

Amendes d'amour

Pourquoi avais-je un désir impérieux de manger actuellement ? Je suis en train de travailler mes 8^e et 9^e Étapes — ça aurait dû être juste là un indice sûr — et c'est ça, je ne pouvais tout simplement pas me débarrasser de la haine que je ressentais envers ma grand-mère. « Les garçons ne pleurent pas ! » - me disait-elle ! J'ai donc mangé plutôt qu'exprimer ma haine, jusqu'à peser plus de 181 kg (400 livres) ! Je savais que je n'étais pas censé la détester, alors je disais que je n'avais tout simplement aucun respect envers elle.

Une personne proche de moi a suggéré que je regarde l'« Inventaire du pardon » dans la revue Lifeline (août 1999, p.18 et sept / oct 2012, p.10). Elle me disait à quel point cela lui avait été utile. J'ai désiré à ce moment de quasiment lui tordre le cou. Le problème avec ma grand-mère c'était qu'à elle, je ne lui ai rien fait. Je n'étais qu'un enfant. Je ne lui devais aucune réparation.

Alors pourquoi était-elle même sur ma liste ? Parce qu'elle prenait beaucoup de place dans ma tête. Pour ma tranquillité d'esprit et pour que je ne me gave pas de nourriture, je devais lui pardonner la façon dont elle m'avait traité. Et aussi, je devais me pardonner de la détester et mépriser.

Dans mon « Inventaire du pardon » j'ai commencé par écrire tout ce que ma grand-mère m'a fait : ne rien retenir, tout noter et prendre 'son' inventaire. C'était pour moi ; personne d'autre n'avait à voir cette liste. Je n'avais pas besoin d'avoir peur parce que Dieu savait déjà ce qui était dans mon cœur.

La deuxième partie consistait à écrire ce que j'avais fait, même si je n'avais rien fait à l'époque parce que je n'étais qu'un enfant. (*Peu importe parce que c'était des amendes envers moi.*) Pour ma part, j'avais gardé en moi cette haine pendant si longtemps et j'avais souvent parlé négativement d'elle.

La troisième partie consistait à m'écrire une lettre comme si c'est elle qui me l'avait envoyé. (*Si je ne pouvais pas encore le faire, alors je devrais retourner voir quelle était ma part.*) C'est en écrivant cette lettre qu'un interrupteur a été actionné, et que j'ai subi une transformation.

La dernière partie consistait à écrire une lettre à ma Puissance supérieure demandant la volonté de pardonner à ma grand-mère et des directives dans ma prochaine ligne de conduite.

Je ne voulais pas m'y mettre ! Comme je l'ai dit au début, tout était de sa faute. Mais, je m'étais engagé à aller jusqu'au bout, alors j'ai demandé de l'aide à ma Puissance supérieure.

Quand j'ai commencé à écrire cette lettre de ma grand-mère qui m'était destinée, j'ai commencé à ressentir quelque chose que je n'avais jamais ressenti auparavant et j'ai commencé à voir la situation à partir de ses yeux, de son point de vue. Pour une fois, ce n'était pas moi qui était au cœur de ce ressentiment. Peut-être que sa situation n'était pas ce qu'elle avait désiré, et qu'elle ne connaissait pas d'autre moyen de s'en sortir. Peut-être qu'elle et moi n'étions pas si différents. Je voudrais partager cette lettre avec vous.

Cher John,

Je dois te dire combien je t'aime. J'ai fait de mon mieux avec toi compte tenu des circonstances. Je n'aimais pas ma vie. J'ai dû déménager de chez toi pour aller chez mon autre fils et puis chez votre cousin. Je n'aimais pas rester dans ces endroits et je n'avais pas de chez moi. J'ai toujours été traité comme une intruse encombrante. Je t'aime et je veux que tu comprennes que je te traitais du mieux que je le pouvais. On m'a dit de ne pas ressentir; On m'a dit d'être bon; On m'a dit que j'étais l'épouse de mon mari et je devais me comporter comme tel. Alors, quand ton père disait à ta mère quoi faire et qu'elle ne le faisait pas, je détestais ça et je pensais qu'elle avait tort. Quand ils se disputaient, j'allais bien sûr me ranger du côté de mon fils, ton père. Quand tu pleurais, je t'ai dit ce qu'on m'a toujours répété : tu ne pleures pas si tu es un homme et ne laisse personne savoir ce que tu ressens. Je ne voulais pas te blesser. Je répétais juste ce qu'on m'a appris. Je t'aime et je t'ai toujours aimé.

Ta grand-mère aimante

WoW !

