

---

categories: - Communion fraternelle - Bienfaisance date: 2012-06-30 description: Découvrez comment le pardon biblique, ancré dans l'œuvre de Christ, libère des chaînes de l'amertume et restaure la communion fraternelle selon Colossiens 3:13. Cette ressource propose des réflexions théologiques et des activités pratiques pour cultiver une vie spirituelle épanouie et sans entrave. palmiers: - Pardon - Grâce - Délivrance & Liberté - Croissance spirituelle - Humilité - Amour - Vie chrétienne sources: - Communion fraternelle - Groupe de croissance - Prière tags: - Pardon - Colossiens 3:13 - Amertume - Libération - Grâce de Dieu title: 'La Liberté du Pardon : Briser les Chaînes de l'Offense'

---

« Supportez-vous mutuellement et pardonnez-vous les uns aux autres, si l'un de vous a une plainte contre un autre. De même que Christ vous a pardonné, pardonnez-vous aussi. » Colossiens 3:13

Père céleste, nous venons devant Toi aujourd'hui le cœur ouvert, désireux de comprendre et de vivre la liberté que Ton pardon offre. Aide-nous à reconnaître les chaînes de l'offense qui peuvent nous lier et accorde-nous la grâce de libérer ceux qui nous ont blessés, afin que nous puissions marcher dans Ta joie et Ta paix. Au nom de Jésus, Amen.

### **Le Jeu des Chaînes Invisibles**

Matériel : Une longue corde ou un foulard.

Déroulement : 1. Invitez les participants à se tenir en cercle. 2. Demandez à une personne de prendre la corde et de la tenir fermement à une extrémité. 3. Puis, cette personne doit lancer l'autre extrémité à quelqu'un d'autre dans le cercle, en disant : "Je te pardonne pour..." (un petit acte d'injustice imaginaire, par exemple, "avoir mangé mon dernier biscuit"). 4. La personne qui reçoit la corde la tient et la lance à quelqu'un d'autre en disant : "Je te pardonne pour..." (une autre offense imaginaire). 5. Continuez ainsi jusqu'à ce que tous aient eu l'occasion de lancer et de recevoir la corde. 6. Une fois que la corde a circulé et que plusieurs personnes la tiennent, demandez : "Regardez cette corde ! Elle représente les offenses et les rancœurs qui s'entassent entre nous. Qu'est-ce qui se passerait si nous décidions de lâcher la corde ?" 7. Invitez chacun à lâcher doucement la corde. 8. Terminez en disant : "Le pardon, c'est comme lâcher cette corde. Cela nous libère des liens qui nous retiennent et qui peuvent nous étouffer."

---

### **Le Cercle Vicieux de la Rancune**

Le pardon est une notion centrale dans le message de Jésus. La parabole du serviteur impitoyable, racontée dans Matthieu 18:23-35, dépeint de manière saisissante les conséquences de refuser de pardonner. Elle nous confronte à notre propre tendance à retenir la rancune, même après avoir reçu un pardon immense de la part de Dieu.

- Contexte Biblique : La parabole illustre le principe fondamental du Royaume des Cieux : le pardon que nous recevons de Dieu doit être le modèle du pardon que nous accordons aux autres. Le serviteur, libéré d'une dette colossale, refuse d'accorder une grâce minimale à son débiteur, se montrant ainsi indigne du pardon qu'il a reçu.
  - Pertinence Aujourd'hui : Dans nos vies, nous sommes souvent comme ce serviteur. Les offenses reçues, même si elles nous semblent justifiées, peuvent nous enfermer dans une prison d'amertume et de colère. Refuser de pardonner, c'est choisir de rester prisonnier de notre propre blessure et de nous priver de la liberté que Dieu désire nous accorder. Le pardon n'est pas une option, c'est une nécessité pour notre santé spirituelle et relationnelle.
- 

## **Le pardon**

Le thème du jour est le pardon. Nous allons explorer ensemble comment le pardon nous libère des offenses et restaure nos relations.

