

# COMMENT PARDONNER QUAND LA DOULEUR PERSISTE

UNE FEUILLE DE ROUTE  
CHRÉTIENNE POUR GUÉRIR DE  
BLESSURES PROFONDES



## DBA MNISTRIES

# Comment Pardonner Quand la Douleur Persiste

Un guide chrétien pour guérir des trahisons profondes et des blessures du cœur

---

## Table des Matières

### Comment Pardonner Quand la Douleur Persiste

1. **Le Pardon est un Commandement, Pas une Émotion**

*Histoire* : Corrie ten Boom a pardonné au garde nazi qui avait emprisonné sa famille — même si sa main refusait de se tendre, Dieu lui a donné la grâce de le faire.

2. **Libérer l'Offenseur, Pas la Justice**

*Histoire* : Joyce Meyer a pardonné à son père qui l'avait abusée sexuellement pendant des années — elle l'a ensuite conduit à Christ et l'a baptisé.

3. **Jésus Comprend les Blessures Profondes**

*Histoire* : Jackie Hill Perry a surmonté le rejet familial en trouvant la guérison dans la souffrance du Christ.

4. **Pardonner ne Veut Pas Dire Réconcilier**

*Histoire* : Lysa TerKeurst a pardonné l'infidélité de son mari, mais a pris du temps avant de restaurer la relation.

5. **L'ennemi Utilise l'Aigreur Pour Bloquer Ta Bénédiction**

*Histoire* : Le Bishop T.D. Jakes enseigne comment garder l'offense avait bloqué sa propre progression au début de son ministère.

6. **Pardonner Chaque Jour—Même Quand la Douleur Revient**

*Histoire* : Rick Warren a pardonné à l'homme qui s'est moqué du suicide de son fils — il écrivait chaque jour son pardon dans un journal jusqu'à ce que la douleur diminue.

7. **Se Pardonner à Soi-Même Est Aussi Essentiel**

*Histoire* : Nick Vujicic a lutté contre la haine de soi — sa guérison a commencé le jour où il s'est pardonné ses erreurs passées.

## Chapitre 8 : Plan de Pardon et de Guérison sur 90 Jours

- Déclarations quotidiennes : « Je les libère. Je les bénis. »
- Lettres hebdomadaires : Écrire sans envoyer
- Chaque mois : Acte symbolique de clôture (ex. : brûler la lettre, planter quelque chose de nouveau)

# Introduction : Quand le pardon semble impossible

Le message texte me fixait depuis l'écran de mon téléphone, chaque mot une blessure fraîche : « Je ne t'ai jamais vraiment aimé. Il y a quelqu'un d'autre. »

Peut-être que votre moment à vous était différent. Peut-être était-ce l'ami qui a trahi votre secret le plus intime, le parent qui a préféré l'addiction à votre présence, ou le leader religieux qui a brisé votre confiance. Quelle qu'en soit la forme, je sais ceci : quelque part dans votre histoire, quelqu'un vous a laissé blessé, le cœur en sang.

Et maintenant, des chrétiens bien intentionnés vous répètent sans cesse de « simplement pardonner ».

Comme si le pardon était aussi facile qu'un interrupteur à actionner. Comme si vous pouviez décider de ne plus sentir le couteau encore planté entre vos côtes. Comme si le simple fait de prononcer leur nom ne vous nouait pas l'estomac et ne vous faisait pas serrer les poings.

Si vous avez ouvert ce livre, il y a de fortes chances que vous sachiez déjà que vous êtes censé pardonner. Vous avez entendu les sermons. Vous avez lu Matthieu 6:14-15 jusqu'à ce que les mots se brouillent devant vos yeux. Vous comprenez, intellectuellement, que le refus de pardonner empoisonne votre âme. Mais comprendre et agir ? Ce sont deux montagnes bien différentes à gravir.

Avant que nous fassions un pas de plus ensemble, voici ce que je veux que vous sachiez : **Dieu ne s'attend pas à ce que vous prétendiez que ça ne fait pas mal.**

## Le coût caché du refus de pardonner

En ce moment, le refus de pardonner peut sembler être votre bouclier – la seule chose qui vous protège d'être blessé à nouveau. Mais si je vous disais que c'est en réalité votre prison ?

Cette personne qui vous a blessé ? Elle a probablement continué sa vie. Pendant ce temps, c'est vous qui restez éveillé à 2 heures du matin, à ressasser des conversations, à imaginer des confrontations, à sentir votre cœur s'emballer de colère face à de vieilles blessures. C'est vous qui vous tendez en voyant quelqu'un qui lui *ressemble vaguement*. C'est vous dont les prières semblent rebondir contre le plafond à cause du mur d'amertume qui vous sépare de Dieu.

Le refus de pardonner ne les punit pas. Il vous punit, vous.

