



Première étape : Abandonnez le passé

« *J'*aimerais prendre un rendez-vous avec le docteur », dis-je à son assistante qui avait un ton sévère au téléphone. C'était la première fois que j'essayais d'obtenir l'aide d'un professionnel depuis que j'avais quitté l'université, quelques années auparavant.

« Quelle est la nature de votre problème ? » me demanda-t-elle avec un certain détachement.

– Eh bien, je préfère en parler avec le docteur, répondis-je avec douceur, n'étant pas sûre de pouvoir verbaliser la complexité de ma situation.

– Je dois avoir un aperçu de votre cas avant de le soumettre au docteur, me répondit-elle sèchement. Je ne peux pas vous proposer de rendez-vous tant que j'ignore la nature de votre problème.

– Je vois. Eh bien, j'ai été élevée par une mère violente. La haine dont elle a fait preuve à mon égard m'a plongée dans une profonde dépression et je ne suis plus capable de fonctionner correctement et...

– Nous n'acceptons pas les histoires de maltraitance qui ont eu lieu pendant l'enfance... C'est notre politique,

m’interrompit-elle d’une voix toujours aussi détachée. Nous croyons que, chez les enfants, tout est dans la tête, et notre tâche consiste à vous remettre les idées en phase avec la réalité. »

J’étais abasourdie et sans voix, comme si je venais de prendre une grande claque dans la figure. Après avoir enfin rassemblé suffisamment de courage pour appeler le plus recommandé des spécialistes, voilà qu’on me disait que tout ce qui s’était produit n’était qu’une invention de mon esprit.

« Vous êtes en train d’insinuer que j’ai imaginé ces choses ? lui dis-je en prenant grand soin de ne pas laisser transparaître ma colère intérieure.

– Admettons que vous ne faites que *penser* que vous avez été maltraitée. Nous ne pouvons pas vous encourager dans votre raisonnement.

– Oh, je vois. Merci. C’est tout ce que j’avais besoin de savoir », dis-je en raccrochant avant même qu’elle ait eu le temps de me répondre quoi que ce soit.

J’étais dévastée. Je restai assise quelques instants, puis je sentis ma gorge se serrer. Cette sensation ne m’était que trop familière. J’avais toujours craint que, si j’osais parler, pleurer et donner libre cours à ce que je ressentais tout au fond de moi, j’en meure. Alors, je retins tout dans le fond de ma gorge.

Je m’effondrai sur mon lit. Ma douleur était deux fois plus grande. J’aurais aimé ne jamais avoir entendu parler de ce spécialiste. Plusieurs de mes amis me l’avaient recommandé après m’avoir entendue faire légèrement allusion à ma relation avec ma mère. J’avais beau être partie de la maison depuis des années et avoir voyagé aux quatre coins du monde, je ne parvenais jamais à m’éloigner suffisamment pour éliminer son influence sur ma vie. J’avais l’impression que le passé me poursuivrait toujours à moins que je ne trouve un moyen de me déconnecter de lui.

À présent, je me sentais encore plus désespérée. Je n’avais personne vers qui me tourner. Je commis l’erreur de croire que cette politique était celle de tous les thérapeutes, et je décidai

donc de ne plus jamais rechercher d'aide. J'avais consulté bien des psychiatres et des psychologues auparavant, mais je ne leur avais jamais parlé du comportement abusif de ma mère. C'était humiliant d'en parler et j'avais peur que l'on pense que c'était *moi*, la folle. Je finis par me dire que le suicide était la seule option qui me restait.

Voilà où j'en étais lorsqu'une amie m'emmena à l'église *The Church on the Way*, pour que je rencontre son pasteur, Jack Hayford. Il me parla de la restauration et de la paix que je pourrais trouver en acceptant Jésus dans ma vie. Je désirais cette restauration plus que tout au monde, alors, j'accueillis le Christ comme mon Sauveur. Je ne savais pas si cela fonctionnerait, mais j'étais vraiment prête à tout. Et accepter Jésus était la seule chose que je n'avais pas encore essayée. J'avais cherché du réconfort dans l'occultisme, dans la drogue, dans l'alcool, dans les religions orientales et dans des relations malsaines. Chacune de ces choses m'avait offert un soulagement temporaire, mais elles avaient fini par aggraver ma situation. Ce « truc de Jésus » me semblait avoir peu de chances de réussir, mais, comme ma seule autre alternative était le suicide, je n'avais rien à perdre. Et si le pasteur Jack avait raison, j'avais tout à gagner. Je fus très surprise, après avoir accepté Jésus dans ma vie, dans le bureau du pasteur Jack, de ressentir de l'espoir. C'était la toute première fois que cela m'arrivait, pour aussi longtemps que je m'en souviens. Il s'avéra que ce fut le point de départ de ma guérison. Je me mis à fréquenter l'église, à lire la Bible et à prier chaque jour. Je commençai à voir la lumière au bout du sombre tunnel de ma vie. Je rencontrai même l'homme avec lequel j'allais me marier plus tard, assis derrière moi à l'église un dimanche matin.

