

Bible: version Darby

Le Pardon

Une potion magique de guérison et de renouvellement ! (1^{ère} partie)

(Par Maria, ML n°3751, 08/08 - Living Word n°43)

- 1) **Le Pardon est un de ces beaux principes spirituels qui fonctionnent toujours, peu importe qui le prêche ou qui le met en pratique.** Même les gens qui ne connaissent pas le Seigneur ou qui sont athées ont découvert que pardonner, c'est faire le bon choix ; que choisir de pardonner amène des bénédictions dans leurs vies : le bonheur, le soulagement, la guérison, la paix.

récompense. Même si elle ne prie pas consciemment vers le Seigneur Lui-même, ce qui est souvent le cas, si elle veut pardonner, elle choisit en fait l'Esprit du Seigneur : l'amour, l'humilité, la lumière, la vérité, la miséricorde, et le Seigneur l'honore pour cela, la bénit et la récompense.
- 2) **Le pardon, avec la libération et la guérison qui en résultent, est l'une des lois spirituelles que le Seigneur a mises en place pour gouverner nos actions dans cette vie.** C'est le même principe que la gratitude, la générosité ou l'humilité. Il n'est pas nécessaire de connaître le Seigneur ou d'être un chrétien pour voir ces principes spirituels opérer des merveilles dans vos vies. Le Seigneur a rendu les choses ainsi, parce que quand les gens choisissent de pardonner, ils choisissent d'aimer malgré leur souffrance, d'humilier leur orgueil et de s'abaisser, de renoncer au ressentiment, à la revanche et à la rétribution. Le Seigneur bénit ces choix-là, et des récompenses très nettes y sont rattachées.
- 3) **Cependant, comme vous le savez, c'est dur de pardonner.** Ce n'est pas facile. C'est contraire aux penchants de l'homme, à sa fierté, à son désir de justice. Quand on est blessé, ce n'est pas facile de laisser partir la souffrance, ni de continuer d'avancer en l'abandonnant derrière. Particulièrement dans le cas de personnes dont la vie manque d'amour, ou qui ne connaissent pas l'amour du Seigneur, j'imagine quel miracle c'est pratiquement quand elles trouvent la force de pardonner. En fait, c'est vraiment un miracle. C'est un miracle d'amour, un miracle de force divine.
- 4) **Qu'une personne connaisse ou pas le Seigneur, si elle lutte pour faire le bon choix, elle tente en fait d'atteindre l'Esprit du Seigneur.** Le Seigneur entend son cri et lui envoie Sa puissance, pour lui donner la force de le faire, afin qu'elle soit bénie à cause de son choix, et qu'elle en reçoive la
- 5) **Si ceux qui sont du monde, qui ne connaissent pas le Seigneur et qui n'ont pas reçu autant de vérité que nous, peuvent faire le choix de pardonner malgré ce que cela leur coûte,** combien plus devrions-nous, nous qui avons reçu l'amour ultime et le pardon du Seigneur, nous sentir poussés à librement pardonner à ceux qui nous ont offensés.
- 6) **Nous avons tellement d'occasions de choisir de pardonner.** La vie en est remplie. A commencer par les petites manies irritantes de quelqu'un, en passant par les blessures non-intentionnelles, puis les fautes répétitives, les torts délibérés, jusqu'à la méchanceté véritable ou les actes aux conséquences irréparables, le choix reste le même, et il est de votre côté : vous pouvez choisir de vouloir pardonner. Et que l'infraction soit importante ou minime, pardonner vous permettra de guérir et d'avancer, alors qu'un refus de pardonner interrompra votre croissance et finira par empoisonner votre esprit.
- 7) **Comme le Seigneur l'explique dans les messages suivants, vous n'êtes pas obligés d'en avoir envie pour choisir de pardonner.** Vous n'êtes même pas obligés de penser que la personne mérite d'être pardonnée. Il n'est même pas nécessaire qu'elle regrette, ou qu'elle reconnaisse qu'elle a fait quelque chose de mal.
- 8) **Pardoner, c'est quelque chose que vous faites pour vous-mêmes, et vous le faites pour Jésus.** Vous le faites parce que c'est le seul moyen de guérir. Vous le faites parce que cela vous rendra

plus heureux ; cela vous délivrera des chaînes du ressentiment, de la rancœur et de la misère. Et vous le faites pour Jésus, parce qu'Il vous a tout donné afin que vous soyez vous-mêmes pardonnés, alors ferez-vous moins ? Il a pris les péchés du monde sur Ses épaules afin de pouvoir vous pardonner tous les vôtres, qu'ils soient passés, présents ou futurs, qu'ils soient petits ou gros, ou bien absolument dévastateurs. Son pardon ne connaît pas de limites. Après tout ce qu'il a donné pour vous, allez-vous mettre des limites à ce que vous donnerez aux autres ?

9) **Ci-après vous trouverez de beaux messages sur le pardon**, et je prie qu'ils vous motivent et vous encouragent, et qu'ils vous reviennent à l'esprit quand vous affronterez une situation où vous devrez choisir ou non de pardonner. S'il y a quoi que ce soit dans votre passé que vous n'avez pas pardonné, je prie que le fait de lire le point de vue du Seigneur à ce sujet vous motive à faire ce qui est juste. Après tout, si vous voulez être pardonnés, vous devez pardonner vous aussi. C'est aussi simple que cela.

10) **Ces messages proviennent de différentes perspectives, il y a donc des répétitions, afin que l'image donnée soit aussi complète que possible.** Et cette image-là est belle : le pardon apporte la guérison. Pardonner c'est quelque chose que vous pouvez faire ; Le pardon vous apportera le réconfort, la paix et le dénouement dont vous avez besoin.

C'est de vous et de Moi qu'il s'agit

11) *(Jésus :)* **Vous demandez si le fait de pardonner, c'est dire que tout va bien avec ce qui s'est passé**, bien que de tout votre cœur et de toute votre âme, vous vous sentiez révoltés, que vous haïssiez les faits, que vous ne puissiez pas les supporter, et que vous rendriez coup pour coup si cela vous était possible. Et que dire si les responsables ne sont pas repentants ? S'ils n'ont pas de regrets ou s'ils ne montrent aucun signe de remord ou de volonté de réparer leurs torts ? S'ils continuent à faire du mal à d'autres ? Doit-on toujours pardonner ?

