

**Accueillir le Pardon**



Dans la vie, on est parfois  
celui à qui l'on demande  
pardon, et parfois celui  
qui aimeraient être pardonné.  
Mais, après une grosse  
bagarre ou une terrible  
dispute, pardonner,  
c'est souvent compliqué !

C'est souvent  
compliqué



# “On m'a fait du mal !”

Trahison, violence,  
mensonge :  
de la petite  
dispute  
sans gravité  
à la blessure  
profonde,  
comment faire  
pour se réconcilier ?



# Répondre par la violence n'est pas une solution



## La haine !

Quand on nous attaque,  
avec des gestes ou des paroles,  
on est triste et souvent très en colère.  
Pour beaucoup d'entre nous,  
cette colère donne envie de se venger.  
La violence est un réflexe  
pour se défendre, pour se protéger.  
Mais nous pouvons apprendre à réfléchir  
et à nous défendre autrement !

Il faut en parler à  
quelqu'un qui nous aidera



### « Qu'est-ce qui m'arrive ? »

On a souvent besoin de quelqu'un pour nous aider à comprendre ce que l'on ressent. Que ce soit un copain, un parent, un éducateur, la maîtresse ou même un juge, il est important que quelqu'un reconnaîsse le mal qu'on nous a fait. Sans ça, comment comprendre et accepter ce qui s'est passé ?

Pardonner n'est  
pas facile, mais ça  
en vaut le coup

### Dur, dur de pardonner !

Pardonner, ce n'est pas oublier ou faire comme si rien ne s'était passé! C'est regarder en face le mal qu'on nous a fait et la peine que l'on ressent. C'est ensuite essayer de comprendre ce qui nous blesse et pourquoi l'autre nous a fait du mal : s'en est-il vraiment rendu compte? Pardonner, c'est enfin croire que, malgré cela, la relation n'est pas terminée. C'est un long chemin à parcourir, qui peut prendre des jours, des mois, des années.



# “J'ai fait du mal”

On nous fait parfois  
du mal, mais il arrive  
aussi que ce soit  
nous qui en fassions !  
Dans ce cas, comment  
demander pardon ?

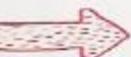




## Jules et Alexis



« Il y a un an, j'avais traité Alexis de "nain de jardin à lunettes", et on s'était disputés. Je n'arrivais pas à lui dire pardon, car il y avait un truc qui m'en empêchait... comme un mur. Je pensais qu'on allait encore se disputer, que c'était fini ! »



## Margot



« Une fois, j'ai dit à ma sœur qu'elle ne m'attirait que des ennuis et que je préférerais qu'elle ne soit pas née ! Elle est partie pleurer. Moi-même, ça m'a fait de la peine d'avoir dit ça, mais j'avais peur d'aller la revoir car je n'aime pas la voir pleurer. Heureusement, maman nous a obligées à nous parler et je me suis excusée. »



## célia



« Parfois, je fais du mal autour de moi car, quand je suis énervée, je crie et je tape. Quand je me calme, je m'en veux et je demande pardon, mais les autres ne veulent pas toujours m'écouter. Pourtant, demander pardon, ça demande du courage : ça montre qu'on regrette et qu'on a envie de changer. »



