

# Courrier pour libérer ce que je ne souhaite plus porter

Le but de cette lettre est de vous permettre de vous exprimer, de dire tout ce que vous n'avez pu dire, de vider votre sac.

Cette lettre est écrite aux personnes qui vous ont fait du mal, qui vous ont blessé, que la relation soit actuelle ou passée. C'est une démarche importante et efficace qui permet de sortir de son rôle de victime pour se libérer du passé. **On ne pardonne jamais pour les autres mais pour soi... Pardonner, c'est donner sa part à l'autre.**

Ecrivez la lettre en racontant tout ce que vous avez vécu, et surtout comment vous l'avez vécu. Racontez vos émotions, ce que vous avez ressenti, vos blessures, vos impuissances.

Vous pouvez vous lâcher car cette lettre ne sera jamais lue. Elle vous permet de vider le sac qu'on vous a mis sur le dos en tant que victime, de noircir le papier de vos blessures ou de vos peines qui ne sont pas complètement évacuées. Vous avez le droit de tout dire !

Une fois terminée, prenez un temps pour faire le point sur ce que vous ressentez et demandez vous si c'est suffisant. Si oui, passez à l'étape suivante, sinon, prenez une pause et terminez votre lettre ultérieurement.

Pour clore cet acte de libération, il est important d'écrire en bas de la lettre :

- **Je te Pardonne** (*même si c'est compliqué à écrire, le pardon, c'est pour vous, pour redonner à l'autre sa part, pour couper le lien entre vous et l'autre, pour laisser le passé à sa place*)
- **Je me Pardonne** (*vous aviez fait comme vous aviez pu à cette époque, ne culpabilisez plus, aviez vous vraiment d'autres choix ?*)
- **Pardonne moi** (*vous avez pu aussi blesser l'autre, les torts sont toujours partagés*)
- **Je t'aime ou J'aime** (*je suis dans l'amour inconditionnel, la bienveillance*)
- **Merci** (*pour tout ce que ça peut m'apporter de positif, car un événement n'est jamais exclusivement négatif, c'est une expérience qui vous a aussi permis d'apprendre*)
- **Adieu** (*à tout cela, je n'en veux plus*)

Dernière étape importante :

Il ne reste plus qu'à détruire cette lettre de la façon qui vous parle le plus :

- La brûler (notamment pour les personnes décédées)
- La déchirer (pour libérer la colère et l'inaction à la situation initiale) et la mettre dans les toilettes (comme une crasse à évacuer)
- L'enterrer dans un coin où vous n'irez plus
- La mettre dans une rivière, car l'eau dilue et lave.
- ....

Prenez conscience que vous allez vivre un moment important. Rappelez vous, le processus dépend de l'intention que l'on y met.

Il ressort généralement de la part des patients, que l'écriture de cette lettre n'est pas une étape facile à mettre en place. Cette action est puissante.

Pour cela, je vous propose une étape intermédiaire et un peu plus imagée, celle des 'Petits Bonshommes Allumettes' de Jacques Martel. Pour des explications interactives, vous trouverez sur Youtube en tapant 'Petits Bonshommes Allumettes', des petites vidéos explicatives de 5 minutes, à la fois pour couper les liens avec des personnes ou des ressentis.

Conseils de lecture :

- Se guérir par le pardon – Bernard Chaumeil - Editions du Dauphin
- Le jeu du pardon – Bernard Rouch - Editions Astrid)
- Pardonner : guérir les blessures de la vie - Gustave-Nicolas Fischer - Edition Odile Jacob
- Apprivoiser le pardon - Gustave-Nicolas Fischer – Edition Le courrier du livre