

EXERCICE 15.4 : Écrire une lettre de pardon

- 1. Voilà le mal que tu m'as fait :
.....
.....
- 2. Cela a eu l'impact suivant sur ma vie :
.....
.....
- 3. Voilà de quelle manière cela continue à m'affecter :
.....
.....
- 4. Voilà comment j'imagine que ma vie s'améliorera si je suis capable de te pardonner :
.....
.....
- 5. (Le pardon prend souvent racine dans une compréhension empathique de la personne qui vous a blessé. Notez ici tous les éléments de la vie de l'autre personne ayant pu contribuer à la façon dont elle vous a maltraité.) Voici comment je peux comprendre ce que tu as fait :
.....
.....
- 6. (Il nous arrive à tous de blesser occasionnellement quelqu'un d'autre.) Voici la façon dont j'aimerais être vu si je blessais quelqu'un :
.....
.....
- 7. (Pardonnez ne signifie pas approuver, ni oublier, ni nier ce qui s'est produit ni la souffrance que vous avez éprouvée. Le pardon est un moyen de vous libérer de votre colère et de considérer ce qui s'est passé avec un autre point de vue.) Voici comment je peux pardonner ce que tu as fait :
.....
.....
- 8. Voici les forces et les qualités que je possède qui m'aideront à aller de l'avant :
.....
.....