Après m'être mariée avec Michael, je me sentis suffisamment en sécurité pour lui parler de ma petite enfance et il insista pour que je voie une conseillère de notre église. Il m'assura que je pouvais lui faire confiance. J'avais vu d'autres conseillers de l'église par rapport à ma dépression persistante. Bien qu'ils

n'aient jamais mis le doigt sur la source de mon problème, chacun d'entre eux fut un instrument servant à ébranler peu à peu le mur qui m'emprisonnait et à préparer la voie pour la délivrance massive que j'allais vivre avec l'aide de cette nouvelle conseillère. Mary Anne allait devenir l'instrument de Dieu pour m'aider à abandonner mon passé.

La confession pour fondement

« Je fais sans arrêt des dépressions. Je craque émotionnellement, et ces épisodes peuvent durer jusqu'à deux semaines », dis-je à Mary Anne lors de notre premier rendez-vous. Son beau visage plein de compassion m'inspirait une entière confiance. « J'ai du mal à être opérationnelle et, dans ma tête, je me dis souvent que le suicide serait la seule issue. Je n'arrive même pas à sortir du lit, sauf pour ce qui est strictement nécessaire. Qu'est-ce qui ne tourne pas rond chez moi ?... J'ai le Seigneur, j'ai un bon mari, une maison et, pour la première fois de ma vie, je n'ai même plus de souci à me faire sur le plan financier. Je lis la Parole de Dieu et je prie. Alors pourquoi est-ce que je lutte encore avec tout cela ?

– Raconte-moi ton enfance, Stormie, me répondit-elle avec douceur. Qu'est-ce que tu as vécu ? »

Comme je me sentais en sécurité avec elle, je me mis à lui parler de mon passé, lui racontant tout ce que je n'avais jamais révélé avant. Pendant près d'une demi-heure, elle m'écouta, n'intervenant que pour poser une question. Une fois mon récit terminé, elle me répondit de manière très directe :

« Tu es liée, Stormie, et tu as besoin de délivrance. »

Je suis quoi ? Et j'ai besoin de quoi ? me dis-je.

Mary Anne dut lire dans mes pensées parce qu'elle ajouta rapidement :

« Il n'y a rien d'effrayant à cela. Un lien, c'est une oppression qui nous affecte lorsque nous ne vivons pas de la manière dont nous devrions le faire. Et la délivrance brise cette oppression. »

Puis elle me donna cette instruction : « Je veux que tu rentres à la maison et que tu consignes par écrit tous les péchés que Dieu te rappellera. Demande à Dieu de t'aider à te souvenir de chaque incident, et en l'écrivant, prie : 'Seigneur, je confesse cela devant toi et je te demande pardon'.

– Je croyais avoir été pardonnée de tous mes péchés lorsque j'ai accepté Jésus, lui répondis-je poliment, ne voulant pas me montrer peu coopérative.

– C'est vrai, tu l'as été. Mais, bien souvent, nous patageons au milieu de ce dont Dieu nous a libérés. La mort de Jésus sur la croix signifie qu'il a pris sur lui tout ce que nous méritions – à savoir la mort – et qu'il nous a offert en échange tout ce qu'il avait, c'est-à-dire la vie éternelle. Lorsque nous recevons le Christ, la mort perd son emprise sur nous. En revanche, le lien qui accompagne chaque péché doit atteindre son point de rupture par la confession. Tout ce que tu confesseras devant Dieu te libérera du lien qui accompagne ce que tu confesses. Alors, rentre chez toi, confesse tout, puis reviens dans une semaine et nous pourrons prier par rapport à toutes ces choses. »

Comme elle m'a bien cernée, me dis-je en quittant son bureau et en réfléchissant à tout ce qu'elle m'avait demandé de faire. *Elle sait qu'il va me falloir au moins une semaine pour écrire tous mes péchés !*

Mary Anne m'avait assuré que cette feuille de papier ne serait pas utilisée contre moi ultérieurement, c'est pourquoi j'avais accepté.