Il se manifeste de façons que vous ne reconnaissez peut-être même pas :

- Cette incapacité à faire pleinement confiance dans de nouvelles relations
- La manière dont vous sabotez les bonnes choses parce que vous attendez la trahison
- La façon dont vous retenez des parties de vous-même, même face à Dieu
- L'épuisement de porter l'offense comme un sac à dos rempli de pierres

- Ce sentiment tenace d’être bloqué, incapable d’avancer vers la plénitude du plan de Dieu

## **Pourquoi ce cheminement est crucial maintenant**

Vous vous demandez peut-être pourquoi le pardon est si important pour votre cheminement spirituel. Après tout, ne pouvez-vous pas simplement éviter cette personne et passer à autre chose ? Le temps ne guérit-il pas toutes les blessures ?

Mais voici la vérité qui a tout changé pour moi : **Le refus de pardonner est le plus grand obstacle à une intimité avec Dieu et à une percée dans votre destinée.**

Jésus n’a pas fait du pardon une suggestion. Il en a fait un commandement. Non pas parce qu’Il est sévère, mais parce qu’Il sait ce que la douleur refoulée fait à Ses enfants. Elle se durcit autour de votre cœur. Elle obscurcit votre vision spirituelle. Elle obstrue les canaux par lesquels Son amour et Sa puissance circulent.

Chaque moment décisif dans les Écritures est survenu après que quelqu’un a choisi un pardon radical :

- Joseph a pardonné à ses frères et a sauvé des nations
- David a pardonné à Saül et a hérité d’un royaume
- Étienne a pardonné à ses bourreaux et a ouvert la voie à la transformation de Saul en Paul

Quelle percée attend de l’autre côté de votre pardon ?

## **Ce que vous découvrirez dans ces pages**

Ce livre ne vous fera pas honte de votre difficulté à pardonner. À travers sept principes bibliques et les histoires brutes et authentiques de croyants qui ont parcouru ce chemin avant vous, vous découvrirez :

- Pourquoi le pardon est un *commandement*, pas un sentiment – et comment obéir même lorsque tout en vous s’y oppose
- Comment libérer l’offenseur sans renoncer au besoin de justice
- La vérité surprenante sur Jésus et les blessures émotionnelles (spoiler : Il comprend mieux que vous ne le pensez)
- Pourquoi le pardon ne signifie pas toujours la réconciliation – et quand poser des limites est biblique
- Comment l’ennemi utilise l’amertume comme une arme stratégique contre votre destinée
- La pratique quotidienne du pardon lorsque de vieilles blessures refont surface
- Pourquoi se pardonner soi-même pourrait être la pièce manquante

Vous rencontrerez Corrie ten Boom, face à face avec son tortionnaire nazi. Joyce Meyer, choisissant de pardonner au père qui a volé son innocence. Jackie Hill Perry, trouvant la guérison après un rejet familial. T.D. Jakes, presque détourné par une trahison dans son ministère. Chaque

histoire témoigne de cette vérité : **Quand nous pardonnons l'impardonnable, nous vivons l'impossible.**

## **Une guérison d'un genre différent**

Je ne vais pas vous mentir. Ce cheminement n'est pas facile. Il y aura des moments où vous aurez envie de refermer ce livre et de choisir la douleur familière du refus de pardonner plutôt que le territoire inconnu de la libération.

Mais je vous promets ceci : de l'autre côté du pardon se trouve une liberté que vous ne pouvez pas imaginer depuis l'endroit où vous êtes maintenant.

Une paix qui ne dépend pas des excuses que vous ne recevrez jamais. Une joie qui n'est pas prise en otage par les choix de quelqu'un d'autre. Une destinée qui n'est pas déraillée par les douleurs du passé. Des relations non entachées par l'ombre de vieilles blessures. Des prières qui atteignent le ciel sans l'interférence de l'amertume.

Plus important encore, vous découvrirez un Sauveur qui ne se contente pas de commander le pardon – Il le rend possible. Un Dieu qui ne minimise pas votre douleur, mais la transforme. Un Saint-Esprit qui n'exige pas la perfection, mais s'associe à vous dans le processus.

## **Votre invitation à la liberté**

Ce livre inclut un plan de pardon et de guérison sur 90 jours, car une liberté durable ne se produit pas du jour au lendemain. Elle se construit un choix, une prière, un acte de lâcher-prise à la fois. Ensemble, nous déracinerons les racines de l'amertume et planterons les graines de la grâce.

Mais tout commence par une décision. Pas une décision de ressentir différemment – les sentiments suivront l'obéissance à leur propre rythme. Plutôt une décision de commencer. D'entrouvrir, ne serait-ce que d'un centimètre, la porte de votre cœur à la possibilité que vous puissiez pardonner, même si cela fait encore mal.

Cette personne qui vous a blessé ? Elle a déjà pris assez. Elle a pris votre paix, votre confiance, peut-être même des années de votre vie. Ne la laissez pas prendre votre avenir aussi.

Votre histoire ne s'arrête pas à ce qu'on vous a fait. Elle commence avec ce que vous choisirez de faire ensuite.

Voulez-vous choisir la liberté ?

Tournez la page. Commençons.