Division en deux groupes :

- Groupe 1 : Les Dettes du Cœur (Focus sur le pardon reçu et la difficulté de pardonner)
  - Groupe 2 : Les Chaînes de la Rancune (Focus sur les conséquences du non-pardon et la libération par le pardon)
- 

### **Groupe 1 : Les Dettes du Cœur**

#### **Fiche 1 : La Grâce Immense Reçue**

- Verset Clé : Matthieu 18:27 - Pris de pitié pour lui, le maître le renvoya libre, après lui avoir remis toute sa dette.
- Explication : Comprendre l'immensité du pardon que Dieu nous a accordé en Jésus-Christ.
- Réflexion : Imaginez que votre dette envers Dieu soit astronomique. Comment vous sentiriez-vous si elle était entièrement effacée ? Réponse suggérée : Immensément soulagé, reconnaissant, humble. Si Dieu nous a pardonné d'une manière si grandiose, pourquoi est-il difficile pour nous de pardonner des sommes beaucoup plus petites aux autres ? Réponse suggérée : L'orgueil, le sentiment d'avoir raison, la focalisation sur notre propre blessure.

- Imaginez que votre dette envers Dieu soit astronomique. Comment vous sentiriez-vous si elle était entièrement effacée ? Réponse suggérée : Immensément soulagé, reconnaissant, humble.
- Réponse suggérée : Immensément soulagé, reconnaissant, humble.
- Si Dieu nous a pardonné d'une manière si grandiose, pourquoi est-il difficile pour nous de pardonner des sommes beaucoup plus petites aux autres ? Réponse suggérée : L'orgueil, le sentiment d'avoir raison, la focalisation sur notre propre blessure.
- Réponse suggérée : L'orgueil, le sentiment d'avoir raison, la focalisation sur notre propre blessure.
- Citation d'un héros de la foi : "Le pardon est la victoire de l'amour sur la haine." - Père Jean-Pierre Lemiesz (bien que moins connu internationalement, son message résonne) ou on peut utiliser C.S. Lewis : "Le pardon est l'amour qui guérit."
- Activité créative : Chaque participant écrit sur un petit papier une "dette" (une offense subie) et la jette dans un panier. Ensuite, chaque participant prend un papier au hasard et réfléchit à la grâce qu'il a reçue de Dieu.
- Défi pratique : Pensez à une personne pour qui vous avez du mal à pardonner. Demandez à Dieu de vous aider à reconnaître la dette immense qu'Il vous a remise, et priez pour cette personne en demandant que le Seigneur vous aide à l'aimer.

### **Fiche 2 : Le Mur de l'Orgueil**

- Verset Clé : Proverbes 11:2 - Quand vient l'orgueil, vient aussi l'opprobre, mais la sagesse est avec les humbles.
- Explication : L'orgueil nous empêche de reconnaître notre propre besoin de pardon et notre incapacité à pardonner sans l'aide divine.
- Réflexion : Dans quelle mesure le sentiment de "mériter" que l'autre paie son dû nous empêche-t-il de pardonner ? Réponse suggérée : Cela nous enferme dans une logique de justice humaine, ignorante de la justice divine qui est le pardon. Comment l'humilité nous ouvre-t-elle la porte du pardon, tant pour en donner que pour en recevoir ? Réponse suggérée : L'humilité nous amène à reconnaître notre propre faiblesse et notre dépendance envers Dieu, et à comprendre que nous avons tous besoin de grâce.
- Dans quelle mesure le sentiment de "mériter" que l'autre paie son dû nous empêche-t-il de pardonner ? Réponse suggérée : Cela nous enferme dans une logique de justice humaine, ignorante de la justice divine qui est le pardon.
- Réponse suggérée : Cela nous enferme dans une logique de justice humaine, ignorante de la justice divine qui est le pardon.
- Comment l'humilité nous ouvre-t-elle la porte du pardon, tant pour en donner que pour en recevoir ? Réponse suggérée : L'humilité nous amène à reconnaître notre propre faiblesse et notre dépendance envers Dieu, et à comprendre que nous avons tous besoin de grâce.
- Réponse suggérée : L'humilité nous amène à reconnaître notre propre faiblesse et notre dépendance envers Dieu, et à comprendre que nous avons tous besoin de grâce.
- Citation d'un héros de la foi : "Si tu peux faire un acte de foi pour Dieu, tu peux aussi faire un acte de foi pour ton frère. Le pardon est un acte de foi." - Oral Roberts
- Activité créative : Dessinez un mur avec des briques. Chaque brique représente une excuse ou une justification pour ne pas pardonner (ex: "Il ne le mérite pas", "Ce n'est pas juste"). Puis, dessinez un trou dans ce mur symbolisant la décision de pardonner.
- Défi pratique : Identifiez une pensée orgueilleuse qui vous empêche de pardonner. Méditez sur le fait que vous êtes aussi un pécheur sauvé par grâce et demandez à Dieu de vous donner un cœur humble.