J'avais entendu suffisamment de bons enseignements dans mon église pour savoir que le mot *péché* est un mot qui s'emploie dans le domaine du tir à l'arc et qui signifie « manquer la cible ». Tout ce qui n'est pas « en plein dans le mille » est un péché. Ainsi, le péché dans notre vie, ce n'est pas seulement dérober une bouteille dans un magasin, tuer quelqu'un, ou aller jouer aux cartes le dimanche. C'est bien plus que cela. En fait, tout ce qui est en dehors du centre de la volonté parfaite de Dieu

et de ce qu'il a de meilleur pour notre vie relève du péché. Voilà qui englobe beaucoup de choses !

Mary Anne m'avait aussi dit : « J'aimerais aussi que tu jeûnes pendant trois jours avant de revenir me voir ».

Elle veut que je jeûne ? avais-je gloussé intérieurement. J'avais entendu le pasteur Jack prêcher sur le jeûne et toute l'église jeûnait tous les mercredis, mais je n'étais pas prête à cela. D'ailleurs, j'avais peur d'avoir faim, parce que j'étais allée me coucher affamée bien trop souvent lorsque j'étais enfant.

« Stormie, il y a une certaine sorte de libération qui ne peut s'obtenir sans le jeûne et la prière..., m'avait expliqué Mary Anne. C'est un acte de renoncement à toi-même, un acte qui place Dieu au centre de ta vie... Et cela brise toute emprise que Satan a sur toi et détruit tout lien qui découle du péché. »

J'ai besoin de cela, m'étais-je dit. *Peut-être que cette délivrance ne se produira pas si je ne jeûne pas, alors il faut que je le fasse.* J'avais accepté, puis prenant congé, j'étais rentrée chez moi.

Ce furent des jours de sombre dépression. J'étais tellement vidée de toute énergie que j'avais besoin de faire une sieste avant même de pouvoir envisager de faire quelque chose d'aussi mentalement épuisant que de dresser la liste de tous mes échecs et de mes péchés. Mais, une fois réveillée de ma sieste, j'étais rapidement capable de me souvenir d'un certain nombre d'échecs flagrants, avant même d'avoir demandé au Seigneur de me montrer tous mes péchés *cachés*.

Lorsque je me dis que je n'avais certainement plus rien à confesser, je lus dans la Bible : « *Si nous disons que nous n'avons pas de péché, nous nous séduisons nous-mêmes, et la vérité n'est pas en nous. Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous pardonner nos péchés et nous purifier de toute injustice* » (1 Jean 1:8-9). J'avais beau avoir déjà confessé beaucoup de choses, je savais que je me trompais moi-même en pensant qu'il n'y avait rien de plus à ajouter. En fait, Dieu devait savoir

qu'il m'était impossible de venir à bout de cette démarche en une semaine car, le jour où j'étais censée retrouver à nouveau Mary Anne, elle m'appela pour m'informer qu'elle était malade et qu'elle souhaitait remettre notre rendez-vous à la semaine suivante.

J'étais terriblement déçue, en particulier parce que je venais de jeûner pendant trois jours, mais aussi parce que ma dépression était devenue insupportable. Comme je n'avais aucun autre recours, je continuai à dresser ma liste de péchés et à les confesser. Le tas de feuilles grossit au fur et à mesure que me revenaient à l'esprit des incidents auxquels je n'avais pas songé depuis des années !

Je compris rapidement que porter un péché non confessé, c'était comme porter de lourds sacs remplis d'ordures. Plus ils sont lourds, plus nous sommes faibles – jusqu'à ce que leur poids nous écrase et finisse par nous paralyser. J'allais saisir toute la portée de cette vérité en retournant voir Mary Anne à son cabinet.

« Est-ce que tu as ta liste ? me demanda Mary Anne en me souriant et en me tendant la main.

– Oui, lui répondis-je, d'un air penaud. Je lui montrai mon tas de feuilles, embarrassée à l'idée qu'elle allait découvrir toute l'étendue de l'horrible vérité.

– Bien », me répondit-elle, en faisant entrer une autre conseillère dans la pièce. Je crus d'abord qu'elle avait appelé du renfort au cas où elle-même faiblirait durant les longues heures de prière qui seraient nécessaires pour venir à bout de tous ces sujets.

Mais à ma grande surprise, et pour mon plus grand soulagement, Mary Anne et l'autre conseillère se contentèrent de poser une main sur moi et l'autre sur le tas de feuilles. Elles ne montrèrent pas le moindre intérêt pour ces pages.

« As-tu confessé chaque péché qui te venait à l'esprit ? me demanda Mary Anne.

– Oui, acquiesçai-je.

