

# FEUILLE DE TRAVAIL DU PARDON RADICAL DE SOI

Date : Important : lisez tout à voix haute, les textes en italique et ce que vous écrivez !

## Raconter l'histoire

1- *Je me reproche d'avoir / d'être....*

Il s'agit du récit de ce que vous cherchez à vous pardonner. Il est important de reconnaître pleinement vos agissements. Ne vous trouvez pas d'excuses pour le moment et ne superposez pas à votre histoire une interprétation ou un raisonnement spirituel ou psychologique (cela viendra plus tard). Soyez aussi brutalement honnête que possible. Ne vous retenez pas. Ecrivez tout ce que vous voulez : vous n'avez aucune contrainte spatiale.

2- *J'entends mon Soi de jugement me dire à ce sujet que...*

Imaginez maintenant que vous êtes votre Soi de jugement. Critiquez-vous vraiment dans votre tête et mettez par écrit tout ce que vous devez dire. Confrontez-vous à vous-même. Soyez aussi méchant et vindicatif que vous le voulez. Encore une fois, ne vous retenez pas et ne vous limitez pas dans vos jugements. Autorisez-vous à recourir à toute la palette des sentiments et des moyens d'expression.

## Ressentir les émotions

3- *Concernant cette situation...* (sélectionnez autant d'adjectifs correspondant à vos sentiments que vous le souhaitez).

a) *Vis-à-vis de moi-même, je me sens* : dans le rejet, dédaigneux, coléreux, distant, sarcastique, frustré, critique, irrité, sceptique, honteux, faible, triste, blessé, hostile, haineux, jaloux, vindicatif, plein de rage, apathique, isolé, inférieur, stupide, plein de remords, seul, déprimé, coupable, suicidaire, .....

b) *Quand je regarde ma vie, je me sens* : apathique, isolé, inférieur, stupide, plein de remords, fatigué, lassé, déprimé, honteux, seul, coupable, suicidaire, .....

c) *En général, je me sens* : perplexe, découragé, insignifiant, complexé, désespéré, embarrassé, troublé, accablé, impuissant, soumis, en manque de sécurité, anxieux, .....

Il est vital que vous vous autorisiez à ressentir vos émotions. Ne les censurez pas, ne les refoulez pas. Rappelez-vous, nous sommes venus dans la dimension physique pour vivre les émotions, c'est à dire l'essence de l'humanité. Toutes les émotions sont bonnes, sauf quand on les rejette. La répression émotionnelle crée des blocages énergétiques potentiellement nuisibles dans notre corps. Ces derniers peuvent déclencher toutes sortes de maux physiques, tels que maux de tête, des sensations générales de douleur et de mal-être, des ulcères et même le cancer.

## Test : votre estime de soi

Sur une échelle de 1 à 10 (1 étant le minimum et 10 étant le maximum), mon estime de soi est actuellement à :

4- *Je reconnais et accepte avec amour mes sentiments, et je ne les juge plus.*

d'accord       ouvert       sceptique       pas d'accord

Cochez la case qui indique le plus exactement votre degré de volonté d'accepter cette affirmation. Il n'y a pas une proposition qui soit meilleure qu'une autre et à vrai dire, d'un point de vue énergétique, elles se valent toutes. Cela vous permet juste d'évaluer où vous en êtes en cet instant même, concernant cette affirmation.

Cette étape importante vous donne l'opportunité de vous libérer en partie de la croyance selon laquelle les sentiments tels que la colère, la jalousie, la honte, la culpabilité, la peur, l'envie ou même la tristesse sont mauvais et devraient être rejetés. Quelles que soient vos émotions, il faut les ressentir telles quelles, car elles expriment votre Soi véritable. Votre âme veut que vous les éprouviez pleinement. Sachez qu'elles sont parfaites et cessez de vous juger pour leur présence en vous.

5- *Je suis responsable de mes sentiments. Puisque les émotions sont des pensées ou des croyances rattachées à un sentiment, mes sentiments sont un reflet de la façon dont je me perçois (juge) dans cette situation.*

d'accord       ouvert       sceptique       pas d'accord

Cette affirmation nous rappelle que nos émotions nous appartiennent et qu'elles nous permettent de prendre grandement conscience de nos croyances. Quand on s'autorise à ressentir, reconnaître, accepter et aimer ses sentiments de manière inconditionnelle, et qu'on sait qu'ils proviennent des parties de soi-même qui doivent être entendues, on éprouve de la miséricorde et de l'amour envers elles, même si on ne comprend pas d'où elles viennent ou quel aspect parle à un moment donné (ce pourrait être le critique intérieur, la poule mouillée, le professeur, le parent ou n'importe laquelle des très nombreuses sous-personnalités qui existent en nous).