### **Fiche 3 : Le Langage de la Compassion**

- Verset Clé : Luc 6:36 - Soyez donc miséricordieux, comme votre Père est miséricordieux.
- Explication : Le pardon est l'expression pratique de la compassion divine que nous avons reçue.
- Réflexion : La parabole du serviteur impitoyable montre un contraste frappant entre la compassion du roi et le manque de compassion du serviteur. Où se situe la compassion dans votre vie aujourd'hui ? Réponse suggérée : Est-elle dirigée vers les autres, ou principalement vers soi-même ? Comment pouvons-nous cultiver un cœur compatissant, même envers ceux qui nous ont profondément blessés ? Réponse suggérée : En nous rappelant constamment la compassion que Dieu nous a montrée, en priant pour eux, en cherchant à comprendre (sans excuser) leur situation.
- La parabole du serviteur impitoyable montre un contraste frappant entre la compassion du roi et le manque de compassion du serviteur. Où se situe la compassion dans votre vie aujourd'hui ? Réponse suggérée : Est-elle dirigée vers les autres, ou principalement vers soi-même ?
- Réponse suggérée : Est-elle dirigée vers les autres, ou principalement vers soi-même ?
- Comment pouvons-nous cultiver un cœur compatissant, même envers ceux qui nous ont profondément blessés ? Réponse suggérée : En nous rappelant constamment la compassion que Dieu nous a montrée, en priant pour eux, en cherchant à comprendre (sans excuser) leur situation.

- Réponse suggérée : En nous rappelant constamment la compassion que Dieu nous a montrée, en priant pour eux, en cherchant à comprendre (sans excuser) leur situation.
- Citation d'un héros de la foi : "La compassion est la seule monnaie qui n'a pas de valeur dans le monde, mais qui en a une infinie aux yeux de Dieu." - Frère Roger Schutz (Fondateur de Taizé)
- Activité créative : Créez un cœur collectif en papier ou en tissu. Chaque personne écrit dessus une qualité de la compassion de Dieu (patience, bonté, miséricorde, etc.). Accrochez ce cœur dans un lieu visible comme rappel.
- Défi pratique : Identifiez une personne envers qui vous avez du mal à ressentir de la compassion. Prenez un temps pour prier spécifiquement pour elle, en demandant à Dieu de vous aider à voir cette personne à travers Ses yeux.