– Alors apporte tout cela au Seigneur, confesse que tu as péché et demande à Dieu de t’accorder son pardon. Nous allons prier pour que Dieu te libère de la destruction que le péché a engendrée dans ta vie. »

Je fis ce qu’elles me demandaient et, tandis qu’elles priaient, je sentis une libération physique de ma tête, de mon cou et de mes épaules. Le mal de tête dont je souffrais depuis des jours disparut, mon corps reçut de nouvelles forces et je me sentis plus légère et plus pure que jamais auparavant.

Le poids du péché non confessé

Un péché non confessé est un mur qui s’élève entre Dieu et nous. Même si le péché a cessé, il pèse encore sur nos épaules, nous attirant encore vers ce passé que nous essayons de laisser derrière nous. Je le sais parce que, pendant longtemps, j’ai porté sur mon dos le fardeau de mes échecs. Il était si lourd que je pouvais à peine bouger. Je ne saisisais pas à quel point j’étais devenue spirituellement voûtée. Mais, lorsque je confessai mes péchés ce jour-là, je sentis que tout mon fardeau disparaissait pour de bon.

Bien souvent, nous ne parvenons pas à voir que nous sommes responsables de certaines actions. Par exemple, bien que ce ne soit pas de votre faute si quelqu’un vous a maltraité(e), votre *réaction* actuelle à cet abus relève de votre responsabilité. Vous pensez peut-être que votre colère et votre amertume sont justifiées, mais vous devez tout de même les confesser à Dieu parce que ces sentiments vous font manquer le but que Dieu a pour vous. Si vous ne le faites pas, le poids de ce fardeau finira par vous écraser. Lorsque vous confessez vos péchés, cela vous mène à la vie.

Pour que la confession opère, elle doit s’accompagner de repentance. La repentance, littéralement, c’est un « changement

d'état d'esprit ». Cela veut dire que vous faites demi-tour, que vous vous éloignez et que vous décidez de ne plus jamais commettre les mêmes erreurs. Cela signifie également que vous alignez correctement votre pensée sur la pensée de Dieu. En réalité, il est possible de confesser nos péchés sans jamais vraiment reconnaître le moindre de nos torts. Nous pouvons tout simplement être doués pour présenter des excuses, mais sans avoir la moindre intention de changer quoi que ce soit. La confession qui s'accompagne de repentance est celle qui dit : « C'est de ma faute. Je suis désolé(e) pour tout cela et je ne vais plus jamais agir de la même manière. »

J'avais ouvertement confessé mes péchés à Dieu lorsque je les avais écrits avant de rencontrer Mary Anne pour la seconde fois. Mais, lorsque les conseillères prièrent pour moi, je me sentis profondément pardonnée. C'est alors que Mary Anne me mit au défi de pardonner ma mère.

Le pardon continuél pour fondement

Pardonnez quelqu'un qui m'a traitée avec tant de haine et de violence ? Quelqu'un qui a ruiné ma vie en faisant de moi une handicapée émotionnelle ? Comment le pourrais-je ? me dis-je, écrasée en songeant à l'ampleur de la tâche. J'avais déjà confessé mes péchés et, à présent, Mary Anne me demandait de pardonner ma mère – et tout cela au cours de la même rencontre. *Est-ce qu'il ne faudrait pas attendre quelques mois, voire quelques années de thérapie avant de l'envisager ?*

« Tu n'as pas besoin de *ressentir* du pardon pour pouvoir dire que tu pardonnes quelqu'un, m'expliqua Mary Anne. Le pardon, c'est quelque chose que tu offres par obéissance au Seigneur, parce que lui, il t'a pardonnée. Tu dois être prête à dire : 'Dieu, je confesse que j'ai haï ma mère, et je te demande pardon. Je lui pardonne tout ce qu'elle m'a fait. Je lui pardonne de ne pas m'avoir aimée, et je la remets entre tes mains.' »

Ce fut très difficile, mais je fis ce qu'elle me conseillait. Je voulais pardonner ma mère même si je ne ressentais rien qui ressemblât à du pardon à ce moment-là. « Dieu, je pardonne ma mère », prononçai-je à la fin de la prière. Le simple fait que je sois capable de prononcer ces mots démontrait que la puissance de Dieu devait être à l'œuvre dans ma vie. Et, à ce moment-là, je sentis l'amour de Dieu plus que jamais auparavant.

Le matin qui suivit ce temps de conseil et de délivrance avec Mary Anne, je me réveillai sans dépression ni pensées suicidaires. Je trouvai cela très bizarre parce que, pour autant que je m'en souviens, j'avais toujours eu des pensées de ce genre. Je fus encore plus surprise de constater que, le matin suivant, mais aussi le lendemain et le surlendemain, la dépression n'était toujours pas revenue. En réalité, elle ne revint plus jamais. Il m'arrive encore, par moments, d'être temporairement déprimée, mais le fait est que, depuis ce jour, la dépression ne m'a plus jamais contrôlée ni paralysée.