12) **La première chose à faire, c'est d'oublier l'autre personne, d'essayer d'oublier la blessure, et de regarder vers Moi.** Rappelez-vous que Je règne dans votre vie, que Je vous aime, que Je suis mort pour vous, et que Je prends soin de vous. Quoi qu'il vous soit arrivé ou qui vous ait blessés, vous êtes à Moi, et Je peux remettre les choses en place.

Rappelez-vous que cette vie n'est qu'une vapeur, qu'elle ne dure qu'un moment, et que les souffrances du temps présent ne sont pas dignes d'être comparées aux gloires de l'au-delà. (Jacques 4 :3, Romains 8 :18)

13) **Fixez vos pensées sur Moi et méditez sur Ma puissance, Ma grandeur, et Mon amour, jusqu'à ce que vous trouviez la confiance en Mon amour et au soin que Je prends de vous malgré ce qui vous arrive (ou pas) sur la terre.** Rappelez-vous que même si J'aimerais faire de vos vies un paradis rempli seulement de bienfaits, ceci n'est pas la raison d'être de votre vie, et que « vous aurez de la tribulation dans le monde » (Jean 16 :33). Rappelez-vous-en, afin de ne pas M'en vouloir pour la façon dont J'ai intervenu ou non dans votre vie. Si vous êtes en colère après Moi, dites-le Moi. Ça ira. Je veux entendre ce qu'il y a dans votre cœur, même si ce n'est qu'un amas confus de chagrin et de colère. Je suis là pour vous, même si vous ressentez de la colère envers Moi.

14) **Cela vous aidera beaucoup si vous pouvez vous sentir en sécurité dans le fait de savoir que Je vous aime, et que J'opère toutes choses pour le bien dans votre vie, que Je fais toutes choses bien.** Vous trouverez la louange et la foi extrêmes très utiles. Adoptez l'attitude de « même s'il me tue, j'espérerai en Lui » (Job 13 :15). Vous n'avez pas besoin de savoir pourquoi, vous n'avez pas besoin de comprendre Mes actions ou Mon manque apparent d'actions. Vous devez seulement croire que Je suis amour, que Je fais toutes choses bien, et que Je ne vous laisserai ni ne vous abandonnerai jamais (Hébreux 13 :5).

15) **Si tout ce que vous pouvez faire, c'est répéter « Dieu est amour » encore et encore jusqu'à ce que vous y croyiez, alors c'est un commencement.** Rappelez-vous que c'est une question de foi, pas de preuves. La connaissance que Je suis là, que Je vous aime et que Je me soucie de vous n'est pas quelque chose que vous pourrez prouver par les circonstances ou par des moyens charnels. C'est une question de foi pure, la connaissance, quelque part au fond de votre cœur, que Je suis le Dieu de l'Univers, que Je suis amour, et que Mon amour ne faillira pas.

16) **Si vous croyez en Ma bonté et en Ma capacité de redresser toutes choses, cela vous donnera la foi de pardonner.** Avant de penser à pardonner à ceux qui vous ont fait du tort, faites la paix avec Moi. Vous devez en arriver au point où vous saurez, tout

comme Job, que vous ne pouvez pas Me reprocher Ma responsabilité et Me demander des comptes, car comme les cieux sont élevés au-dessus de la terre, ainsi Mes voies sont élevées au-dessus de vos voies, et Mes pensées au-dessus de vos pensées (Esaïe 55 :8)

- 17) **Mes promesses sont là pour vous : des promesses d'encouragement, de réconfort, de repos, de foi, et de Mon amour éternel et inconditionnel.** Fortifiez-vous dans ces choses jusqu'à ce que vous soyez pleinement capables de croire en Mon amour et en Ma bonté. Ensuite, tout en continuant de laisser de côté la personne et ses actions, rappelez-vous votre désir d'avoir un cœur pur, un cœur libre de toutes haine, négativité, rancœur, colère, revanche, froideur ou quoi que ce soit d'autre qui vous séparerait de Moi.
- 18) **Dites-Moi que vous voulez un cœur rempli de Ma lumière et de Ma pureté.** Dites-Moi que vous voulez un cœur plein d'amour. Pensez à combien vous désirez, et à combien vous-mêmes aurez besoin de Ma miséricorde plus tard ; à combien vous-mêmes aurez besoin de Mon pardon encore et encore, et vous ne voudriez pas qu'il vous soit refusé. Examinez combien, en aucune façon, vous ne voudriez être séparés de Moi, ni garder des morceaux de votre cœur fermés ou dans le noir. Rappelez-vous que vous ne désirez rien d'autre que l'union totale et la communication avec Moi, sans qu'aucune part de votre vie ne soit laissée à l'Ennemi ou à ses œuvres.

L'amour laisse le passé mourir. Il emmène les gens vers un nouveau commencement sans avoir réglé le passé. L'amour n'oblige pas à clarifier tous les malentendus du passé. Les détails deviennent sans importance, il n'y a que le nouveau départ qui compte. Certaines dettes demeurent impayées ; des différents restent irrésolus, justice n'est pas toujours rendue. Les souvenirs conflictuels de comment les choses se sont vraiment passées ne seront pas éclaircis. Le passé nage dans le flou. Seul l'avenir compte. Le pouvoir de l'amour ne crée pas des historiens tapageurs. L'amour préfère enfouir les pans des droits et des torts passés dans le sein du pardon, et il nous entraîne vers un nouveau départ. Par Leqis B.Smedes, « Love Within Limits »

- 19) **Une fois que vous avez pris cette décision et que vous la désirez vraiment, alors le pardon entre en jeu.** Il ne s'agit pas de dire à tout le monde que vous

êtes d'accord avec ce qu'on vous a fait. C'est seulement un geste sacré entre vous et Moi, une reconnaissance de Mon amour et de Ma bonté, et un désir dans votre cœur de n'avoir rien qui ne soit pas de Moi. C'est donner à quelqu'un d'autre ce que Moi Je vous ai déjà donné.