#### **Fiche 4 : Le Pardon, une Décision, pas un Sentiment**

- Verset Clé : Matthieu 6:14 - Si vous pardonnez aux hommes leurs offenses, votre Père céleste vous pardonnera aussi.
- Explication : Le pardon n'attend pas que l'émotion suive, c'est une décision consciente prise par la volonté, guidée par la foi.
- Réflexion : Pourquoi est-il important que le pardon soit une décision plutôt qu'un sentiment ? Réponse suggérée : Parce que les sentiments sont fluctuants, mais une décision basée sur la Parole de Dieu est stable et nous donne une fondation solide. Quelles sont les "excuses" que l'on se donne pour ne pas décider de pardonner ? Réponse suggérée : "Je ne le ressens pas", "Ce n'est pas le bon moment", "Il faut qu'il demande pardon d'abord".
- Pourquoi est-il important que le pardon soit une décision plutôt qu'un sentiment ? Réponse suggérée : Parce que les sentiments sont fluctuants, mais une décision basée sur la Parole de Dieu est stable et nous donne une fondation solide.
- Réponse suggérée : Parce que les sentiments sont fluctuants, mais une décision basée sur la Parole de Dieu est stable et nous donne une fondation solide.
- Quelles sont les "excuses" que l'on se donne pour ne pas décider de pardonner ? Réponse suggérée : "Je ne le ressens pas", "Ce n'est pas le bon moment", "Il faut qu'il demande pardon d'abord".
- Réponse suggérée : "Je ne le ressens pas", "Ce n'est pas le bon moment", "Il faut qu'il demande pardon d'abord".
- Citation d'un héros de la foi : "Le pardon n'est pas une émotion, c'est une décision. Et parce que c'est une décision, elle peut être prise même lorsque les sentiments ne sont pas là." - Joyce Meyer
- Activité créative : Écrivez sur un morceau de papier les différentes raisons pour lesquelles vous avez du mal à pardonner. Ensuite, déchirez ce papier symboliquement, représentant la décision de ne plus se laisser guider par ces excuses.
- Défi pratique : Même si vous ne ressentez pas encore le désir de pardonner, faites la déclaration de foi : "Je choisis de pardonner à [nom de la personne], parce que Christ m'a pardonné."

#### **Fiche 5 : La Clé du Ciel Ouvert**

- Verset Clé : Marc 11:25 - Lorsque vous êtes debout faisant votre prière, si vous avez quelque chose contre quelqu'un, pardonnez, afin que votre Père qui est dans les cieux vous pardonne aussi vos offenses.
- Explication : Le pardon débloque notre relation avec Dieu et ouvre les portes de notre prière.
- Réflexion : Comment le refus de pardonner peut-il ériger un "plafond" sur nos prières ? Réponse suggérée : Cela crée une barrière, une déconnexion avec le Père, rendant notre communion difficile. Quelle est la libération que l'on ressent lorsque l'on sait que nos propres offenses sont pardonnées par Dieu, et que par notre pardon, nous nous ouvrons à Son pardon ? Réponse suggérée : Une immense paix, une légèreté, une liberté de s'approcher de Dieu sans crainte.
- Comment le refus de pardonner peut-il ériger un "plafond" sur nos prières ? Réponse suggérée : Cela crée une barrière, une déconnexion avec le Père, rendant notre communion difficile.
- Réponse suggérée : Cela crée une barrière, une déconnexion avec le Père, rendant notre communion difficile.
- Quelle est la libération que l'on ressent lorsque l'on sait que nos propres offenses sont pardonnées par Dieu, et que par notre pardon, nous nous ouvrons à Son pardon ? Réponse suggérée : Une immense paix, une légèreté, une liberté de s'approcher de Dieu sans crainte.
- Réponse suggérée : Une immense paix, une légèreté, une liberté de s'approcher de Dieu sans crainte.
- Citation d'un héros de la foi : "Le pardon est la fleur la plus belle que l'âme puisse produire." - Henry Ward Beecher
- Activité créative : Dessinez une porte fermée. Sur la porte, écrivez les raisons pour lesquelles vous n'avez pas pardonné. Ensuite, dessinez une clé et écrivez dessus "Pardon". Placez cette clé devant la porte, symbolisant son ouverture.
- Défi pratique : Avant votre prochaine prière personnelle, pensez à une personne que vous devez pardonner et accordez-lui ce pardon par décision. Ensuite, priez avec confiance.