Néanmoins, je découvris rapidement qu'un ressentiment aussi profondément enraciné que l'était celui que j'éprouvais envers ma mère nécessite un démantèlement progressif. Ce fut particulièrement vrai pour moi, car les violences verbales que je subissais de la part de ma mère s'étaient faites d'autant plus intenses avec le temps. Après chaque attaque verbale, je ressentais envers elle la même colère, la même haine et la même rancœur. Je dus apprendre à gérer ma volonté et à proclamer intentionnellement : « Seigneur, ce que je veux, c'est pardonner ma mère. Aide-moi à lui offrir un pardon total. »

Au cours des deux années qui suivirent, je répétais cette prière d'innombrables fois. Un jour, alors que je demandais une fois de plus à Dieu de remplir mon cœur de pardon, je me sentis poussée à prier : « Seigneur, aide-moi à voir ma mère comme *ton* cœur la voit. »

Presque aussitôt, j'eus une vision de ma mère telle que je ne l'avais jamais vue. Elle était belle, amusante et douée. Elle ne

ressemblait en rien à la personne que je connaissais. Je compris que je la voyais telle que Dieu avait voulu qu'elle soit et non telle qu'elle était devenue. Quelle révélation incroyable ! Je n'aurais pas pu élaborer moi-même une telle vision. Rien n'avait jamais été plus grand que ma haine pour ma mère, à l'exception peut-être de la profondeur de mon propre vide. Mais à présent je ressentais de la compassion et de la sympathie à son égard.

Je rassemblai les morceaux de son passé – la mort tragique et subite de sa propre mère lorsqu'elle avait onze ans ; le suicide de son oncle bien-aimé et celui de son père adoptif quelques années plus tard ; ses sentiments d'abandon, de culpabilité, d'amertume et de rancune, et tout ce qui avait fini par la rendre malade, émotionnellement et mentalement. Je pouvais voir comment sa vie, tout comme la mienne, avait été abîmée et déformée par des circonstances qui échappaient à son contrôle. Tout à coup, je ne la détestais plus. Je me sentis simplement triste pour elle.

Pouvoir toucher le cœur que Dieu avait pour ma mère m'apporta un tel pardon que, lorsqu'elle mourut quelques années plus tard, je n'éprouvais plus aucun sentiment négatif à son égard. Certes, sa maladie mentale et son comportement irrationnel n'avaient fait qu'empirer, et cela nous avait empêchées d'entrevoir la moindre relation de réconciliation. Mais malgré cela, mon cœur n'abritait plus d'amertume et, jusqu'à ce jour, je n'en ai plus eu. En fait, plus je la pardonnais, plus le Seigneur me rappelait de bons souvenirs. Je fus d'ailleurs surprise de découvrir qu'il y en avait.

En marche vers la plénitude

Le pardon mène à la vie. Le ressentiment est une mort lente. Cela ne signifie pas que vous n'êtes pas sauvé(e) ou que vous n'irez pas au ciel. Mais cela signifie que vous ne pourrez pas obtenir tout ce que Dieu vous réserve et que vous ne serez pas libéré(e) de votre douleur émotionnelle.

La première étape pour pardonner consiste à *recevoir le pardon de Dieu* et à laisser la réalité de ce pardon pénétrer au plus profond de votre être.

Lorsque nous prenons conscience à quel point nous avons été pardonnés, il nous est plus facile de comprendre que nous n'avons absolument pas le droit de nous juger les uns les autres. Comment se fait-il que nous puissions refuser d'obéir à Dieu qui nous demande de pardonner les autres, alors que nous avons nous-mêmes été pardonnés et libérés de tout ce que nous avons fait de mal ? C'est très simple ! Nous nous concentrons sur la personne qui nous a fait du tort au lieu de nous concentrer sur Dieu qui rétablit toutes choses.

Le pardon est fondé sur la réciprocité. Dieu vous pardonne, et vous pardonnez les autres. Dieu vous pardonne rapidement et totalement sur la base de la confession de vos torts. Et vous êtes appelé(e) à pardonner rapidement et totalement, que les autres admettent leurs torts ou non. La plupart du temps, les gens n'ont pas l'impression d'avoir fait quoi que ce soit de mal et, quand bien même ils en seraient conscients, ils ne l'admettront certainement pas devant vous.