- 20) **Alors vous pourrez sincèrement dire du fond du cœur que vous avez pardonné ce qui s'est passé.** Ce que vous dites, que ce soit en paroles ou bien dans votre cœur, c'est que quelque chose vous est arrivé, quelque chose de triste, ou de difficile, ou même de terrible, et que même si vous n'aimez pas cela, que vous ne l'approuvez pas, que vous ne l'avez pas voulu, vous avez choisi de pardonner à la personne qui en est la cause, de renoncer à votre colère envers elle, et d'agir comme si elle ne vous devait rien, parce que vous effacez leur dette envers vous.
- 21) **Même si vous vous en rappelez pendant un certain temps, vous n'en ressentirez aucune rancœur.** Même si la douleur continue pendant un moment, vous ne penserez pas à vous venger. Même si vous êtes meurtris et qu'il faudra du temps à votre esprit pour guérir, vous vous soumettez à Mon amour et ainsi, pour l'amour de Dieu et pour l'amour de vous-mêmes, vous leur accordez le pardon au nom du Christ, Qui vous a aussi pardonné.
- 22) **Ceci est un acte aux proportions surhumaines. C'est l'une des choses les plus difficiles que vous ferez jamais.** Mais une fois que vous avez pris la décision de pardonner, même si c'est juste dans la quiétude de votre cœur, la puissance libératrice de ce geste vous deviendra immédiatement apparente. Même si la douleur est toujours là, le mauvais côté de l'action n'aura plus de pouvoir sur vous. Vous vous serez élevés au-dessus de lui, et vous aurez ouvert la porte à la régénération.
- 23) **Quand vous regardez les choses sous cet angle, ce n'est plus important de savoir si l'autre personne regrette, ni si elle a agi délibérément, ni si elle a l'intention de réparer ses torts.** Il ne s'agit pas d'elle. Il s'agit de vous et de Moi.

Faire don du pardon

- 24) *(Jésus :)* **Pourquoi devriez-vous pardonner aux autres quand ils vous ont si atrocement blessés et**

qu'ils vous ont causé tant de mal par leurs actions ? Pourquoi devriez-vous faire cette douloureuse offrande de vous-mêmes, offrir ce pardon dont on dirait qu'il va les absoudre du tort qu'ils vous ont causé ? Pourquoi est-ce qu'ils devraient s'en sortir comme ça ?

- 25) **Et pourquoi la balle est-elle dans votre camp pour commencer ?** Ne serait-ce pas eux qui devraient être sur la sellette, eux qui devraient remettre les choses en place et faire de leur possible pour essayer, pendant des années peut-être ou même pour toujours, de se racheter du mal qu'ils ont fait ? Pourquoi, en plus de tout ce qui vous est arrivé, serait-ce à vous de vous forcer à dire ces mots si difficiles : « Je te pardonne » ?
- 26) **Ces questions résonnent-elles dans votre cœur ? Connaissez-vous ces sentiments ?** Je sais que vous les connaissez, parce que ce sont des sentiments communs à tous ceux qui ont reçu des blessures profondes. Vous vous sentez meurtris, trahis et anéantis. Et vous vous dites que sans ces actes de la part des autres vous iriez très bien aujourd'hui, vous seriez même heureux. On vous demande de pardonner, et vous vous dites que ce n'est pas une mauvaise idée, en théorie, mais en réalité vous avez beaucoup de mal à l'accepter, et encore plus à lâcher les mots. Je veux que vous sachiez que Je comprends.
- 27) **Pardoner est l'une des choses les plus difficiles à faire.** Non seulement vous devez supporter la douleur, mais vous devez aller plus loin que ça et annoncer que vous ne garderez pas rancune à ceux qui ont occasionné la souffrance dans vos vies. Mais peu importe combien cela peut paraître difficile à ce moment-là, Je promets que vous vous sentirez mieux et que votre situation va s'améliorer aussitôt que vous aurez fait ce pas.
- 28) **La chose la plus importante à comprendre, c'est qu'il ne s'agit pas de l'autre personne ; il s'agit de vous.** La raison pour laquelle Je vous demande de pardonner, quelle que soit la blessure, c'est que non seulement l'autre personne a besoin de recevoir votre pardon, mais aussi parce que vous avez besoin de pardonner.
- 29) **Il faut aussi comprendre que le pardon ce n'est pas faire allusion au passé, c'est se préparer à l'avenir.** Il est vrai que demander pardon ne répare pas la casse, en ce qui concerne vos blessures, que pardonner ne défera pas non plus ce qui a été fait. Pardoner ne va pas changer le passé, mais si vous

pouvez accorder votre pardon, cela réparera le futur.

- 30) **La raison en est que deux maux ne feront jamais un bien, tout simplement.** Bien qu'on vous ait fait du tort, vous n'avez aucune part dans cette mauvaise action sauf si vous vous refusez à pardonner, et qu'ainsi vous permettiez que ce mauvais épisode, quel qu'il soit, fasse de vous un complice, en arborant la haine, l'amertume, la colère et la revanche dans votre cœur.

Le pardon, c'est l'acte par lequel vous empêchez que le mal occasionné par d'autres ne devienne également du mal de votre part.

- 31) **Un tort peut en engendrer un autre si personne ne l'arrête.** Même si ce que vous ressentez vous semble légitime, et même si vous pensez que vous avez tous les droits de vous sentir ainsi, cela ne change pas le fait que la colère, le ressentiment et la haine sont des œuvres du Diable et même si ça vous paraît juste, cela va engendrer le péché et le mal dans votre cœur si vous laissez faire. Permettre à ces péchés de foisonner dans votre cœur à cause du mal qu'on vous a fait, c'est permettre à cette mauvaise action de nuire à votre esprit, et finalement de ruiner votre vie, si personne n'y met un frein.
- 32) **Le pardon est un antidote vital au poison qui se propage dans votre esprit en conséquence du tort ou du mal qui vous a été fait.** Seul le pardon peut arrêter la progression du chagrin, du péché et des ondes négatives dans vos vies. Le pardon commence immédiatement à opérer en tant qu'agent de changement positif, un agent qui, avec le temps, va réparer tous les dommages et remettre tout en place. Le pardon, c'est la clé qui va empêcher que le mal occasionné par d'autres se change en mal de votre part, et qui va sauver votre cœur et votre esprit de nouveaux dommages, en marge de ceux que vous avez déjà essuyés.
- 33) **Si on vous a fait du mal dans vos vies, mais que votre esprit choisit de pardonner, restant ainsi pur et fort, tout dommage qui vous a été occasionné peut être retourné,** renvoyé, et avec le temps vous pourrez vous élever au-dessus de n'importe quoi. Mais si vous choisissez de ne pas pardonner, c'est comme si le mal touche aussi votre esprit, et les blessures que vous avez endurées mettent à empoisonner votre âme.