#### **Groupe 2 : Les Chaînes de la Rancune**

### **Fiche 1 : La Prison de l'Offense**

- Verset Clé : Matthieu 18:34 - Et, dans sa colère, son maître le livra aux bourreaux jusqu'à ce qu'il ait remboursé toute sa dette.
- Explication : Refuser de pardonner nous enferme dans une prison intérieure faite d'amertume, de colère et de douleur.
- Réflexion : Quelles sont les "chaînes" que vous sentez lorsque vous retenez une rancune ? (Par exemple : pensées répétitives, sommeil perturbé, irritabilité). Réponse suggérée : La colère, le ressentiment, l'incapacité à être joyeux, une amertume qui ronge. Comment cette prison intérieure affecte-t-elle vos relations avec Dieu et avec les autres ? Réponse suggérée : Elle nous éloigne de Dieu, rend nos relations tendues et douloureuses, et nous empêche de vivre pleinement.
- Quelles sont les "chaînes" que vous sentez lorsque vous retenez une rancune ? (Par exemple : pensées répétitives, sommeil perturbé, irritabilité). Réponse suggérée : La colère, le ressentiment, l'incapacité à être joyeux, une amertume qui ronge.
- Réponse suggérée : La colère, le ressentiment, l'incapacité à être joyeux, une amertume qui ronge.
- Comment cette prison intérieure affecte-t-elle vos relations avec Dieu et avec les autres ? Réponse suggérée : Elle nous éloigne de Dieu, rend nos relations tendues et douloureuses, et nous empêche de vivre pleinement.
- Réponse suggérée : Elle nous éloigne de Dieu, rend nos relations tendues et douloureuses, et nous empêche de vivre pleinement.
- Citation d'un héros de la foi : "La rancune, c'est comme tenir un charbon ardent avec l'intention de le lancer sur quelqu'un d'autre ; c'est vous qui vous brûlez." - Bouddha (Bien que non chrétien, cette citation est très pertinente et souvent utilisée dans un contexte chrétien pour illustrer le danger de la rancune). Ou encore : "Le cœur non-pardonnant est une prison." - Corrie ten Boom
- Activité créative : Les participants dessinent une cellule de prison stylisée. À l'intérieur, ils écrivent les émotions négatives liées au non-pardon. Ensuite, ils dessinent une fenêtre par laquelle on peut apercevoir une lumière (le pardon).
- Défi pratique : Pensez à une offense qui vous a profondément blessé. Faites la liste des conséquences négatives que cette rancune a eues sur votre vie. Priez pour demander à Dieu de vous libérer de cette prison.

---

### **Fiche 2 : Le Poison de l'Amertume**

- Verset Clé : Hébreux 12:15 - Veillez à ce que nul ne se détourne de la grâce de Dieu, à ce qu'aucune racine d'amertume, faisant germer des désordres et infectant plusieurs personnes, ne se produise parmi vous.
- Explication : L'amertume est un poison insidieux qui non seulement nous détruit, mais peut aussi contaminer nos relations et notre communauté.
- Réflexion : Comment l'amertume peut-elle "infecter" d'autres personnes dans notre entourage ? Réponse suggérée : Par nos paroles négatives, notre attitude distante, notre incapacité à nous réjouir avec les autres, notre jugement constant. Quelles sont les premières "racines" de l'amertume que nous pouvons identifier dans notre vie ? Réponse suggérée : Le sentiment d'injustice, le manque de reconnaissance, la déception, une blessure ancienne non guérie.
- Comment l'amertume peut-elle "infecter" d'autres personnes dans notre entourage ? Réponse suggérée : Par nos paroles négatives, notre attitude distante, notre incapacité à nous réjouir avec les autres, notre jugement constant.
- Réponse suggérée : Par nos paroles négatives, notre attitude distante, notre incapacité à nous réjouir avec les autres, notre jugement constant.
- Quelles sont les premières "racines" de l'amertume que nous pouvons identifier dans notre vie ? Réponse suggérée : Le sentiment d'injustice, le manque de reconnaissance, la déception, une blessure ancienne non guérie.
- Réponse suggérée : Le sentiment d'injustice, le manque de reconnaissance, la déception, une blessure ancienne non guérie.
- Citation d'un héros de la foi : "Le pardon est une décision qui nous libère. L'amertume est une chaîne qui nous lie." - Billy Graham
- Activité créative : Les participants écrivent sur des petits papiers "racines d'amertume" (ex: orgueil blessé, déception, injustice ressentie). Ensuite, ils les placent dans un petit pot en verre, puis versent de l'eau dessus symbolisant le poison qui se répand. Puis, ils versent l'eau et jettent les papiers.
- Défi pratique : Identifiez une racine d'amertume dans votre vie. Priez pour demander à Dieu de l'arracher et de la remplacer par le baume de Son amour et de Son pardon.