Le pardon est un choix que *nous* faisons. Nous fondons notre décision non pas sur ce que nous avons *envie* de faire, mais sur ce que nous savons être juste. Je n'avais pas *envie* de pardonner ma mère. Mais j'ai *choisi* de la pardonner parce que la Parole de Dieu déclare : « *Pardonnez-leur, et Dieu vous pardonnera* » (Luc 6:37, BPV). Le même verset nous apprend également que nous ne devrions pas juger si nous ne voulons pas être jugés à notre tour.

Il me fut difficile de comprendre que Dieu aimait ma mère autant qu'il m'aimait moi. Il aime *tout le monde* autant qu'il m'aime moi. Il aime l'assassin, le violeur, la prostituée et le voleur. Et il hait le meurtre, le viol, la prostitution et le vol autant qu'il hait mon orgueil, ma médisance et mon manque de pardon. Nous pouvons nous asseoir et comparer nos péchés à ceux des autres en nous disant : « Les miens ne sont pas si terribles... »,

mais pour Dieu tout péché est puanteur ; alors, nous ne devrions pas nous inquiéter de qui sent le plus mauvais. Le plus important à retenir au sujet du pardon, c'est ceci : *le pardon ne justifie pas celui qui a eu tort, mais il libère celui qui pardonne.*

Pardonnez ceux qui vous ont blessé(e)

Vous avez peut-être l'impression que la personne qui a ravagé votre vie est un obstacle à votre liberté et à votre guérison, mais cela n'est pas vrai. L'obstacle, c'est votre rancune. Vous ne pourrez jamais être totalement libéré(e) d'une personne, ni réconcilié(e) avec celle que vous n'avez pas pardonnée. Vous devez avoir ce désir de dire : « Seigneur, je choisis de pardonner cette personne. Aide-moi à lui offrir un pardon total. » Lorsque vous faites ce choix, le processus de purification commence. Parce que *la loi du Seigneur consiste à lâcher prise et non à prendre sa revanche.*

Si un jour vous pardonnez et que le lendemain vous vous apercevez que vous êtes toujours en colère, blessé(e) et rempli(e) d'amertume envers la personne que vous vouliez pardonner, ne vous découragez pas. Continuez à confier ces choses au Seigneur, encore et encore. Parfois, nous sommes capables de pardonner rapidement, mais, en général, pardonner une personne qui nous a infligé de profondes blessures est un processus continu et progressif. Ceci est particulièrement vrai s'il n'y a pas eu de réconciliation. Vous saurez que le travail est achevé lorsque vous pourrez dire en toute honnêteté que vous souhaitez ce que Dieu a de meilleur pour cette personne. Si vous vivez encore au sein d'une relation continuellement abusive, trouvez un moyen de vous séparer de cette personne qui abuse de vous. L'antidote contre un empoisonnement est inefficace tant que nous continuons à absorber du poison.

Une jeune femme prénommée Donna m'appela un jour pour me demander de l'aide. « Mon père m'a violée à plusieurs

reprises, me dit-elle en pleurant alors qu'elle me racontait son passé. À cause de lui, je suis handicapée sur le plan émotionnel. Et je ne pourrai jamais le pardonner. »

J'accordai quelques instants à Donna pour qu'elle se remette de toutes ces émotions refoulées qu'elle venait de libérer en me parlant. Puis je lui dis : « Donna, vous avez tous les droits de ressentir ce que vous ressentez. Ce que vous avez subi est horrible. Vous avez été tellement anéantie et détruite par votre père que vous ne parvenez même pas à prononcer dans une même phrase le mot *pardon* et le nom de votre père. Mais dites à Dieu ce que vous ressentez. Dieu comprend. Dites-lui : 'Dieu, je ne ressens pas le moindre amour pour mon père et je me sens meurtrie à chaque fois que je pense à lui. Je ne veux ni le pardonner, ni prier pour lui. En réalité, une part de moi désire qu'il paie pour ce qu'il a fait. Mais, parce que tu le demandes, je prie pour que tu le bénisses et que tu l'amènes à une pleine connaissance de ta personne. Qu'il puisse devenir la personne que tu voulais qu'il soit lorsque tu l'as créé. Je refuse de le retenir par mon manque de pardon. Je te le confie et je choisis de le pardonner aujourd'hui même. Oh Seigneur, crée un pardon total dans mon cœur.' »

Pardonnez nos parents est l'une des choses les plus importantes que nous puissions faire, étant donné que les Écritures déclarent : « *Honore ton père et ta mère, afin que tes jours se prolongent sur la terre que l'Éternel, ton Dieu, te donne* » (Exode 20:12). Les pardonner fait partie de cet honneur et cela affectera la longueur et la qualité de notre vie.