## Mariétou



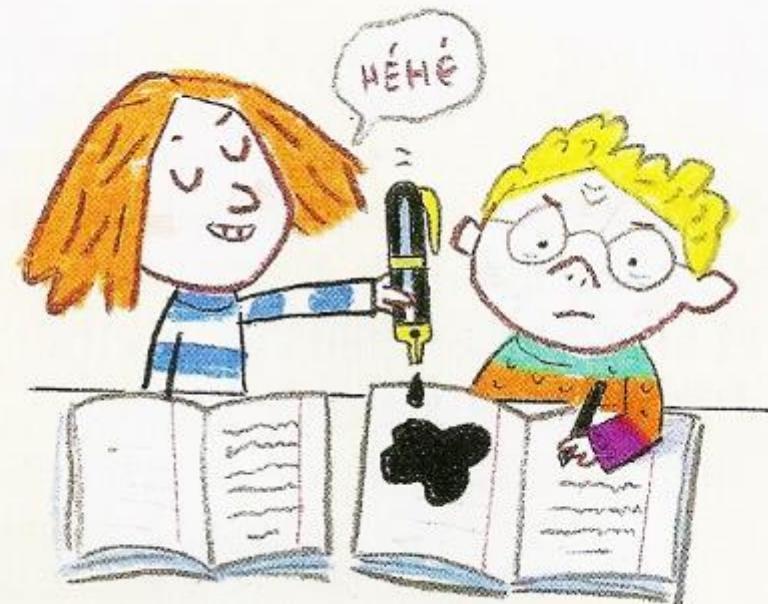
« Quand je suis énervée, je peux dire n'importe quoi et blesser quelqu'un. C'est quand je suis calmée, le soir, par exemple, que je réfléchis et que je regrette ce que j'ai fait, je me sens mal. Alors, je retourne voir la personne et je demande pardon. »

# Ils ont fait du mal aux autres

Nous sommes tous  
capables de faire du  
mal aux autres

**Attention : danger !**

Nous éprouvons tous des sentiments qui peuvent nous entraîner à faire du mal aux autres : la jalousie, la colère, l'envie de se venger, le mépris... Par méchanceté ou « sans faire exprès », nous sommes tous capables de blesser ceux qui nous entourent.



# Mais faire du mal nous rend malheureux



## Une alarme bien au point

Sur le coup, ça peut faire du bien de dire des méchancetés, de se moquer, de se bagarrer. Mais après ? On n'est souvent pas très fiers de nous ! Pincement au cœur, malaise, honte... Ces sentiments nous poussent à réfléchir à ce que l'on a fait pour chercher à y voir plus clair.

# Demander pardon demande du courage

## Courage !

Demander pardon à quelqu'un, cela demande beaucoup de courage. La fierté, la peur d'être rejeté par l'autre, la peur de se disputer à nouveau, la peur de ne pas trouver les mots, l'envie d'oublier ce qui s'est passé... tout cela forme un grand mur autour de nous qu'il n'est pas facile de franchir. Et pourtant, on se sent tellement mieux après !

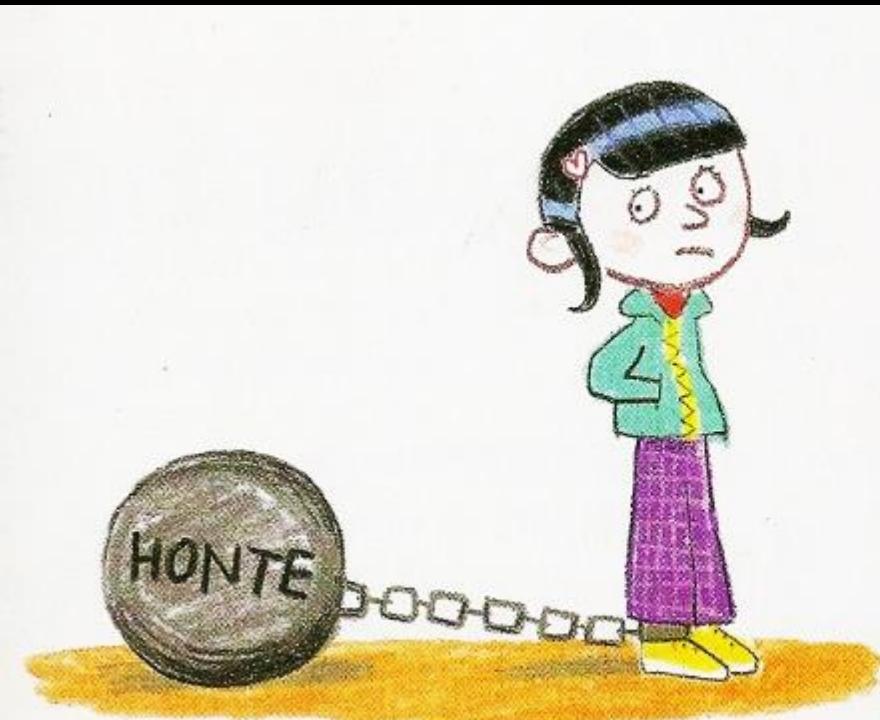


# Le pardon, ça fait du bien !

Parfois, on se sent prisonnier de notre douleur, de notre haine, de nos rancœurs. Et si le pardon nous permettait d'être libres, pour de bon ?