---

### **Fiche 3 : Le Poids de la Colère Retenue**

- Verset Clé : Éphésiens 4:26 - Si vous vous mettez en colère, ne péchez point ; ne laissez pas le soleil se coucher sur votre colère.
- Explication : Une colère non résolue devient un fardeau qui épuise nos forces et consume notre joie.
- Réflexion : Comment la colère retenue, même si elle est "justifiée" à nos yeux, devient-elle un péché ? Réponse suggérée : Quand elle prend le contrôle, nous pousse à juger, à médire, à nous isoler, et nous empêche de chercher la restauration. Quelles sont les "solutions" humaines que nous adoptons pour gérer notre colère au lieu de la confier à Dieu ? Réponse suggérée : L'isolement, l'agressivité, le déni, la rumination mentale.

- Comment la colère retenue, même si elle est "justifiée" à nos yeux, devient-elle un péché ? Réponse suggérée : Quand elle prend le contrôle, nous pousse à juger, à médire, à nous isoler, et nous empêche de chercher la restauration.
- Réponse suggérée : Quand elle prend le contrôle, nous pousse à juger, à médire, à nous isoler, et nous empêche de chercher la restauration.
- Quelles sont les "solutions" humaines que nous adoptons pour gérer notre colère au lieu de la confier à Dieu ? Réponse suggérée : L'isolement, l'agressivité, le déni, la rumination mentale.
- Réponse suggérée : L'isolement, l'agressivité, le déni, la rumination mentale.
- Citation d'un héros de la foi : "La colère est un vent violent qui éteint la lampe de la raison." - Robert Green Ingersoll (Encore une citation non chrétienne, mais pertinente et souvent utilisée pour souligner le danger de la colère) ou John Wesley : "Je prêche le repentir envers Dieu, et la foi en notre Seigneur Jésus-Christ, et l'amour pour tous les hommes." (L'amour étant l'antidote à la colère).
- Activité créative : Dessinez un personnage portant un sac à dos très lourd. Sur le sac, écrivez "Colère non pardonnée". Ensuite, dessinez le personnage qui dépose ce sac aux pieds de la croix.
- Défi pratique : Lorsque vous sentez la colère monter, essayez de vous arrêter et de dire : "Père, je Te confie cette colère. Aide-moi à la laisser aller et à pardonner."

#### **Fiche 4 : Le Mur Entre Nous et Dieu**

- Verset Clé : 1 Pierre 3:7 - Maris, montrez à votre tour de la sagesse dans vos rapports avec votre femme, maris, montrez du respect et de la compréhension à votre femme, car elle est le vase plus fragile et vous lui devez la vie. Traitez-la comme un héritage commun. Ainsi, rien ne fera obstacle à vos prières.
- Explication : Le manque de pardon érige un mur entre nous et notre Père céleste, entravant notre communication avec Lui.
- Réflexion : La Bible mentionne que le manque de pardon peut faire obstacle à nos prières. Comment cela se manifeste-t-il concrètement dans votre vie ? Réponse suggérée : Un sentiment de vide dans la prière, l'impression que Dieu n'entend pas, une difficulté à se concentrer, un manque de paix. Pensez à une période où vous étiez en conflit avec quelqu'un. Comment votre relation avec Dieu était-elle affectée pendant cette période ? Réponse suggérée : Plus distante, moins intime, comme s'il y avait un voile entre nous.
- La Bible mentionne que le manque de pardon peut faire obstacle à nos prières. Comment cela se manifeste-t-il concrètement dans votre vie ? Réponse suggérée : Un sentiment de vide dans la prière, l'impression que Dieu n'entend pas, une difficulté à se concentrer, un manque de paix.
- Réponse suggérée : Un sentiment de vide dans la prière, l'impression que Dieu n'entend pas, une difficulté à se concentrer, un manque de paix.
- Pensez à une période où vous étiez en conflit avec quelqu'un. Comment votre relation avec Dieu était-elle affectée pendant cette période ? Réponse suggérée : Plus distante, moins intime, comme s'il y avait un voile entre nous.
- Réponse suggérée : Plus distante, moins intime, comme s'il y avait un voile entre nous.
- Citation d'un héros de la foi : "La prière sans pardon est comme un oiseau qui essaie de voler avec une aile cassée." - David Wilkerson
- Activité créative : Dessinez un mur épais entre deux personnages : l'un symbolisant vous, l'autre symbolisant Dieu. Ensuite, dessinez une porte s'ouvrant dans ce mur, et écrivez "Pardon" sur la porte.
- Défi pratique : Prenez un temps chaque jour pour examiner votre cœur. Si vous découvrez une rancune, confessez-la à Dieu et décidez consciemment de pardonner, afin que le mur se dissipe.