Ce ne sera sans doute pas « juste », mais le pardon va redresser les choses dans vos vies.

Depuis la fin de la guerre, j'ai monté un foyer en Hollande pour les victimes de la brutalité Nazie. Ceux qui ont pu pardonner à leurs anciens ennemis furent capables de retourner dans le monde extérieur et de reconstruire leurs vies, quelles que soient leurs cicatrices physiques. Ceux qui entretenaient leur rancœur demeurèrent invalides. C'est aussi simple et aussi horrible que cela. Par Corrie Ten Boom (Voir « Les informations avec la perspective du Ciel » dans le Link 18 pour plus d'informations sur Corrie Ten Boom)

- 34) (Jésus :) Pour la plupart des gens, parler de pardon quand ils ont été blessés et maltraités est difficile et douloureux ; rien que d'y penser, cela peut vous occasionner des nœuds dans l'estomac.** C'est parce que vous associez la douleur, le tort et la blessure avec le pardon. Vous les mettez tous dans la même équation. Mais ce n'est pas vraiment une équation. On ne peut pas comparer un beau, un merveilleux don d'amour avec un geste déplaisant, égoïste et blessant, et vous ne devriez même pas essayer.
- 35) Si vous voulez vous libérer afin de pouvoir pardonner, il vaut mieux vous éloigner de cette perspective-là !** Ne tentez pas d'associer le pardon avec le geste. Ne mettez pas le premier sur un des plateaux de la balance et le second sur l'autre. Ce n'est pas une balance. Les deux ne s'équilibreront jamais. Ce ne sera jamais « fair play ». Ce n'est pas là la question. Pardonner, c'est pour vous. Le pardon, c'est pour que vous guérissiez.
- 36) L'équilibre et la restauration de l'équité et de la justice, la rétribution et le jugement, c'est à Moi de les mesurer, et c'est ce que Je ferai.** Laissez-Moi cela. Ne vous autorisez pas à y penser, car cela ne ferait que retarder et repousser la guérison que vous auriez dû connaître. Si on vous a fait souffrir, pourquoi en rajouteriez-vous ? Quand vous ressassez vos blessures, quand vous retenez le pardon, vous prolongez vous-mêmes vos souffrances et vous y ajoutez. Lorsque vous pardonnez, vous accélérez votre propre guérison.
- 37) C'est là le fondement de ce que vous avez à y gagner. C'est une loi spirituelle et c'est une vérité spirituelle : le pardon amène la guérison.** C'est

quelque chose que vous ne pourrez comprendre pleinement que quand vous l'aurez expérimenté. N'attendez pas de comprendre avant de le faire. Il vous suffit de prendre la décision. C'est un geste volontaire, c'est le fait de tourner votre cœur dans la bonne direction

- 38) Le pardon, c'est par la foi. C'est un choix que vous faites.** Quand vous faites le choix de Me recevoir dans vos vies, vous acceptez le salut. Vous ne travaillez pas pour le recevoir ; au lieu de cela,

Le pardon dans la Bible

Voici quelques versets de la Bible, à la fois et merveilleux et convaincants, sur le sujet du pardon :

Dieu nous pardonne :

« Car comme les Cieux sont élevés au-dessus de la terre, Sa bonté est grande envers ceux qui le craignent. Autant l'Orient est loin de l'Occident, autant Il a éloigné de nous nos transgressions. » (Psaume 103 :11,12)

« O Dieu ! si Tu prends garde aux iniquités, Seigneur, qui subsistera ? Mais il y a pardon auprès de Toi, afin que tu sois craint. » (Psaume 130 :3,4)

« Venez, et plaidons ensemble, dit l'Eternel : Si vos péchés sont comme le cramoisi, ils deviendront blancs comme la neige ; s'ils sont rouges comme l'écarlate, ils seront comme la laine. » (Esaïe1 :18)

Il nous appelle à pardonner aux autres :

« Et remets-nous nos dettes, comme nous aussi nous remettons à nos débiteurs ; Car si vous pardonnez aux hommes leurs fautes, votre Père Céleste vous pardonnera aussi à vous ; mais si vous ne pardonnez pas aux hommes leurs fautes, votre Père ne pardonnera pas non plus vos fautes. » (Matthieu 6 :12,14,15)

« Alors Pierre, s'approchant de lui, dit : Seigneur, combien de fois mon frère péchera-t-il contre moi, et lui pardonnerai-je ? Sera-ce jusqu'à sept fois ? Jésus lui dit : Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à soixante-dix fois sept fois. » (Matthieu 18 :21,22)

« Mais soyez bons les uns envers les autres, compatissants, vous pardonnant les uns aux autres comme Dieu aussi, en Christ, vous a pardonné. » (Éphésiens 4 :32)

« Mais avant toutes choses, ayant entre vous un amour fervent, car l'amour couvre une multitude de péchés. » (1 Pierre 4 :8)

vous dites : « Je crois. J'accepte. Je reçois. » C'est la même chose pour le choix de pardonner. Vous faites face à une prise de conscience, et vous faites un choix. Et en faisant ce choix, vous choisissez de vous ouvrir pour recevoir un don surnaturel et miraculeux du monde céleste, un don pour lequel il n'y a aucune explication charnelle.

39) Le pardon, ce n'est pas l'esprit qui l'emporte sur la matière ; c'est le cœur qui l'emporte sur la matière ; et non pas votre cœur, mais le Mien.

Pardoner c'est ouvrir le portail du Ciel, par lequel se déversent l'amour, la rédemption, la purification, la guérison, la régénération et le renouvellement.

Le pardon, c'est la guérison

40) (Jésus :) Le pardon par essence ne concerne pas ce qu'on vous a fait ; et les questions de savoir pourquoi, comment, quand et où n'ont rien à y voir non plus. Le pardon, cela concerne vous et Moi. Il s'agit de Moi et de Ma puissance de guérir et de régénérer votre esprit, et de vous et de votre choix d'user de l'agent de guérison que Je mets à votre disposition.

41) Le pardon est pour vous. Le pardon c'est le médicament qui régénère un cœur, un esprit et même un corps blessés et brisés. Il existe d'autres additifs spirituels et affectifs qui peuvent porter secours à quelqu'un dont la vie a été endommagée par des torts ou des maltraitements ; mais rien ne peut remplacer le pardon, et il n'existe rien d'autre qui puisse apporter dans une vie autant de guérison et de nettoyage spirituel, de façon aussi absolue.