### 6- Test : votre degré de culpabilité

Sur une échelle de 1 à 10 (1 étant le minimum et 10 étant le maximum), mon degré de culpabilité est actuellement à :  
Nonobstant l'idée selon laquelle tout est en ordre divin, il nous faut réaliser et accepter qu'il résultera de notre choix d'être humain que nous aurons l'opportunité de ressentir la culpabilité, ainsi que toutes les autres émotions. Cela fait partie du plan divin.

Ce plan indique également qu'il nous faut apprendre à être conscients de nos sentiments, à nous relier à eux, et à pouvoir faire la différence par exemple, entre culpabilité *légitime*, ou appropriée, et culpabilité indue, ou inappropriée. Cela vous épargnera beaucoup de confusion et de souffrance car la plupart du temps, la culpabilité est inadéquate.

### Faire s'effondrer l'histoire

7- *Ma culpabilité concernant ce qui s'est passé est appropriée / inappropriée* (choisissez et expliquez) :

Expliquez comment vous percevez cette distinction en fonction de votre situation.

La culpabilité appropriée : quand on dépasse les bornes sur le plan éthique et moral, qu'on enfreint les lois et/ou qu'on commet des actes qui, d'un commun accord, peuvent être qualifiés de répréhensibles, il est légitime de culpabiliser. C'est approprié. Par exemple, si l'on était ivre, que l'on a conduit comme un chauffard et que l'on a tué quelqu'un, il est normal d'éprouver un sentiment de culpabilité.

La culpabilité inappropriée : il n'est pas adéquat de culpabiliser quand il s'est passé quelque chose qu'on n'a pas consciemment choisi, sur lequel on n'avait aucun contrôle et duquel on ne peut être raisonnablement tenu responsable.

8- *Bien que je ne sache ni pourquoi ni comment, je vois maintenant que mon âme a créé cette situation afin que j'apprenne et que j'évolue.*

d'accord       ouvert       sceptique       pas d'accord

Il s'agit probablement de l'affirmation la plus importante de la feuille de travail. Elle renforce la notion selon laquelle les pensées, les sentiments et les croyances créent nos expériences, et nous façonnons notre réalité de sorte à alimenter notre évolution spirituelle. Quand on s'ouvre à cette vérité, le problème disparaît pratiquement toujours. Cela est dû au fait qu'il n'existe aucun problème -seulement des perceptions erronées.

L'importance de cette phrase est liée au fait qu'elle vous aide à triompher du mode de perception victime / coupable, ce qui vous permet d'envisager que tout ce qui s'est passé, ou se passe en ce moment même, a un but. On reconnaît ici que votre essence intérieure, cette partie de vous qui sait, votre âme, quel que soit le nom que vous lui donnez, a ajusté la situation afin que vous puissiez apprendre, grandir et guérir une perception ou une croyance erronée.

Cette phase nous donne également les moyens d'agir. Une fois que nous réalisons que nous avons créé une situation, nous prenons également conscience du fait que nous avons le pouvoir de la changer. Nous pouvons choisir de nous percevoir en tant que bourreaux ou nous pouvons choisir de voir que nous avons donné à nous-mêmes (et à toute personne impliquée) l'opportunité d'apprendre et de grandir, puis de déterminer ce que nous voulons dans notre vie.

Cette affirmation nous met également au défi d'accepter la possibilité que la situation puisse avoir un dessein et de lâcher prise sur le besoin de connaître le pourquoi ou le comment. C'est là que les personnes ayant un fort penchant intellectuel ont le plus de mal. Elles veulent des preuves avant de croire. Par conséquent elles en font une condition à l'acceptation du fait que la situation est une opportunité de guérison. Mais on aboutit à une impasse, car demander pourquoi et comment les choses se passent ainsi équivaut à vouloir connaître l'esprit de Dieu. Etant donné notre état d'avancement spirituel actuel, cela nous est impossible. Par conséquent, il nous faut renoncer au besoin de savoir pourquoi (il s'agit de toute façon d'une question de victime) et nous abandonner à l'idée que Dieu ne commet pas d'erreur et donc, que tout est en ordre divin.