Ensuite, en écrivant ma lettre à ma Puissance supérieure, j'ai réalisé que je l'aimais. Je n'aime pas ce qu'elle m'a fait et ce que j'ai ressenti durant toutes ces années et toute cette haine, mais elle est bien ma grand-mère et je l'aime. Toutes ces années, j'avais ressassé ces mauvais souvenirs d'elle dans ma tête et mangé excessivement pour étouffer les blessures que ses paroles méchantes m'ont infligé. . . Pouf ! Envolé ! Ce programme est incroyable. J'adore le pouvoir du pardon.

*- John C., Ouest du Massachusetts, É-U
Lifeline, April 2020*



**Le pardon est
le parfum que
la violette
laisse sur le
talon qui l'a
écrasée.**

- Mark Twain

...j'ai eu un moment où l'ampoule s'est allumée alors que je lisais le chapitre du Gros Livre intitulé « À l'oeuvre » et que je réfléchissais à la façon de faire un inventaire quotidien écrit de Dixième Étape.

- Linda C.



Inventaire du pardon

J'ai la chance d'avoir appris une méthode efficace pour pratiquer la 8e Étape. J'ai utilisé cette méthode, connue sous le nom d'**inventaire du pardon**, pour de nombreuses personnes que j'ai blessé et à qui je suis redevable de réparation. Rédiger un inventaire de pardon lorsque des problèmes surgissent dans nos relations c'est puissant et soignant.

La première partie de l'inventaire du pardon consiste à écrire toutes les raisons pour lesquelles je ressens de la colère et du ressentiment envers cette personne et toutes les moments où je crois qu'elle m'a fait du mal.

Quand j'ai entendu cela pour la première fois, j'ai cru : « C'est idiot. Pourquoi devrais-je décrire ma colère ? J'étais celui qui a fait du mal, qui a causé ces torts. » Il m'est vite devenu clair que le but de cet exercice c'était de me libérer de la négativité et d'ouvrir mon cœur au pardon. La colère et le ressentiment me gardaient esclave de cette image en moi de l'autre personne et m'empêchaient de faire une amende honorable. Au fond de moi, je me sentais lésé, et donc je me sentais pleinement justifié de nuire et de causer du tort à cette personne.

Je trouvais utile d'écrire tout ce que je ressentais autant que possible, quelle que soit la laideur. Je crachais tout le venin et la haine qui m'habitaient encore — des grandes écorchures que je croyais avoir subies et que cette personne avait faites à de petites aversions comme le ton de sa voix.

La deuxième partie de l'inventaire du pardon consiste à rédiger un inventaire des actes que j'ai posé pour nuire à l'autre personne. C'est là que ça devient douloureux. Il est facile d'écrire à quel point je suis en colère et combien je la déteste. C'est une tout autre chose que de commencer à regarder comment j'ai contribué à cette amertume dans notre relation. Parfois, je suis troublé et je sens mon visage devenir rouge d'embarras et de culpabilité lorsque je décris mon sarcasme incisif et l'assassinat de personne que j'ai commis, ainsi que les blessures plus spécifiques que je lui ai infligées. Regarder dans quel état se trouve mon bord de la rue, c'est peut-être générateur d'humiliation. L'extérieur dur et auto-justifié si évident que je manifestais dans le premier exercice commençait à se ramollir.

Après avoir écrit les raisons pour lesquelles je suis en colère et la façon dont j'ai traité l'autre personne, je lui écris une lettre du genre que je crois qu'elle m'écrirait. J'écris ce que je crois qu'elle ressent dans notre relation et tout incident spécifique qui la dérange et détraque. La rédaction de cette lettre c'est une expérience merveilleuse pour apprendre à me regarder en me mettant à la place de l'autre personne. Cela m'aide à dépasser ma propre perspective pour regarder celle à l'aide des yeux de l'autre personne. C'est à ce moment que je commence à ressentir de la compassion, du pardon et une bonne volonté à faire amende honorable, à réparer mes torts.

Enfin, j'écris une lettre à ma Puissance supérieure, Lui demandant la bonne volonté de pardonner à l'autre personne et à moi-même pour le mal et la souffrance qui nous vivons de notre relation. Cette prière me rapproche de Dieu et de l'autre personne, même si je ne l'ai pas encore approchée pour faire cette amende honorable.

Remplir un inventaire de pardon envers une autre personne m'aide à me sentir prêt à saisir le bon moment et l'occasion de faire amende honorable, de réparer mes torts comme la 9^e Étape nous le suggère. Cette méthode de pratique de la 8^e et de la 9^e Étapes m'a aidé lorsque je me suis débarrassé du fardeau de mes erreurs passées et m'a permis de renouer des liens autrefois brisés et de me défaire des ressentiments qui nous empoisonnaient l'existence (12120A p.89). Je continue d'utiliser cet outil lorsque je ressens des tensions dans une relation.

- *Anonyme, Tampa, Floride E-U*
Lifeline, August 1999

Translated and reprinted from *Lifeline*, April 2020. Copyright © 2020 of the French version, with the permission of OVEREATERS ANONYMOUS, INC. All rights reserved.