Mon amour est pour tous

42) (Jésus :) On a dit, et à juste titre, que « le pardon est divin ». C'est véritablement un événement surnaturel, quand vous avez souffert et qu'une douleur profonde vous a été infligée par d'autres, d'être capable d'accorder votre pardon. C'est déjà assez difficile lorsque le tort ou la blessure que vous avez reçus sont le résultat des erreurs ou des négligences d'une autre personne ; ça l'est bien plus encore quand c'est le fruit de la méchanceté et de la mesquinerie.

43) Je sais ce que c'est que d'être maltraité. J'ai connu les mauvais traitements, J'ai connu la souffrance. Vous connaissez l'histoire de Ma vie sur terre. Vous savez ce que m'ont fait les mauvais hommes à l'instigation d'autres mauvais hommes.

Vous avez lu la Bible. La plupart d'entre vous ont vu les films et en ont tiré une petite idée de l'extrême agonie et de la torture que J'ai endurées. Vous avez réfléchi et médité sur le sacrifice que J'ai fait en mourant pour vous. On se réfère souvent à Mon exemple de pardon envers ceux qui m'ont torturé et tué. Mais réfléchissez-y pendant une minute ; méditez dessus, et sur ce que cela signifie pour vous.

44) Vous savez que Je suis venu sur terre pour vous sauver, pour prendre vos péchés sur Moi, pour vous racheter, afin que vous puissiez être réunis avec Mon Père et Moi, pour mourir afin que vous ayez la vie éternelle. Ma venue sur terre, Ma souffrance pour vous, Mon paiement pour vos péchés étaient un acte ultime de pardon. Mon geste de souffrir et de mourir à votre place était un choix que J'ai fait par amour, un amour pour chaque personne individuelle qui constitue l'humanité.

45) Cet amour-là ne comportait pas de limites, il n'était pas sélectif. C'était un amour pour tous. Il comprenait même l'amour pour ceux qui m'avaient torturé et exécuté, et l'amour pour ceux qui m'aimaient mais qui avaient fui au moment où J'avais besoin d'eux. Je leur ai pardonné à tous. Et tout au long de l'Histoire, J'ai accepté et pardonné à quiconque est venu à Moi pour recevoir Mon salut.

46) Le pardon n'est peut-être pas facile, mais il est simple. Le salut, comme le pardon, font tous deux partie de Ma nature divine, et c'est une part de Ma nature à laquelle vous pouvez participer. Le salut est un miracle. L'amour est un miracle. Le pardon est un miracle. Et sous de nombreux aspects, tous sont un seul. Quand vous acceptez le salut, vous acceptez Mon amour, et vous acceptez Mon pardon ; et vous recevez aussi Ma puissance divine pour vous aider à aimer et à pardonner aux autres.

Lorsque nous apportons nos péchés à Jésus, non seulement Il les pardonne, mais Il fait comme s'ils n'avaient jamais existé. Par Corrie Ten Boom

Ce n'est pas facile de pardonner, mais cela vous rend fort

47) (Jésus :) Je sais combien c'est dur de pardonner. Faire le pas d'accorder son pardon est un signe de grande force : de force en Moi et de force de

caractère. Vous choisissez de donner même si vous avez l'impression qu'il ne vous reste plus rien à donner. Mais c'est en pardonnant que toutes choses vous seront restaurées : votre bonheur, votre joie de vivre, votre guérison, ainsi que le renouvellement de votre esprit et l'effacement de la blessure.

48) La capacité de pardonner est un signe de force de caractère. Ce n'est pas facile. C'est une décision consciente qui vient de votre cœur. Cela vous demande de rassembler toutes les forces qui vous restent et de vous appuyer sur Moi pour obtenir celles qui vous manquent. En fait, si vous examinez la situation en toute logique avant même de faire ce choix, ça aura l'air probablement impossible. C'est aussi dur que cela.

49) Mais ce n'est pas impossible parce que Je suis là pour vous aider, et J'ai un amour et une force sans limites à vous donner. Je veux que vous pardonniez parce que Je veux que vous guérissiez, Je veux que vous soyez de nouveau heureux, et Je veux que vous grandissiez en force grâce à cette expérience.

Mon idée du pardon c'est de laisser partir la rancœur, de se débarrasser des pensées négatives. Tout ce qu'elles font, c'est vous rendre misérables. Croyez-moi, vous pouvez vous énerver et pester autant que vous voulez, l'auteur de ce mal, quel qu'il soit, ne ressentira aucune souffrance de votre agonie. Par Della Reese.

50) Est-ce que ce n'est pas le cas avec tout ce qui vous rend fort dans la vie ? Une des caractéristiques du processus pour grandir en force, c'est qu'il n'est pas facile à traverser. Il vous pousse à de nouvelles limites. Le pardon n'y fait pas exception.

51) Lorsque vous avez été blessés, vous devez choisir quoi faire avec cette blessure. Vous pouvez soit pardonner et continuer à avancer en étant plus forts que jamais, soit vous y accrocher et la faire durer, ce qui, au bout du compte, vous affaiblira. Si vous choisissez de pardonner, vous découvrirez que Je rembourse tout ce que vous avez perdu. Si vous choisissez de ne pas pardonner, alors vous sentirez votre force et tout ce qu'il y avait de bon dans votre vie s'éloigner peu à peu de vous.

52) Sachez que Je vous regarde avec amour et avec une grande compassion quand vous affrontez une situation où vous devez choisir de pardonner. Je

sais aussi combien votre vie sera belle, et quelle force de caractère vous allez en tirer une fois que vous y serez passés. Alors appuyez-vous sur Moi de toutes vos forces, et trouvez-Moi présent pour vous aider.

Un baume de guérison

53) (Jésus :) Les plus grands avantages et bénédictions du pardon sont sur celui qui pardonne. Lorsque vous avez été maltraités ou blessés par une ou plusieurs personnes, votre esprit subit des dommages et nécessite une régénération. Que la douleur ou la maltraitance soit physique ou affective ou les deux, lorsque vous êtes l'objet de la méchanceté ou des mauvaises actions de quelqu'un d'autre, votre esprit en prend un coup. Cela est dû au simple fait que J'ai créé les êtres humains pour aimer et être aimés, et J'ai fait en sorte que l'échange de forces positives ou négatives entre eux produise un effet. L'amour est créatif, tandis que la méchanceté, la haine et le manque d'amour sont destructifs.