Le pasteur Jack Hayford a expliqué quelque chose qui m'a profondément affectée par rapport au pardon que je devais accorder à ma mère. Voici ce qu'il a dit : « Lorsque vous haïssez vos parents, vous allez vous haïr vous-même en grandissant, parce que vous mépriserez ce que vous verrez d'eux en vous. » Si vous méprisez quelque chose en vous, demandez-vous si ce n'est pas parce que cela vous rappelle l'un de vos parents. Si tel est le cas, il y a peut-être en vous une zone où le pardon fait défaut.

J'ai découvert que le meilleur moyen pour que la colère, l'amertume, la haine et le ressentiment que vous éprouvez envers quelqu'un se transforment en amour, c'est de prier pour cette personne. Dieu adoucit votre cœur lorsque vous priez. Cela vous aide aussi à vous rappeler que nous comparaîtrons *tous* devant le même trône du jugement et que personne ne s'en sortira avec du péché. Nous finirons tous par rendre des comptes. Si vous avez l'impression que telle personne qui a abusé de vous ne paie pas suffisamment, rappelez-vous que Dieu ne nous punit pas non plus, vous et moi, comme nous le mériterions.

Lorsque quelqu'un vous a profondément blessé(e), il est important non seulement de pardonner cette personne, mais également de pardonner tous les événements qui vous viennent à l'esprit. En d'autres termes, soyez précis(e) dans la façon dont vous traitez chacune de vos blessures. J'ai dû pardonner chaque incident vécu avec ma mère, au moment où il me revenait à l'esprit ou au moment où il se produisait. Chaque fois que je pardonnais, cela m'aidait à abandonner d'autant mieux le passé et à aller de l'avant dans ma vie.

Vous pouvez avoir l'impression que les torts que vous avez subis dans le passé vous empêchent de devenir tout ce que vous êtes censé(e) être. Mais en réalité, ce sont les torts non pardonnés qui vous empêchent de devenir tout ce que Dieu veut que vous soyez. Aussi belles que soient vos intentions, la rancune peut vous transformer vous aussi en parent abusif. Ou encore, vous vous débattrez peut-être avec votre propre colère si vous ne pardonnez pas les accès de colère que votre père déversait sur vous. C'est en donnant votre vie à Dieu et en vivant à sa manière que vous vous assurerez de devenir tout ce pour quoi il vous a créé(e), indépendamment de ce que vous avez pu subir. Parce que Dieu est capable de vous rencontrer miraculeusement là où vous vous trouvez et de transformer votre vie.

Si c'est *vous* qui avez fait du mal aux autres et que vous avez besoin d'être pardonné(e), demandez d'abord au Seigneur

de vous pardonner, puis demander aux personnes que vous avez blessées de vous pardonner. Mais gardez à l'esprit que, même si le pardon de Dieu est infaillible, celui des hommes peut l'être. Vous ne pouvez pas contrôler les choix des autres.

Face à ceux qui vous ont blessé(e)

Si vous confrontez la personne qui vous a blessé(e), vous courez le risque qu'elle soit sur la défensive ou qu'elle nie complètement les faits. Linda, une jeune femme de vingt-huit ans, me raconta qu'elle était allée voir son père pour lui dire : « Papa, je te pardonne pour toutes les fois où tu m'as agressée sexuellement. » Son père fut très embarrassé et furieux ; il l'accusa d'avoir inventé cette histoire de toutes pièces. Ce fut dévastateur pour Linda, et elle se sentit plus mal que jamais.

« Puis-je émettre quelques suggestions à ce sujet, lui dis-je. Tout d'abord, votre guérison ne dépend pas de la capacité de votre agresseur à reconnaître sa culpabilité ou à vous présenter des excuses. Si tel était le cas, nous serions très nombreux à rester handicapés en raison de nos blessures. Vous pouvez être guérie et libérée de votre non-pardon sans l'aide de ceux qui vous ont fait du mal. En réalité, je crois que vous accomplirez davantage de choses si vous avez pu goûter à une certaine part de guérison émotionnelle *avant* de vous confronter à votre agresseur. Car on devrait confronter ceux qui nous maltraitent avec un cœur rempli de pardon et un désir de réconciliation. Sinon, nous ne faisons qu'aggraver les choses ; nous remettons un vieux problème sur le tapis tout en accusant l'autre d'en être responsable. L'autre se tiendra automatiquement sur la défensive. Lorsque vous vous adressez à une personne abusive ou qui vous a fait du mal, assurez-vous de vous présenter à elle avec humilité et *sans rien attendre* en retour. »