---

*« Supportez-vous les uns les autres et pardonnez-vous si l'un de vous a un reproche à faire à un autre. Comme le Seigneur vous a pardonné, pardonnez-vous aussi. » — Colossiens 3:13*

# Chapitre 1 : Le pardon est un ordre, pas un sentiment

La femme frêle se tenait immobile dans l'embrasement de la porte de l'église, ses mains usées tremblant contre sa Bible élimée. Corrie ten Boom avait prêché ce message de pardon des milliers de fois depuis sa libération du camp de concentration de Ravensbrück. Elle avait parcouru le monde pour proclamer le pardon de Dieu, enseignant aux autres à libérer leurs bourreaux, à lâcher prise face à l'inimaginable.

Mais ce jour-là, dans un sous-sol d'église à Munich, en 1947, son message prenait vie.

Un homme s'avavançait vers elle, la main tendue. L'un d'entre *eux*. Un garde. Pas n'importe quel garde — ce garde. Celui qui montait la garde pendant qu'elle et sa sœur bien-aimée Betsie étaient forcées de se déshabiller pour une inspection humiliante. Celui dont les yeux moqueurs avaient observé leur déshonneur. Celui qui était là quand le corps de Betsie avait été jeté sur un tas de cadavres comme un vulgaire déchet.

« Mademoiselle, je suis devenu chrétien », dit-il, la main toujours tendue. « Je sais que Dieu m'a pardonné pour les cruautés que j'ai commises là-bas, mais j'aimerais l'entendre de votre bouche. Mademoiselle, me pardonneriez-vous ? »

Le temps s'arrêta. Le sang de Corrie se glaça dans ses veines. Pardonner ? À ce monstre qui avait contribué à la mort de Betsie ? À cet homme qui incarnait tout le mal qui lui avait volé sa famille, sa maison, sa dignité ?

Et à cet instant, Corrie ten Boom découvrit ce que chaque cœur blessé finit par apprendre : **le pardon n'est pas un sentiment. C'est un ordre.**

## L'instant où tout bascule

Peut-être n'avez-vous jamais été dans un camp de concentration, mais vous avez connu vos propres moments d'impossible. Cet instant où :

- Votre conjoint avoue une infidélité.
- Votre parent choisit encore son addiction plutôt que vous.
- Votre meilleur ami trahit les secrets confiés dans l'intimité.
- Votre associé vole tout et disparaît.
- Votre pasteur, en qui vous aviez placé votre confiance spirituelle, se révèle être une imposture.

Dans ces moments, le pardon semble être l'ordre le plus cruel que Dieu puisse donner. Comment ose-t-Il nous demander cela ? Ne voit-Il pas notre douleur ? Ne comprend-Il pas ce qu'on nous a pris ?

Mais voici ce que j'ai appris en étudiant cet épisode dans ce sous-sol de Munich : Dieu ne nous demande jamais de faire ce qu'Il ne nous a pas déjà donné la force d'accomplir. L'ordre de pardonner n'est pas cruel — c'est la clé de notre liberté.

## **Comprendre l'ordre**

Commençons par les paroles peut-être les plus difficiles jamais prononcées par Jésus :

*« Si vous pardonnez aux autres leurs fautes, votre Père céleste vous pardonnera aussi. Mais si vous ne pardonnez pas aux autres, votre Père ne pardonnera pas non plus vos fautes. »* — Matthieu 6:14-15

Je me souviens de la première fois où ces versets ont vraiment résonné en moi. J'avais 23 ans, recroquevillée sur le sol de mon appartement, pleurant à chaudes larmes à cause d'une trahison qui avait brisé mon monde. Ma mentore avait passé des heures à m'écouter, à valider ma douleur. Puis, doucement, elle ouvrit sa Bible à ces versets.

« Ce n'est pas juste ! » avais-je envie de crier. « Comment le pardon de Dieu à mon égard peut-il dépendre de mon pardon envers quelqu'un qui n'est même pas désolé ? »

Mais c'est alors qu'elle m'a aidée à comprendre : ce n'est pas Dieu qui est mesquin. C'est Dieu qui nous protège.

## **Pourquoi le pardon est non négociable**

Dieu n'ordonne pas le pardon parce qu'Il est indifférent à notre douleur. Il l'ordonne parce qu'Il sait ce que l'absence de pardon fait à Ses enfants. Considérez ce qui arrive lorsque nous refusons de pardonner :

### **1. Le refus de pardonner nous enchaîne à nos pires moments**

Quand nous refusons de pardonner, nous devenons prisonniers du temps, figés à jamais dans l'instant de notre blessure la plus profonde. L'offense s'est produite une fois, mais par l'absence de pardon, nous la revivons mille fois. Nous devenons les conservateurs de notre propre musée de la douleur, préservant soigneusement chaque détail de l'injustice subie.

### **2. Le refus de pardonner empoisonne notre source spirituelle**

Jésus savait que l'absence de pardon, c'est comme boire du poison en espérant que l'autre personne en meure. Cela contamine chaque aspect de notre vie spirituelle :

- Nos prières sonnent creux parce que nous abritons du péché.
- Notre adoration semble forcée parce que l'amertume a endurci nos cœurs.
- Notre service devient vide parce que nous agissons par obligation, non par abondance.
- Nos relations souffrent parce que nous projetons nos anciennes blessures sur de nouvelles personnes.