54) Cela implique également l'effet que votre pardon produit sur ceux à qui vous pardonnez. Quand vous pardonnez à quelqu'un, cela lui rend beaucoup plus facile de se repentir et de recevoir Mon pardon, ainsi que de redresser les choses dans sa vie et dans son cœur. Il pourrait le faire quand même, que vous lui pardonniez ou non, mais en lui pardonnant, c'est beaucoup plus facile pour lui de venir à Moi.

55) C'est dans la nature humaine, et c'est une loi de l'esprit, que lorsque vous recevez une blessure, cela vous fait mal, non seulement en surface, mais au plus profond de vous-mêmes. Cela affecte votre esprit. Et la solution, le baume guérisseur, c'est le pardon. Il existe d'autres facteurs qui accélèrent votre guérison, tels que l'amour, Ma Parole, Ma consolation. Mais vous ne pourrez recevoir une guérison complète que si vous pardonnez. Ce n'est pas quantifiable en termes de logique, mais c'est prouvable, et ça l'a été de nombreuses fois déjà. C'est une loi de l'esprit, une puissance spirituelle. Le rôle principal de la puissance spirituelle derrière le pardon est qu'elle opère en tant qu'agent de guérison. L'amour crée. Le salut rachète. Le pardon guérit et renouvelle.

56) Quand vous pensez aux torts et aux blessures qui vous ont été faits, mille questions vous viennent à l'esprit. Cependant, quand vous vous trouvez dans une situation où les mauvaises actions ou bien les erreurs d'autres personnes vous ont fait du mal,

que ce soit peu ou beaucoup, libérément ou par mégarde, et quels qu'en soient les détails ou les nuances, la solution demeure enveloppée dans le pardon. Il n'y a simplement aucune autre façon de guérir totalement les blessures de l'esprit, de le régénérer et de le rendre net.

- 57) Je ne dis pas cela juste pour vous simplifier les choses.** Il y a souvent d'autres facteurs, d'autres besoins et d'autres décisions que vous devrez affronter. Il peut y avoir plusieurs étapes vers la guérison, et certaines d'entre elles impliquent de communiquer, et de tenter de comprendre ce qui s'est vraiment passé ; ou bien d'aider l'autre partie à voir ce qui est arrivé ; cela implique le dialogue, la discussion et la réconciliation à des degrés différents. Il y a des moments également où le silence est la meilleure manifestation du pardon. Les étapes à suivre sont une question très personnelle, et chacune de Mes Épouses doit les trouver en communiquant avec Moi.
- 58) Cependant, le choix et l'action de pardonner sont l'ingrédient vital.** En comparaison, les choses qui vous restent à faire jouent un rôle mineur. Ce ne sont que des instruments de soutien, ou des moyens d'appliquer votre pardon, ou de favoriser la guérison. Le pardon lui-même est un choix qui vient de votre cœur. C'est un acte conscient de votre esprit. C'est le fait de canaliser la puissance divine.

Le juste jugement et la rétribution

- 59) (Jésus :) Il y a la question de la rétribution et de la juste rémunération,** et laissez-Moi vous dire que, si Je pardonne, Je mesure aussi la sanction. L'un n'annule pas l'autre au sein de Mon domaine et de Ma juridiction. Pourtant c'est le cas dans les vôtres. Vous, en tant qu'êtres humains, n'avez pas la capacité de pardonner et de juger à la fois. Mais Moi, Je le peux. Au bout du compte, tous reçoivent le salaire pour leurs actes, bons ou mauvais. Je pardonne les péchés et J'accorde le salut à quiconque veut l'accepter. Mais comme vous le savez, Je juge aussi selon les œuvres de chacun.
- 60) Si quelqu'un vous fait du tort, vous pouvez avoir confiance que Je connais les intentions de leurs cœur,** et qu'ils seront jugés en conséquence, que ce soit dans cette vie ou dans la suivante. Si vous Me faites confiance, si vous croyez en Moi, alors vous pouvez remettre entièrement toute idée de rétribution, de jugement et de justice entre Mes mains compétentes.

- 61) C'est Moi qui serai juge, et vous pouvez être sûrs qu'au bout du compte, Mon jugement sera juste.** Et de plus, tout comme ceux qui blessent et font du mal aux autres seront jugés, de même ceux qui endurent des blessures et des torts aux mains des autres seront récompensés par Moi, que ce soit dans cette vie ou dans la suivante, ou bien dans les deux.

- 62) Alors, encore une fois, le pardon est principalement pour votre bénéfice.** Quand vous pardonnez à quelqu'un qui vous a blessés ou qui vous a causés des dommages, vous récoltez la guérison et vous entassez des récompenses pour vous-même par la même occasion.

Un des secrets pour avoir une vie longue et fructueuse, c'est de pardonner tout, à tout le monde, toutes les nuits avant d'aller au lit. Par Bernard M. Baruch

Le secret : pardonnez tout de suite

- 63) (Jésus :) Pour pardonner ce qui est impardonnable, pardonnez tout de suite.** Le pardon devient plus difficile après que vous vous soyez endurcis ou que vous ayez permis à la rancœur envers une personne ou une situation de prendre le dessus. Plus vous vous y accrochez et vous faites durer le ressentiment et la colère, plus votre cœur s'endurcira et plus votre mur de défense deviendra inflexible. Apprenez à dire : « Je te pardonne » avec autant de facilité et de rapidité que vous auriez envie de dire : « Comment as-tu pu me faire ça ? ».
- 64) Soyez prêts à pardonner.** Il y aura toujours quelque chose à pardonner ou quelqu'un qui aura besoin de pardon. C'est ce que Je suis venu faire sur terre, pardonner à ceux qui avaient blessé et qui avaient péché. Quand Je suis mort sur cette croix, le pardon est devenu un don, il est devenu gratuit.
- 65) On vous fera des choses tout au long de votre vie que vous trouverez impardonnables.** Comment pouvez-vous pardonner à quelqu'un qui vous a volontairement fait du mal ? Ce n'est pas facile, mais il y a un moyen : Vous Me demandez de mettre assez d'amour dans votre cœur pour gérer cette situation, de le remplir d'indulgence et de

compassion, et vous vous remettez en mémoire le jour où Je suis mort pour vous afin que vos péchés, ou quel que soit le mal que ayez fait dans cette vie, soit pardonné. Ensuite, vous faites demi-tour et vous dites : « Je te pardonne ».