Je ne suis pas allée voir ma mère en lui disant : « Maman, je te pardonne pour toutes les fois où tu m'as abandonnée dans

les toilettes, ou frappée au visage pour des raisons que je ne comprenais pas, ou traitée de toutes sortes de noms injurieux. » En revanche, j'ai tenté de confesser *mes* fautes à ma mère et je lui ai demandé de *me* pardonner. Je lui ai dit : « Maman, je sais que j'ai été une adolescente terriblement difficile. J'étais irrespectueuse et hargneuse envers toi, et j'en suis désolée. S'il te plaît, pardonne-moi. »

Cela aurait été merveilleux si elle avait pu me répondre : « Bien sûr que je te pardonne, ma chérie. D'ailleurs, tu n'étais pas si terrible que cela, et je n'étais pas non plus la meilleure des mères. De toute façon, tout ceci est oublié, et regarde quelle merveilleuse jeune femme tu es devenue. » Je n'attendais pas une telle réponse et, par conséquent, je ne fus que légèrement déçue lorsqu'elle continua à me répéter à quel point j'avais été horrible et combien j'avais ruiné sa vie.

Pardonnez-vous vous-même et pardonnez Dieu

Pardonner les autres est quelque chose de crucial, mais le pardon doit également s'exprimer dans deux autres directions.

L'une d'entre elles consiste à se pardonner soi-même. Les personnes émotionnellement blessées se sentent souvent coupables de ne pas être ce qu'elles estiment devoir être. Au lieu de nous tourmenter pour cela, nous avons besoin d'exercer la grâce. Nous devons pouvoir nous dire à nous-mêmes : « Je *me* pardonne de ne pas être parfait(e), et je te remercie, Dieu, parce qu'en cet instant même tu œuvres pour faire de moi ce pour quoi tu m'as créé(e). »

En plus de pardonner les autres et de nous pardonner nous-mêmes, nous devons également vérifier si nous n'aurions pas besoin de *pardonner Dieu*. Si vous vous êtes mis(e) en colère contre lui, voici ce que vous pouvez lui dire : « Dieu, je t'en veux depuis que mon enfant est mort... » ; « Dieu, je t'en veux de ne pas m'avoir accordé le travail pour lequel je priais... » ;

« Dieu, j'ai l'impression que tu aimes mon frère et ma sœur plus que tu ne m'aimes moi. » Soyez honnête. Vous n'anéantirez pas l'ego de Dieu. Libérez votre douleur et acceptez de pleurer. Les larmes sont libératrices et apportent la guérison. « Seigneur, je te confesse ma souffrance, ma colère, et ma dureté de cœur à ton égard. Je ne veux plus t'en vouloir. »

Souvenez-vous que le pardon est un processus continu. Car, même si vous avez réglé ce qui concerne le passé, de constantes offenses se produisent dans le présent. Nul ne peut évoluer dans la vie sans voir sa fierté égratignée ou sans être un jour manipulé, offensé ou blessé par quelqu'un. Chaque fois qu'un tel événement se produit, nous gardons une cicatrice dans l'âme si nous ne confessons pas notre blessure pour laisser le Seigneur la panser. De plus, la rancœur nous sépare des personnes que nous aimons. Ces personnes perçoivent en nous cet esprit de rancœur, même si elles ne peuvent pas toujours l'identifier, et cela les met mal à l'aise et les pousse à prendre leurs distances.

Peut-être pensez-vous : *Je n'ai pas de souci à me faire sur ce plan-là parce qu'il n'y a aucune rancune dans le cœur à l'égard de qui que ce soit.* Mais le pardon se traduit aussi dans l'absence de toute critique à l'égard des autres. Le pardon, c'est aussi savoir garder à l'esprit que les gens sont ce qu'ils sont parce que, bien souvent, la vie les a façonnés ainsi. Le pardon, c'est se souvenir que Dieu seul connaît toute l'histoire de chacun, et que, par conséquent, nous n'avons absolument aucun droit de juger les autres. Sans pardon, nous ne pouvons pas nous libérer du passé. Ne laissez pas le ressentiment vous empêcher de goûter à la guérison, à la joie et à la restauration que Dieu a pour vous.

Prière



Seigneur, aide-moi à abandonner le passé pour que je puisse entrer dans tout ce que tu as prévu pour moi. Je sais que tu peux faire toutes choses nouvelles. Renouvelle mon esprit et mon âme, pour que je ne permette pas aux expériences du passé de colorer ma vie d'aujourd'hui. Montre-moi qui j'ai besoin de pardonner et aide-moi à offrir aux autres un pardon total. Guéris-moi de tous les souvenirs douloureux qui ont marqué ma vie, afin que je puisse devenir ce pour quoi tu m'as créé(e).