9- *Je suis disposé à voir que ma mission ou mon "contrat d'âme" nécessitait d'en passer par des expériences telles que celle-ci, quelle qu'en soit la raison.*

d'accord       ouvert       sceptique       pas d'accord

Un contrat d'âme est un accord que l'on passe avec d'autres âmes avant de commencer l'expérience humaine afin de réaliser certaines missions préprogrammées : équilibrer des énergies karmiques, guérir la souffrance d'un groupe, permettre des prises de conscience concernant une problématique, etc. Qui peut savoir quelle était vraiment la mission ? Il nous faut simplement envisager que la situation pour laquelle nous culpabilisons

s'inscrive dans le cadre d'un contrat d'âme et si d'autres personnes sont impliquées, il se peut bien qu'elles soient les autres âmes avec lesquelles ce contrat a été signé.

**10- Je réalise maintenant que rien de ce que moi-même ou autrui a fait, ou est en train de faire, n'est ni bien ni mal. J'abandonne tout jugement.**

d'accord       ouvert       sceptique       pas d'accord

Cette étape va à l'encontre de tout ce qu'on nous a jamais enseigné sur le bien et le mal. Après tout, le monde entier est divisé sur ce sujet. Certes, nous savons que le monde de l'humanité n'est qu'une illusion, mais cela ne modifie en rien le fait que les expériences humaines exigent de faire ces distinctions au quotidien, comme cela a été évoqué quand nous avons abordé la question du caractère approprié ou non de la culpabilité.

En dépit de ces différenciations, nous devons accepter l'idée selon laquelle il n'y a ni bien ni mal quand on adopte une vue d'ensemble spirituelle, c'est-à-dire la perspective du monde de l'Esprit. A partir de là, on est à même de dépasser les preuves données par nos sens et notre mental, et on commence à percevoir un but et un sens divins en tout. Une fois que l'on est en mesure de prendre en considération l'influence divine, on peut comprendre qu'il n'y a ni bien ni mal. Les choses sont ce qu'elles sont. En vérité, il n'y a ni victime ni coupable. Nous sommes tous des anges de guérison qui se consacrent à l'évolution spirituelle commune.

A cette étape, la perspective du pardon radical de soi est différente de celle du pardon d'autrui. Pour nous, il est plus raisonnable d'imaginer que le fait que nous soyons victimes des agissements d'un autre est parfait au sens ou cela fait partie du plan divin, que d'accepter qu'en nuisant nous-mêmes à quelqu'un d'autre, nous avons exprimé une perfection. Aussi, dans le pardon radical de soi, il semble que nous ayons plus d'efforts à faire pour établir cette seconde vérité : s'il n'y a pas de victime, il ne peut y avoir de coupable.

**11- Je me libère du besoin de blâmer et d'avoir raison, et j'ai la volonté de voir la perfection de la situation telle qu'elle est.**

d'accord       ouvert       sceptique       pas d'accord

Cette phase nous confronte à la perfection de la situation et teste notre volonté de la voir. Même s'il ne sera jamais facile de voir cette perfection de nos actes, qu'ils soient positifs ou négatifs, nous devons être disposés à le faire, à cesser de juger et à délaisser le besoin d'avoir raison. Peut-être sera-t-il toujours difficile de reconnaître que, par exemple, dans les cas de maltraitance, la personne qui agit et celle qui subit ont en quelque sorte créé la situation afin de pouvoir chacune faire un apprentissage spirituel. Il est possible que leur mission consistât à transformer la situation au nom de toutes les personnes maltraitées. Néanmoins, il nous faut être disposés à alimenter cette pensée. Manifestement, plus on est impliqués dans une situation, plus il devient difficile d'en voir la perfection mais, quoi qu'il en soit, la voir ne signifie pas la comprendre. On ne peut savoir pourquoi les choses se passent ainsi ; on doit simplement avoir foi dans le fait qu'elles se déroulent à la perfection et pour le bien le plus élevé de tous.

**12- Bien que je ne sache ni le pourquoi ni le comment des événements, je réalise maintenant que moi-même et les autres personnes impliquées avons reçu exactement ce que nous avons choisi au niveau de notre subconscient et que nous accomplissons une danse de guérison ensemble et les uns pour les autres.**

d'accord       ouvert       sceptique       pas d'accord

Cette affirmation est un rappel supplémentaire du fait que nous pouvons prendre instantanément conscience de nos croyances subconscientes si nous prenons note des événements de notre vie. Ce que nous avons à un moment donné est vraiment ce que nous voulons. Au niveau de l'âme, nous avons choisi nos situations et nos expériences, et nous n'avons pas fait de mauvais choix. Il en va de même pour toutes les personnes impliquées dans le drame. Souvenez-vous, il n'y a ni coupable ni victime, simplement des acteurs et des actrices. Chaque personne reçoit exactement ce qu'elle veut de la situation. Chacun s'adonne à une danse de guérison.