- 66) Le secret, c'est de le faire tout de suite pendant que votre cœur est encore sensible à cause du coup ou de la blessure.** Cela peut vous paraître cruel de Ma part de vous demander cela, mais Je sais que vous pouvez le faire. J'ai toute la grâce qu'il faut à votre disposition. Elle est juste là avec Moi, prête à vous être accordée. Tout ce que vous devez faire, c'est lui ouvrir votre cœur.

Le pardon met fin à la blessure

- 67) (Jésus :) Le fait est que l'acte qui a provoqué la blessure que vous avez subie n'est pas vraiment terminé, et que vous ne pouvez pas commencer à guérir jusqu'à ce que vous accordiez le pardon à celui qui vous a fait ce mal.** Jusque là, le geste blessant continue de vous frapper, comme une dague qui s'enfonce plus profondément dans votre corps. Le pardon arrêtera cette blessure.
- 68) Le pardon, quoique douloureux, secourt votre âme et sauve votre vie spirituelle.** Il dit : « Mon corps et mes émotions souffrent, mais je choisis de pardonner afin que Je puisse guérir, et en faisant ainsi, je protégerai mon esprit. » Le pardon permet à la blessure de prendre fin, de ne plus vous causer de dommages, et il vous donne de l'espace pour guérir et pour réparer les dégâts.
- 69) Même si la blessure est profonde, pardonnez malgré tout.** Le geste de ceux qui vous ont blessés va encore vous faire mal, et continuera de vous faire mal, jusqu'à ce que vous leur ayez pardonnés. Ne désirez-vous pas arrêter les dégâts ?
- 70) Je sais que l'appel de la « justice », de la colère, de la haine et de la revanche résonne fortement.** Je sais qu'il semble tellement facile de glisser dans une vie empoisonnée de rétribution et de « œil pour œil ». Cela paraît plus facile de croire que ce n'est pas sur vous que repose la responsabilité de pardonner, mais qu'au lieu de cela vous devriez jouir de chaque délicieuse pensée de rétribution, et ne jamais accorder à cette personne le soulagement de votre pardon. Mais ce n'est pas la solution. Ce n'est qu'une blessure qui va continuer de faire mal, un couteau qui ne fera que s'enfoncer davantage.

- 71) Plus vous en voulez à quelqu'un, plus ce qu'ils vous ont fait vous blessera et endommagera votre esprit.** Cette blessure ne fermera jamais et son poison finira un jour par ruiner votre vie. On vous a déjà pris tellement ; ne vous faites pas piéger pour perdre ce qui vous reste. Tant de mal a déjà été fait : n'aggravez pas les choses. Reprenez votre vie en main et revendiquez votre bonheur. Pour cela, vous devez choisir de pardonner.

Pardonnez, afin d'être pardonnés

- 72) (Jésus :) Le danger de ne pas pardonner, et ce que vous risquez de perdre, c'est Ma miséricorde envers vous, Mon pardon pour le mal dans vos vies.** Pour être pardonnés, vous devez pardonner aussi (Matthieu 6 :15). Parce que Moi Je vous ai pardonnés, vous devez ce même pardon aux autres désormais.
- 73) Même si les torts contre vous sont inexcusables, est-ce que vos torts à vous le sont, si ce n'était Ma miséricorde ?** Et même si vous avez l'impression que ce qui vous a été fait surpasse tout péché que vous ayez vous-mêmes commis, pouvez-vous atteindre la perfection de la loi sans Mon salut ? N'avez-vous pas péché (et ne pêcherez vous pas à l'avenir ?), et n'avez-vous pas nécessité, recherché, et accepté Mon pardon inconditionnel ?
- 74) Peu importe ce que quelqu'un vous doit à cause du mal qu'il vous a fait, il reste que vous Me devez plus que ce qu'on ne vous devra jamais.** Je suis Le seul qui ait pardonné assez, et qui ait racheté assez pour sauver non seulement votre corps temporel ou votre bonheur terrestre, mais aussi votre âme immortelle de la condamnation éternelle, et de la séparation avec Dieu. J'ai gagné ce droit grâce à Mon sacrifice pour vous. Le pardon que Je vous ai accordé est bien plus grand que n'importe quel pardon qui pourrait être exigé de vous, et Je ne reviendrai pas en arrière sur Mon pardon. Vous êtes à Moi pour toujours, sauvés et rachetés. Mais les dettes que vous amassez à partir de là (et vous en amasserez, car nul n'est sans péché) seront traitées comme vous traiterez ceux qui vous sont débiteurs. Ainsi, si vous désirez Mon pardon continu, vous devez, vous aussi, accorder le pardon.
- 75) « A Moi la vengeance, Moi Je rendrai » (Romains 12 :19).** Celui qui vous a fait du tort se tiendra devant Moi et devant Ma justice ! Votre pardon ne l'absoudra pas à Mes yeux, seulement sa repentance et ses efforts pour se racheter pourront faire cela. Et si vous retenez votre pardon, cela ne

Me fera pas non plus le punir plus durement s'il se reprend sincèrement, et s'il a cherché la miséricorde à laquelle il a autant droit que vous, de par Ma mort sur la croix. Ce que Je veux vous faire comprendre, c'est ceci : que vous choisissiez ou non de pardonner n'affectera pas la façon dont Je traiterai l'autre, mais cela vous affectera vous.

Le mot « ressentiment » vient de deux mots latins signifiant « ressentir de nouveau ». Quand nous gardons rancune, nous laissons des émotions négatives, ressenties au moment de la blessure, de la déception ou de la trahison, inonder de leur poison tous nos mécanismes, encore et encore. A cause de ses répercussions sur le corps et l'esprit humains, que le ressentiment soit justifié ou non n'entre pas en compte. Après 27 ans de pratique en tant que psychiatre, et 15 ans auparavant en tant que médecin, j'en suis arrivé à voir le ressentiment comme un cancer de la personnalité, aussi mortel qu'une tumeur physique. Par James A. Stringhan «How to get rid of resentment (Comment se débarrasser de la rancune) »

Même les pires torts

- 76) *(Jésus :)* **Je sais combien cela peut être difficile de pardonner à quelqu'un qui semble ne pas le mériter.** Vous êtes seulement humains, et c'est tellement dur d'accorder son pardon à quelqu'un qui se montre à la fois ingrat et sans intention de repentir. Mais même dans les pires circonstances avec les pires personnes ayant les pires attitudes, on peut quand même accorder le pardon, surtout s'il est accordé en Mon Nom, parce qu'il n'y a pas de péchés que Je ne puisse pardonner, et il n'y a pas de péchés que vous ne puissiez pas pardonner, si c'est fait dans Mon amour. Bien entendu, s'il n'y a ni repentance, ni remord de leur part, ils n'obtiendront sans doute pas Ma miséricorde et Mon pardon. Mais c'est là pour eux si seulement ils choisissent de l'accepter.
- 77) **Il en est de même pour votre pardon.** Même si les personnes concernées ne s'excuseront pas, même si elles sont les individus les plus diaboliques et les plus mauvais qui existent, c'est toujours un péché pour vous de choisir de retenir votre pardon. C'est comme si vous vous attachiez à un rocher en train de couler, en disant que vous ne voulez pas qu'on vous porte secours avant le rocher. C'est de la folie !