#### **Fiche 5 : La Voie de la Libération**

- Verset Clé : Psaume 32:1 - Heureux celui à qui la faute est pardonnée, à qui le péché est couvert !
- Explication : Le pardon, qu'il soit reçu ou donné, est la clé qui nous libère des chaînes du passé et nous permet de vivre une vie nouvelle et joyeuse.
- Réflexion : Quelle est la première "libération" que vous ressentez lorsque vous décidez de pardonner ? Réponse suggérée : Un allègement, une paix intérieure, la fin d'une rumination mentale. Comment le pardon accordé aux autres contribue-t-il à notre propre guérison et à notre croissance spirituelle ? Réponse suggérée : Il nous détache de la douleur, nous permet de regarder vers l'avenir, et nous conforme davantage à l'image de Christ.
- Quelle est la première "libération" que vous ressentez lorsque vous décidez de pardonner ? Réponse suggérée : Un allègement, une paix intérieure, la fin d'une rumination mentale.
- Réponse suggérée : Un allègement, une paix intérieure, la fin d'une rumination mentale.
- Comment le pardon accordé aux autres contribue-t-il à notre propre guérison et à notre croissance spirituelle ? Réponse suggérée : Il nous détache de la douleur, nous permet de regarder vers l'avenir, et nous conforme davantage à l'image de Christ.

- Réponse suggérée : Il nous détache de la douleur, nous permet de regarder vers l'avenir, et nous conforme davantage à l'image de Christ.
- Citation d'un héros de la foi : "Le pardon n'est pas un acte occasionnel, c'est une attitude permanente." - Martin Luther King Jr.
- Activité créative : Les participants écrivent sur des rubans de différentes couleurs les "chaînes" qu'ils ont portées (colère, amertume, rancune, etc.). Ensuite, ils les nouent ensemble pour former une longue chaîne. Puis, ils utilisent des ciseaux pour couper cette chaîne, symbolisant leur libération.
- Défi pratique : Ce soir, prenez un temps pour écrire une lettre de pardon à la personne qui vous a blessé (vous n'avez pas besoin de la lui envoyer). Exprimez votre décision de pardonner et de laisser le passé derrière vous.

---

## **Conclusion**

Nous avons parcouru ensemble le chemin parfois ardu, mais ô combien libérateur, du pardon. Nous avons vu que refuser de pardonner, c'est se construire soi-même une prison, alimentée par l'amertume et la colère, une prison qui nous sépare non seulement des autres, mais aussi de la plénitude de la relation avec notre Père céleste.

Mais la bonne nouvelle, c'est que Jésus nous a montré la voie. Il a payé le prix ultime pour nos offenses, et Il nous invite à faire de même : à accorder par grâce le pardon que nous avons reçu si gratuitement. Le pardon n'est pas un signe de faiblesse, mais une démonstration de la puissance de Dieu à l'œuvre en nous. C'est une décision qui nous ouvre les portes de la liberté, de la guérison et d'une communion renouvelée avec Dieu.

Prière Finale :

Père céleste, merci pour Ton amour inconditionnel et Ton pardon qui nous libère. Aide-nous à ne jamais oublier l'immensité de ce que Tu nous as accordé. Donne-nous la force et le courage de pardonner, non pas parce que c'est facile, mais parce que Tu nous l'as commandé et que Tu nous as montré l'exemple. Que nos cœurs soient purifiés de toute amertume et de toute rancune. Aide-nous à briser les chaînes de l'offense et à marcher dans la liberté que Tu nous as acquise en Christ. Que nos vies soient un témoignage de Ton pardon et de Ta grâce. Au nom de Jésus, Amen.