**13- Je m'honore d'avoir la volonté de jouer un rôle dans la guérison d'autrui et je remercie les autres de bien vouloir jouer un rôle dans ma propre guérison.**

d'accord       ouvert       sceptique       pas d'accord

Cette affirmation reconnaît que nous avons passé un accord pour participer au processus de guérison les uns avec les autres, les uns pour les autres, peut-être dans le cadre d'un contrat d'âme avant de nous incarner.

**14- Je libère ma conscience de tout sentiment de (comme dans la phase 3) :**

Cela vous permet d'affirmer que vous évacuez les sentiments que vous avez indiqués dans la troisième phase. La libération des émotions et des pensées correspondantes joue un rôle important dans le processus de pardon radical de soi. Tant que ces pensées resteront actives, elles continueront de donner de l'énergie à nos vieux systèmes de croyance, qui créent la réalité que nous essayons désormais de transformer. Le fait d'affirmer que nous nous libérons à la fois des sentiments et des pensées qui y sont attachées amorce le processus de guérison. Les émotions ressenties dans une situation particulière peuvent revenir de manière répétée - il faut s'y attendre. Soyez simplement disposés à les ressentir et à les évacuer, ne serait-ce que quelques secondes, afin que la lumière de la conscience puisse briller en vous et vous permettre de vous rendre compte de votre erreur de perception. Puis une fois encore, vous pouvez choisir d'envisager la situation sous un autre angle.

15- *J'honore ma volonté de voir mes erreurs de perception et je me remercie d'avoir créé cette opportunité de pratiquer le pardon radical de soi.*

d'accord       ouvert       sceptique       pas d'accord

Il s'agit d'une autre occasion d'éprouver de la gratitude et de l'appréciation pour vous-même pour avoir bien voulu guérir et grandir grâce à ce processus.

### Recadrer l'histoire

16- *Je réalise maintenant que mon expérience (mon histoire coupable / victime) était le reflet précis de ma perception humaine de la situation. Je comprends désormais que je peux changer cette réalité simplement en ayant la volonté de voir la perfection spirituelle de la situation. Par exemple... (tentez un recadrage par le pardon radical de soi).*

Il y a des chances qu'il s'agisse d'une affirmation simple et générale par laquelle vous reconnaissez que tout était en réalité parfait. Dans certaines circonstances vous pouvez faire une déclaration spécifique qui corresponde à votre situation actuelle, mais le plus souvent, elle restera générale. [...] Note : il pourrait vous falloir remplir plusieurs feuilles de travail avant de percevoir la perfection de la situation. Soyez parfaitement honnêtes avec vous-même et basez-vous toujours sur vos sentiments véritables. Il n'y a pas de bonne réponse, d'objectif, de note ou de résultat à atteindre. C'est le processus, le travail accompli, qui donne toute sa valeur à cet exercice. Quoiqu'il vous vienne en tête, sachez que cela est parfait et résistez à l'envie d'évaluer et de corriger ce que vous écrivez. Vous ne pouvez pas vous tromper.

17- *Je me pardonne complètement, moi, (donnez votre nom) ....., et je m'accepte en tant qu'être aimant, généreux et créateur. Je me libère du besoin de m'accrocher à des émotions négatives et à des idées liées à un faible amour-propre. Je retire mon énergie du passé et je me libère de toutes les barrières qui entravent l'amour et l'abondance que je sais déjà avoir. Je crée mes pensées, mes sentiments et ma vie, et j'ai maintenant les moyens d'être à nouveau moi-même, de m'aimer inconditionnellement et de me soutenir, tel que je suis, dans tout mon pouvoir et dans toute ma magnificence.*

On ne saurait insister sur l'importance de cette affirmation. Dites-la à voix haute et ressentez-la. Laissez les mots résonner en vous. Si vous sentez que vous avez du mal à croire que ceci puisse être vrai, soyez disposé à travailler sur cette résistance en sachant qu'au bout du compte, vous trouverez la paix et la joie. Ayez également la volonté de ressentir toute souffrance, dépression, confusion, et tout chaos qui pourraient survenir pendant le processus.

