

SE LIBÉRER PAR LE PARDON

Du 14 février (à partir de 18h) au 17 février 2027 (à 17h) à Poissy (78)

Nul n'est à l'abri d'être blessé, c'est commun. Mais savons-nous ce qui se passe alors en nous ?

Quand je suis blessé, il est souvent plus facile d'oublier ou de faire comme si cela ne me faisait pas mal que d'aller voir l'impact que la blessure a sur moi... Il est même parfois plus simple d'excuser mon offenseur comme s'il n'était pas vraiment responsable de ses actes, pas réellement adulte !

Mais...si je pratique l'oubli, le déni ou l'excuse, ou encore d'autres fausses conceptions du pardon, **je demeure enfermé dans ma blessure** et elle se rappelle à moi de façon plus ou moins consciente en entravant ma liberté intérieure.

- Et je reste emprisonné dans mon **désir de vengeance** (active ou passive),
- Ou dans le **ressentiment**,
- Ou encore enfermé **dans le passé**.

Cet atelier consiste à **expérimenter** le processus qui aide à s'ouvrir au pardon véritable, et qui tient compte de notre psychologie et de nos résistances intérieures. Il permet d'avancer tel un plongeon dans son intériorité pour guérir de ses blessures. Pas à pas.

Enfin, si pour se réconcilier il faut être deux, cheminer vers le pardon se fait seul. Je n'ai pas besoin de l'autre pour cela. Et alors -en vérité- tout blessé que je suis, j'ai la capacité de **retrouver la paix intérieure**.

C'est notre grande liberté.

Programme

Des temps de **courtes théories**, de **méditation**, de **partages** par 2, en grand groupe avec l'animatrice, en alternance avec des moments plus personnels jalonnent les 3 journées.

Après avoir défini quelles sont les fausses conceptions du pardon, les participants en expérimenteront le processus, étape par étape, chacun à travers sa propre expérience. (Étapes élaborées par J. Monbourquette dans Comment pardonner ?)

En résumé:

- Tout d'abord, décider de **ne pas se venger** et faire **cesser les gestes offensants** :

Deux fondamentaux de départ qui permettront l'avancée sur le chemin.

- Les participants feront la vérité sur l'offense. Pour accueillir ce que cela a produit chez eux émotionnellement, en passant par la colère, voir l'envie de se venger. L'objectif est de "**nettoyer**" **les conséquences émotionnelles** de l'offense.
- Sera abordée la question de **la perte** subie à la suite de l'offense.
- Et ce moment majeur qu'est le **pardon à soi-même**.
- Cela permettra ensuite de **s'ouvrir à la grâce de pardonner** à l'autre...

Et à l'issue, évaluer s'il est juste pour soi de se réconcilier avec son offenseur.

Cet atelier sera vécu au sein d'un groupe bienveillant, dans la confidentialité et le non jugement.

Informations pratiques

- Au cœur d'un magnifique parc arboré, en région parisienne, l'atelier aura lieu dans un foyer de charité qui offre un havre de paix propice à la démarche, avec repas et hébergement.
- Tarif pour l'animation : 240 euros.

=> La validation de votre inscription nécessite un entretien téléphonique avec Marie Prousel et le versement d'un acompte.

- Pour les Infos pratiques (hébergement, repas) le foyer au 01 39 65 12 00
- Pour les Infos spécifiques à propos de l'atelier pardon, appeler l'animatrice au 06 26 59 02 31

Enfin, pour en savoir plus à propos de l'animatrice : [qui suis-je?](#)