Pardonner et vouloir  
être pardonné nous libère  
d'un poids



**Le pardon,  
une vraie libération !**

Pas besoin d'être derrière  
des barreaux pour être prisonnier !  
Quand on ressent de la haine,  
que l'on ne pense qu'à se venger  
ou qu'au contraire, on est écrasé  
par la honte, cela nous empêche  
de penser à autre chose  
et d'être heureux. Vouloir pardonner,  
vouloir être pardonné, c'est avant tout  
chercher à se libérer de ce poids  
qui nous empêche d'avancer.

# Le pardon permet de se rapprocher

## Le pardon, ça ouvre des horizons !

Que ce soit entre deux amis ou entre deux pays, le pardon est comme un pont. Là où le mal sépare, casse et crée du vide entre les gens, le pardon, lui, réconcilie et permet de se rapprocher. Il ouvre ainsi les portes d'un avenir nouveau ensemble : un avenir où la confiance est plus forte que la méfiance.



# Le pardon engage à ne pas recommencer



## Le pardon, c'est pour de bon !

Quand on dit : « Excuse-moi » ou « Pardon », ce ne sont pas des paroles en l'air qui, à peine prononcées, sont déjà envolées ! Dire pardon, c'est avoir envie de réparer ce que l'on a cassé... et c'est aussi s'engager à ne pas recommencer.

# Jésus, un homme qui pardonne jusqu'au bout

Les chrétiens disent que Jésus leur apprend à pardonner. Si on l'écoutait ?

Pardonne jusqu'à 77 fois 7 fois !

Aimez vos ennemis, faites du bien à ceux qui vous haïssent, bénissez ceux qui vous maudissent, priez pour ceux qui disent du mal de vous.

Pardonne-nous nos péchés comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.

Tes péchés te sont pardonnés.



Jésus a pardonné  
à ceux qui ont commis  
des péchés

### Une vie d'amour

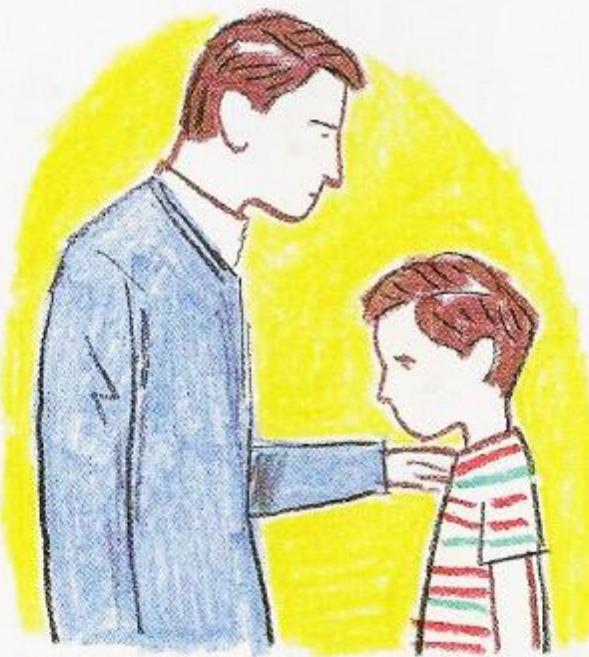
Tout au long de sa vie, Jésus a pardonné à des voleurs, des menteurs qui, à un moment donné, se sont tournés vers lui. Ses paroles de pardon ont été réconfortantes. Elles ont aussi été très exigeantes, car Jésus invitait ceux qui étaient pardonnés à regarder en face ce qu'ils avaient fait et à changer !



