

LES TROIS LETTRES DU PARDON RADICAL

un outil pour gérer les “gros dossiers”

Les feuilles de travail du Pardon radical et du Pardon radical de soi sont des outils aussi efficaces que simples à utiliser, et font vraiment des miracles sur des situations désagréables bien identifiées.

Cependant certains malaises, certaines rancœurs, restent, malgré tous nos efforts pour les cerner, difficiles à définir. C'est peut-être parce que le “dossier” est trop gros, avec des ramifications trop étendues, et qu'on peine à identifier tous les “sous-dossiers” et leurs connexions multiples.

C'est souvent le cas avec nos proches (parents, enfants, conjoints) ou encore sur la thématique du genre, où de nombreuses problématiques s'entremêlent et se déroulent sur plusieurs années, voire plusieurs générations, et même parfois à l'échelle de l'humanité toute entière !

La charge émotionnelle de ces histoires de vie est généralement très élevée, ce qui ajoute encore au sentiment de confusion intellectuelle et empêche d'en faire une analyse et un tri poussés.

La démarche de Pardon radical reste, là encore, une réponse appropriée et très efficace pour dissoudre les noeuds énergétiques liés à ces histoires.

Les Trois Lettres du Pardon radical vont permettre une approche plus globale et plus libre de la problématique, tout en conservant les étapes indispensables à la transformation des schémas énergétiques qui sous-tendent l'histoire.

Trois lettres : oui, mais à qui ?

A vous d'identifier qui est le destinataire de cette lettre. Un-e interlocuteur-trice bienveillant-e et ouvert-e à votre démarche peut vous y aider.

Il peut s'agir de personnes (mon père, ma patronne... moi-même !) ; de groupes d'individus (les hommes, les riches, les S.D.F., les pollueurs...) ; de concepts (le travail, l'argent, la sécurité, la maladie...) ; de votre corps ou de vos organes...

Vous vous adresserez au(x) destinataire(s), à la deuxième personne : tu, vous.

Vous n'enverrez bien sûr jamais aucune de ces lettres !!!

Ce n'est pas nécessaire pour que ça fonctionne, et ce serait même totalement contre-productif et aurait pour effet de jeter de l'huile sur le feu. Le but de cette démarche est de changer votre énergie, et non celle du destinataire. L'objectif est d'exprimer vos ressentis sans les projeter sur autrui, puis d'affirmer votre volonté de sortir du drame et du cycle attaque-défense.

Pour pardonner quoi ?

Comme on l'a vu plus haut, il est parfois difficile de discerner clairement ce qui nous contrarie exactement dans la situation. Il suffit tout simplement de commencer à écrire pour découvrir, au fil des mots, le cœur de ce qui vous touche. L'écriture, tout comme la verbalisation, aide à la prise de conscience. Ainsi au fil des lettres vous identifierez probablement la nature des "sous-dossiers" qui se cachaient jusqu'alors dans le "gros dossier". Pour chacune de ces histoires vous ressentirez peut-être le besoin de remplir une feuille de travail ou bien de faire à nouveau une série de trois lettres.

Ainsi les problématiques évoquées peuvent être très générales : "Papa, tu ne m'as jamais... et tu passais ton temps à... et tu..." (c'est donc le "gros dossier" intitulé "Papa") ; "Femmes, je ne vous comprends pas. Je vous trouve..." ; "Argent, partout où tu passes, tu..." ; etc.

Passer à la pratique

La série de trois lettres ne devra en aucun cas être interrompue, car cela reviendrait à rester dans le paradigme de la Victime que nous cherchons précisément à quitter.

Chaque lettre doit être écrite en laissant entre chaque lettre, minimum : une nuit de sommeil, et maximum : 24 heures, ce afin de ne pas laisser l'énergie se disperser.