78) **Secourez-vous en accordant votre pardon, et ainsi désenchaînez votre cœur des péchés des autres.** S'ils l'acceptent et s'ils se repentent, alors eux aussi peuvent être sauvés et revenir dans Mon estime, et finalement dans la vôtre aussi. Mais s'ils choisissent de continuer dans leur méchanceté sans repentir, alors ils continueront de sombrer dans le péché, mais au moins vous n'aurez pas sombré avec eux.

79) **C'est pourquoi Je vous implore d'offrir le pardon même à ceux qui ont fait exprès de vous faire du mal, en toute connaissance de cause,** et même à ceux qui ne regrettent pas. Ceci afin de sauvegarder votre propre vie, votre propre cœur, votre santé mentale et votre bonheur, ainsi que pour préserver votre communication avec Moi.

80) **Ne vous posez pas la question de savoir si vous absolvez les autres de leurs crimes quand vous leur pardonnez.** Ils se tiennent devant Moi, et Moi Je connais et J'éprouve les cœurs. Votre pardon ne les sauvera pas de Mes jugements, de Mes châtiments ou de Ma rétribution, que ce soit sur Terre ou dans l'au-delà. C'est entre eux et Moi.

81) **Mais vous pouvez pardonner à ceux qui ne sont pas repentants.** Vous pouvez vous libérer de tous les fardeaux du péché et du passé à travers le geste aimable du pardon. Le pardon vous délivre immédiatement ; il vous rend propre, il protège votre cœur et il vous ramène dans la plénitude de Ma présence. Quoi qu'on vous ait fait, vous vous êtes sauvegardés. Vous avez préservé votre cœur et votre bonheur, et vous avez ouvert la voie à Mon Esprit pour qu'il vienne travailler à vos côtés dans le but de restaurer votre vie, de vous rendre ce que vous aviez perdu ou de compenser vos préjudices, et d'opérer toutes choses pour le bien.

L'antidote ultime

82) *(Jésus :)* **Le pardon est l'ultime antidote au poison du préjudice, de la blessure, du péché et du chagrin.** Buvez-le entièrement, même si son goût est des plus amers. Il mettra fin à votre souffrance plus rapidement que n'importe quoi d'autre, et ceux qui boivent de ce remède-là trouveront la guérison de leurs blessures ; leur vie et leur joie leur seront retournées plus vite que ceux qui continueront sans lui.

83) **En fait, pas de guérison sans pardon.** Pour l'amour de vous-mêmes, Je vous supplie de ne plus vous la

refuser un autre instant. Vous avez assez souffert, vous avez assez perdu, et il y a eu assez de mal. Prenez le pardon, donnez le pardon, et laissez-Moi vous guérir.

Réflexions sur le pardon

Par Charles Stanley, tiré de « Forgiveness, It Does Make a Difference (Le pardon, ça fait la différence.) »

La personne dont l'esprit refuse de pardonner est la réelle perdante, bien plus que celle à qui l'on tient rancune. Le manque de pardon, par nature, retient les êtres de mettre en pratique beaucoup des caractéristiques propres à la vie chrétienne, et leur demande pratiquement de marcher par la chair plutôt que par l'esprit.



En refusant de pardonner et en insistant pour que justice soit faite, les individus font dépendre leur croissance et leur développement personnels de la décision de ceux qu'ils n'aiment pas en premier lieu. Ils leur permettent de les retenir en otages. Ils disent : « S'il me présente des excuses..., s'il revient vers moi..., s'il m'embauche de nouveau..., s'ils m'invitent... ». Ils jouent au jeu d'attendre que l'autre fasse le premier pas. Pendant ce temps-là, ils permettent à un esprit endurci de tisser son chemin dans la toile de leurs vies.



S'accrocher à ce qui nous fait mal, c'est comme saisir un serpent à sonnettes par la queue : on finit par se faire mordre.



C'est une idée erronée de croire que le temps guérit toutes les blessures (automatiquement). Je pense que c'est un des clichés les plus mal utilisés que j'aie jamais entendus. Le passage du temps ne conduit pas automatiquement au pardon.



Nous devons regarder ceux à qui nous avons pardonné comme étant des instruments pour nous aider à grandir et à comprendre la grâce de Dieu. Joseph autrefois avait certainement compris ce

principe. Après tout ce que ses frères lui avaient fait, il a pu leur pardonner quand même. Il les a regardés comme étant des instruments de Dieu pour l'amener en Égypte et lui donner une position tellement influente qu'il a pu sauver sa famille quand la famine détruisait les récoltes.



Souvenez-vous que le pardon est à notre avantage. Il se peut que l'autre personne ne change jamais d'attitude. C'est à Dieu de la changer, pas à nous.



Il n'y aura pas de paix dans nos cœurs jusqu'à ce que nous nous pardonnions nous-mêmes pour le mal que nous avons commis.



Le pardon est libérateur, mais il est parfois aussi douloureux. Il nous libère parce que nous sommes délivrés du lourd fardeau de la culpabilité, de l'amertume et de la colère que nous avons gardées en nous. Il est douloureux parce que c'est difficile de faire face à soi-même, à Dieu et aux autres avec nos échecs. Il paraît plus facile de blâmer les autres et de continuer à défendre la position de celui qui a raison, même si nous souffrons toujours. Mais le poison d'un esprit endurci qui imprègne nos vies entières, nous séparant de Dieu et de nos amis, ne peut jamais être défendu proprement. Il dévaste notre bien-être spirituel et affectif, ainsi que notre santé physique