# Le pardon engage à changer son cœur

## Quelle confiance !

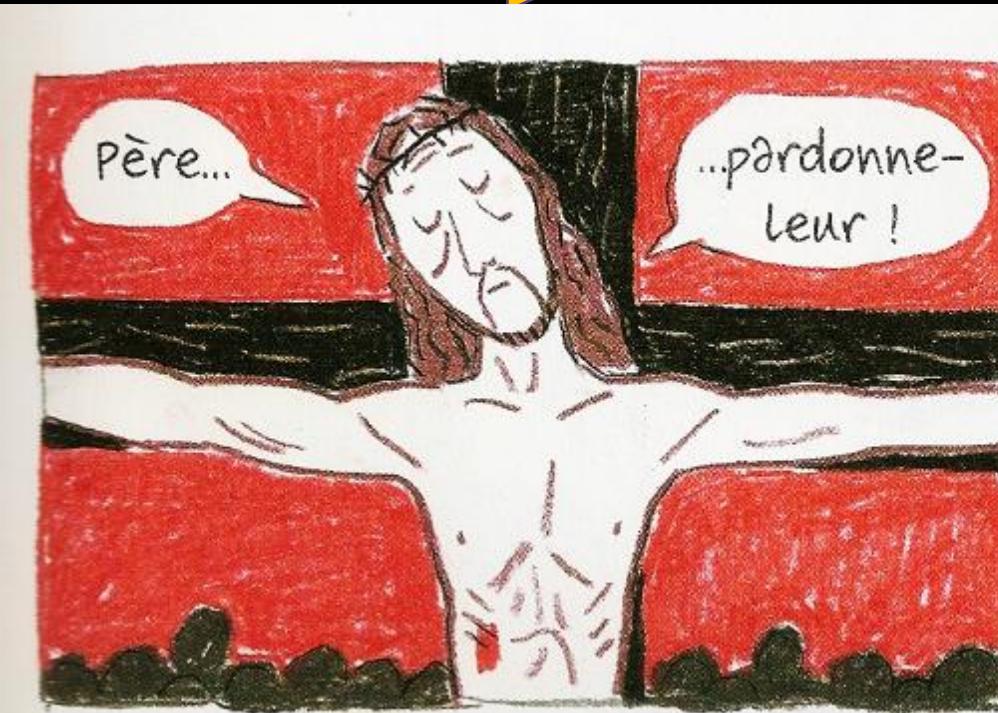
Le plus important est que chaque homme puisse changer. Personne ne se limite aux actes qu'il a faits. Ainsi, on peut avoir commis quelque chose de très grave et vouloir être pardonné, s'engager à changer et... changer vraiment! L'amour de Dieu est toujours possible pour ceux qui souhaitent le recevoir.



## Une joie contagieuse

Avec la prière du « Notre Père », Jésus nous aide à trouver la force d'aimer et de pardonner comme lui, sans compter. Ainsi, parce que les croyants connaissent la joie d'être pardonnés par Dieu, ils essayent eux aussi de pardonner à ceux qui leur ont fait du mal. L'amour de Dieu conduit à cela.

# La prière peut nous aider à pardonner



## Et quand c'est trop difficile ?

Quand on a souffert profondément, il est parfois trop dur de pardonner. Sur la croix, alors que Jésus était en train de mourir de manière injuste et cruelle, il a dit : « Père, pardonne-leur car ils ne savent pas ce qu'ils font ! » Quand la souffrance ou la colère nous empêchent de pardonner, nous pouvons confier à Dieu cette difficulté et prier pour que son amour touche même nos ennemis.

« Tout le monde peut se faire pardonner un jour ou être amené à pardonner à quelqu'un qui lui a fait du mal ».

Et toi,  
est-ce que tu as  
été amené  
à pardonner  
un jour

# PARDONNER

ce n'est pas oublier  
ce qu'on nous a fait,  
mais c'est tout faire  
pour que ça ne se  
reproduise pas.

Et toi,  
es-tu capable  
de pardonner  
afin que cela ne se  
reproduise plus