Rappels : adressez-vous au(x) destinataire(s), à la deuxième personne : **tu, vous** ; et **n'envoyez aucune de ces trois lettres !!!**

La première lettre

Vous mettrez dans cette lettre toute votre rancoeur, toute votre rage, toute votre douleur. Ne retenez rien, c'est un espace d'expression totalement libre et sans juge ni censeur. C'est donc le moment rêvé pour menacer, insulter, accuser votre interlocuteur, sans la moindre conséquence (tant que vous allez au bout du processus !). Vous ferez probablement l'expérience de forts ressentis

émotionnels qui pourront s'exprimer par des larmes et des cris : laissez tout sortir, sans filtre ! Prévoyez des mouchoirs et des coussins sur lesquels vous pourrez taper ou dans lesquels vous pourrez hurler sans alerter quiconque. Vous pourrez également ressentir le besoin de marcher, courir, danser, nager, bref vous dépenser : n'hésitez pas, lâchez-vous !!!

N'envoyez pas cette lettre !

La deuxième lettre

Dans cette lettre, vous vous efforcerez de faire preuve de compassion, de compréhension, de générosité envers votre interlocuteur, et d'introduire la possibilité d'une forme de pardon. Cependant, vous ne le libérez pas encore de ce que vous croyez qu'il vous a fait, et vous rappelez à votre interlocuteur le déroulement de l'histoire, ses conséquences et votre ressenti.

N'envoyez pas non plus cette lettre !

La troisième lettre

Essayez dans cette lettre de proposer une nouvelle interprétation de la situation, en vous basant sur les principes du Pardon radical. Vous pouvez vous inspirer des indications données sur la feuille de travail du Pardon radical, à la section "recadrer l'histoire". L'esprit général est d'affirmer votre volonté de voir la perfection de la situation. Il est possible que cette lettre vous demande beaucoup d'efforts. En effet il n'est pas facile de renoncer à nos histoires de victime, en partie parce qu'elles nous ont accompagnés si longtemps. Persévérez. Et rappelez-vous, vous allez devoir commencer par faire semblant, avant de ressentir réellement ce que vous dites. C'est parfaitement normal et ne vous inquiétez pas, "ça marche" quand même.

N'envoyez pas cette lettre, ni les deux premières !

Le rituel de clôture

Après la rédaction des trois lettres, vous pourrez ressentir le besoin de conserver vos écrits, ou au contraire de vous en débarrasser pour signifier symboliquement la fin du cycle. Si c'est le cas, n'hésitez pas à mettre au point toute forme de cérémonie qui vous semblera appropriée pour vous. Beaucoup de personnes aiment utiliser le feu, mais vous pourriez préférer l'eau, la terre, le vent...

Les mandalas

Dessiner un mandala juste après la rédaction chaque lettre, permet à la fois d'exprimer vos ressentis, d'ancrer énergétiquement la transformation, et de laisser émerger des éléments dont vous n'aviez pas nécessairement conscience jusqu'alors. A la fin, vos mandalas forment une série qui témoigne magnifiquement des changements qui sont survenus en vous durant le processus.

Bien entendu nous ne parlons pas ici de mandalas artistiques. La seule parenté avec les mandalas artistiques, sera l'usage du cercle comme point de départ. Le but de l'exercice n'est absolument pas d'obtenir quelque chose de "beau". Dessinez sans vous soucier de l'aspect de votre dessin ni sans chercher à "dire" quelque chose. Laissez simplement faire vos mains.

- équipement :
 - du papier blanc de format A4 (21 x 29.7 cm) ou plus grand
 - des craies pastel ou des craies de cire pour les enfants (sinon des crayons de couleur et au pire, des feutres)
- méthode :
 - Dessinez un cercle aussi grand que possible, dans une couleur neutre.
 - Lâchez-vous ! Ni jugement ni censure dans cet espace.
 - Vous pouvez dessiner à l'extérieur du cercle si vous en avez l'impulsion.
 - Quand vous avez terminé, donnez un titre, signez et datez votre mandala.
 - Voyez si vous notez des éléments signifiants à vos yeux.
 - Conservez vos mandalas au moins jusqu'à la fin du cycle des trois lettres, comme reflets de votre évolution !