

Le bon moment pour pardonner

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Réfléchir au pardon comme un processus à ton rythme — et non comme une obligation sociale ou morale.	Pas de durée fixe — c'est un processus, pas un exercice	Un endroit calme, ton carnet si tu souhaites écrire.

Le pardon est peut-être l'une des questions les plus complexes dans les contextes de violence. Il est souvent mal compris, mal utilisé — et imposé trop tôt. Cette fiche n'est pas une invitation à pardonner maintenant. C'est une exploration de ce que le pardon signifie vraiment, et de quand un lâcher-prise devient parfois possible.

Ce que le pardon n'est PAS

- Le pardon n'efface pas la douleur et ne la justifie pas.
- Le pardon n'est pas l'oubli — se souvenir permet de reconnaître la réalité de la blessure, d'apprendre à se protéger et de ne pas répéter les mêmes schémas.
- Le pardon n'est pas la réconciliation — on peut pardonner intérieurement sans reprendre contact.
- Le pardon n'est pas une obligation spirituelle, morale, religieuse ou familiale.
- Dans les contextes de violence ou d'abus répétés, se presser de pardonner peut maintenir le cycle — en empêchant de poser des limites et de se protéger.

Ce que le pardon PEUT être

Le pardon, quand il vient du dedans et au bon moment, peut être une décision de **ne plus laisser la rancœur occuper toute la place** en soi. Pas pour l'autre — mais pour libérer de l'énergie, pour toi.

C'est différent de dire que c'était acceptable. C'est choisir de ne plus être prisonnière de la haine ou de la vengeance — parce que ça t'épuise, toi.

Quand un lâcher-prise devient parfois possible

- Tu te sens un peu plus en sécurité dans ta vie quotidienne.
- Ta douleur a été nommée, validée — par toi-même et/ou par quelqu'un de confiance.
- Tu as des ressources pour t'accompagner : thérapeute, groupe de soutien, pratique personnelle.
- Tu peux envisager de renoncer à la vengeance sans avoir l'impression de te trahir.

Le bon moment pour pardonner



Tu n'as pas à pardonner tout de suite, ni parfaitement. L'essentiel est que ce chemin parte de toi — de tes besoins, de ta sécurité, de tes valeurs — et non de la pression de l'entourage, de la famille, de la religion ou de la société.

◆ *Le pardon est peut-être la chose la plus libre qui soit : il ne peut pas être exigé. Il ne peut qu'être offert — quand tu es prête, si tu es prête.*