre leur autorité.

Alors l'enfant est souvent réprimandé et puni, parfois battu. Il se sent rejeté et devient même hypersensible au rejet.

Ses réactions peuvent être diverses, il peut essayer de gagner sur ses parents en criant ou en se roulant par terre.

Parfois, il se referme sur lui-même Et n'ose plus exprimer ses sentiments. Ou encore il développe un esprit de vengeance en se tenant à ses idées à tout prix et en brisant tout ce qui lui tombe sous la main. Il « **fait marcher** » ses parents en cachant des objets alors il se sent plus rusé qu'eux.

Il peut aussi devenir hyperactif pour attirer l'attention. Il risque de recevoir des punitions et il les accepte, sachant qu'il les mérite.

Tous ces comportements de l'enfant expriment son besoin d'être aimé, par ailleurs, l'attitude ferme des parents provoque des sentiments d'incompréhension et de rejet.

Des « **non** » refoulés peuvent engendrer dans la vie une attitude d'opposition devant toute situations nouvelles.

➤ Mise en situation et réactions :

Je ne suis qu'un tout petit bambin et pourtant je suis tout heureux de m'affirmer en toute circonstance.

Mes « **non** » ont l'air de contrarier mes parents et pourtant je ne fais rien de mal. Je veux simplement montrer que je suis capable de faire des choses tout seul.

Papa et maman me réprimandent où me punissent. Leur attitude me déconcerte. Je me sens incompris, jugé et rejeté. Cela me révolte et je me replie sur moi-même. Je rumine ces rejets ou je développe de l'agressivité et de la vengeance.

Mon petit être à tant besoin d'être aimé et personne ne semble le deviner. J'essaie de reconquérir l'amour de mes parents et je fais tout pour leur plaire.

Je voudrais m'affirmer, leur montrer que je grandis tout en étant assuré de leur amour et de leur compréhension.

➤ Pardon à maman et à papa :

Tu peux maintenant mettre par écrit les pardons que tu veux accorder à tes parents et à tous ceux qui ont pu intervenir négativement de près ou de loin à cette étape.

« _____

[illegible]

[illegible]

Avec l'aide ma source, le divin en moi, papa, maman, je vous pardonne de m'avoir puni car je voulais vous montrer que j'étais grand.

J'ai compris alors que ce n'était pas bon d'avoir des initiatives et cela me nuit encore aujourd'hui.

Avec ma source, le divin en moi, maman, papa, je vous libère du poids du mal que m'avez fait si haut mentionné.

Enfin, je me pardonne 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.

Que 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 page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.

8-5-La période scolaire :

La période scolaire est étroitement liée au développement de l'enfant.

L'occasion lui est donnée d'élargir son champ de connaissance, de s'intégrer dans le monde social et de recevoir une éducation plus développée sur le plan intellectuel, moral et religieux.

Chez plusieurs enfants, l'entrée en classe a provoqué beaucoup d'insécurité et de déchirements.

Certains enseignants trop sévères ou exigeants ont pu nous insécuriser, surtout si nous avions peu d'aptitude pour les matières académiques.

Des élèves nous ont peut-être ridiculisés et nous nous sommes isolés des autres. Ces années de scolarité sont devenues l'occasion de nombreux refoulement.

➤ Mise en situation et réactions :

L'école s'offre à moi pour élargir mon champ de connaissance dans un nouveau milieu.

L'insécurité m'habite. Tout est nouveau pour moi, les professeurs, beaucoup d'enfants inconnus m'intimident. Heureusement, mon frère ou ma sœur sont là pour me rassurer!

La timidité me fait parfois poser des gestes qui attirent des rires ou des moqueries. Je deviens craintif ou agressif et je vis de l'insécurité. J'ai besoin d'être compris et rassuré par mes professeurs.

Je revois mes années d'études au primaire, au secondaire, au collégial, ou à l'université et ma nervosité au temps des examens.

J'essaie d'être à mon mieux, mais l'attention, les études, les devoirs et les examens qui m'insécurisent ne donnent pas toujours des succès attendus.

L'échec me porte à me replier sur moi-même. Selon l'attitude de mes professeurs et de mes parents, un nouvel élan me poussera à me reprendre pour aller plus loin.

Lorsque je réussis bien, je suis fier de moi et mon professeur et mes parents sont satisfaits. Tout va bien et ma jeune personnalité se développe dans l'harmonie et l'équilibre.

➤ Pardon aux professeurs, aux élèves :

Tu peux maintenant mettre par écrit les pardons que tu veux accorder aux personnes qui t'ont blessé pendant ta période scolaire.

« Avec l'aide ma source, du divin en moi, mes compagnons de classe (**Nommer**), je vous pardonne de vous être moqué de moi et de ma difficulté à lire.

Je me suis replié(e) sur moi-même, me pensant idiot et incapable d'apprendre. Aujourd'hui, je me retrouve, ou je me suis retrouvé à faire des boulots qui ne me correspondent pas à mes intérêts.

Avec l'aide de ma source, du divin en moi, mes compagnons, mes professeurs, je vous libère du poids du mal que vous m'avez fait, si au mentionné.

Enfin, je me pardonne de ne pas m’être 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.

Que 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 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-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 de telle attitude ou 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, 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'attitudes dominatrices ou violentes, 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.

« _____

This image shows a single 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.

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, si au
mentionné.

Enfin, je me pardonne de m'avoir abandonné, de m'avoir trahie moi-même, de ne pas m'avoir respecté, posé 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.

Que 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.

8-7-L'enfant en soi, écrit une lettre à l'adulte que je suis devenu...

This image shows a single 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.

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

[illegible]

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