18- *Je m'abandonne maintenant à la Puissance supérieure que j'appelle ....., et j'ai confiance, car je sais que cette situation continuera à se dérouler parfaitement selon la guidance divine et la loi spirituelle. Je reconnais mon unité et je me sens totalement reconnecté à ma Source. Je suis revenu à ma véritable nature, l'amour. Je ferme les yeux afin de ressentir cet amour qui coule dans ma vie et la joie qui jaillit lorsqu'il est ressenti et exprimé.*

Cela représente l'étape ultime du processus de pardon radical de soi. Toutefois, ce n'est pas à vous de la franchir. Affirmez que vous êtes disposé à faire cette expérience et remettez le reste du processus à une puissance supérieure. Demandez que la guérison soit parachevée par la grâce divine, à retrouver votre nature véritable (l'amour) et à vous reconnecter à votre source (toujours l'amour). Cette dernière phase vous donne l'opportunité de délaisser les mots, pensées et concepts, et de vraiment ressentir l'amour, l'idée de fond étant que c'est la seule chose qui existe. Si vous parvenez vraiment à puiser dans cet amour, vous serez libre. Vous n'avez rien d'autre à faire. Prenez donc quelques minutes pour méditer sur cette affirmation et soyez ouvert à cet amour. Peut-être vous faudra-t-il essayer de nombreuses fois cet exercice avant d'avoir un ressenti, mais un jour, quand vous vous y attendrez le moins, l'amour et la joie vous envelopperont.

### Intégrer le changement

19- *A toute personne à qui j'ai nui ou que j'ai affectée négativement d'une manière ou d'une autre : (nom de la personne) ....., ayant rempli cette feuille de travail, je réalise maintenant que la situation était conforme à l'ordre divin. Néanmoins, en adoptant la perspective de ce monde physique de souffrance et de douleur, je souhaite quand même m'excuser, faire amende honorable et demander pardon. Voici mes excuses radicales :*

## 20- A moi-même :

Vous avez commencé cette feuille de travail sur le pardon radical de soi en vous reprochant quelque chose ou en ayant honte d'un aspect de vous-même. Depuis votre énergie a probablement changé, même si cette transformation a eu lieu il y a quelques instants. Comment vous sentez-vous maintenant par rapport à cette situation ? Qu'aimeriez-vous vous dire ? Permettez-vous d'écrire, sans pensée consciente si possible, et ne jugez pas vos mots. Laissez-les même vous surprendre (et résistez à la tentation de recommencer à vous en vouloir). Au fur et à mesure que vous vous honorez, que vous vous accepterez et que vous vous aimerez inconditionnellement, tel que vous êtes, peut-être pourrez-vous cesser de vous percevoir comme un être imparfait. Il se peut que vous puissiez accepter qu'il n'y ait pas d'alternative à ce que vous êtes. C'est ainsi que l'Esprit a voulu que vous soyez.

Maintenant, lisez l'affirmation suivante à voix haute :

*Je te pardonne complètement, (votre nom) ....., car je réalise maintenant que tu n'as rien fait de mal et que tout est en ordre divin. Je t'honore, je t'accepte et je t'aime inconditionnellement, tel que tu es. Je reconnais que je suis un être spirituel faisant une expérience spirituelle dans un corps humain, et je m'aime et je me soutiens dans tous les aspects de mon humanité.*

Souvenez-vous, le pardon commence forcément par une affirmation fallacieuse. Au départ, vous n'avez pas envie de pardonner, et donc, vous simulez jusqu'à y parvenir vraiment. Ainsi, félicitez-vous pour avoir accompli cela, faites preuve de douceur à votre égard et laissez le processus du pardon prendre autant de temps que nécessaire. Soyez patient. Honorez-vous pour avoir eu le courage ne serait-ce que de remplir cette feuille de travail sur le pardon radical de soi, car au cours de ce processus, vous vous retrouvez véritablement face à vos démons. Pour faire ce travail, il faut un courage, une volonté et une foi gigantesques.

### **Test : votre estime de soi**

**Sur une échelle de 1 à 10 (1 étant le minimum et 10 étant le maximum), mon estime de soi est actuellement à :**

Prenez le temps de voir la différence entre cette évaluation et celle faite au début de l'étape 3.

**Vous êtes maintenant arrivé-e à la fin de cette feuille de travail.**