



SESSION DE FORMATION  
A LA DECOUVERTE DE MA GRANDEUR

**JACQUES MUTIKWELE MUNGWONO**

Coach en développement personnel

Contact:

Whatsapp : +243 859 122 748

Email: [jmutikwele@gmail.com](mailto:jmutikwele@gmail.com)

Siteweb: [www.jacquesmutikwele.com](http://www.jacquesmutikwele.com)

## Thème de la 8<sup>ème</sup> Semaine: Débarrassez-vous de vos fardeaux

Quoiqu'il arrive n'en faites pas une affaire personnelle, parce qu'en prenant les choses personnellement, vous vous programmez à souffrir pour rien



Don Miguel Ruiz

Le pardon que l'on donne aux autres est essentiel à la paix de l'esprit et à la santé radiieuse



Joseph Murphy

**Objectif de la Semaine:** Se libérer de toutes les émotions négatives qui créent des maladies, des limitations et des obstacles en vous et qui vous empêchent d'aller vers l'atteinte de vos objectifs.

### Contexte

Y a-t-il une expérience qui vous a déplu dans le passé et pour laquelle vous continuez à souffrir jusqu'à ce jour ? Beaucoup de gens continuent à traîner avec eux des mémoires douloureuses des expériences passées liées à une relation qui n'a pas marché, un projet qui a échoué, de l'argent que l'on a perdu, des blessures de toutes sortes, des vieilles peurs etc. Tous ces souvenirs passés qui continuent à nous faire souffrir aujourd'hui constituent des fardeaux qui, si nous ne nous débarrassons pas, peuvent compromettre l'attente de nos objectifs. Car les souvenirs de ces événements douloureux du passé vous conditionnent non seulement vos comportements et vos expériences actuels mais aussi futurs. Il s'agit d'une véritable prise en otage de votre esprit et de votre vie.

Comment pouvez-vous progresser dans la vie si vous n'arrivez pas à vous libérer de ce passé révolu qui continue à empoisonner toute votre vie ? Eprouver du ressentiment, (de la rancune, de la haine, de la colère vis-à-vis des autres) c'est comme prendre du poison, et croire qu'il tuera vos ennemis, nous rappelle Nelson Mandela.

Chaque fois que vous revisitez les blessures des souvenirs du passé qui continuent à vous faire souffrir vous vous faites d'abord du mal à vous-même. Aujourd'hui, en médecine psychosomatique, on insiste sur le fait que le ressentiment, la condamnation d'autrui, le remords, l'hostilité sont la cause d'une foule de maladies, depuis l'arthrite jusqu'aux désordres cardiaques [(Joseph Murphy)].

Cependant, s'il est vrai que vous n'êtes pas coupable de tout ce qui vous arrive dans votre vie, vous êtes responsable de ce que vous en faites. Si vous concentrez votre énergie à ressasser le passé douloureux, vous faites remonter à votre esprit toute une série d'émotions négatives qui non seulement détruisent vos corps mais aussi abaisse le niveau général de votre énergie. C'est toute votre vie qui est affectée négativement. Or un esprit saturé de telles émotions négatives ne peut pas créer, ni vous aider à avancer vers votre objectif, vers vos rêves.

Pour vous débarrasser de ces émotions négatives qui vous empoisonnent et vous tuent à petit feu, vous pouvez recourir au pardon. Lorsque les gens évoquent le pardon, ils pensent d'abord à la religion. La majorité de gens se sentent obligés de pardonner non pas pour le bien que cela leur procure mais parce qu'ils ont peur d'aller en enfer. Ils sont simplement conditionnés par la peur et non par l'amour pour eux-mêmes et pour autrui.

C'est la peur de l'enfer qui conditionne leurs comportements et leurs actions. Alors qu'en réalité, le pardon est d'abord et avant tout un acte qui libère votre esprit et votre corps de ce poison dont nous avons évoqué plus haut. Le pardon est avant tout un acte personnel. Une personne qui porte des blessures douloureuses n'est pas en paix avec lui-même. Une telle personne qui vit constamment dans le passé et non dans le moment présent.

Comment pouvez-vous entrevoir le futur avec sérénité lorsque vous êtes tout entièrement tournée vers le passé ?

Pardonnez ne veut pas nécessairement dire oublier, ni réconcilier (mais si le pardon peut conduire à la réconciliation ce n'est pas une mauvaise chose).

Le pardon ne consiste pas à cautionner les actions de la personne qui vous a offensé, ni de les tolérer ; pardonner c'est cesser de prêter attention à quelqu'un ou à un événement passé. Pardonner vous conduira à cesser de superposer le souvenir de cette expérience passée à votre expérience actuelle.

C'est comme couper le cordon qui vous relie à ce passé révolu et donner un sens nouveau et positif à cette expérience passée pour qu'elle cesse d'être une source de douleur et d'inconfort pour vous. Le pardon vous soulage du poids de la colère, de la rancune, de l'amertume, de la tristesse et de toutes les émotions négatives qui vous font plomber et vous font garder en bas de l'échelle de votre énergie vitale.

Le pardon ne change pas le passé mais vous donne un nouveau regard sur ce passé. Pardonner à l'autre est un cadeau que l'on se fait à soi-même. Car le pardon vous guérit de vos blessures passées et restaure la paix et l'harmonie à l'intérieur de vous-même.

Pardonnez c'est aimer. Aimer veut dire que l'on souhaite à autrui la santé, la paix, la joie et toutes les bénédictions possibles. Lorsque vous souhaitez le bien à autrui, vous vous le souhaitez à vous-même. Car ce que vous pensez ainsi que les émotions associées à ces pensées vous affectent. Si vos pensées pour autrui sont des pensées constructives et qui élèvent, l'énergie positive qu'elles contiennent vous affectent aussi positivement. En vous libérant des énergies négatives contenues dans les souvenirs douloureux du passé, vous pavez la route pour un futur harmonieux avec vous-même et avec les autres.

### Questions

La réflexion de cette semaine vous a permis de comprendre que vous ne pouvez pas changer votre passé mais vous pouvez changer la manière à laquelle vous percevez ce passé, et donc, votre manière d'interagir avec ce passé. Pour ce faire, je vous propose un exercice en six (06) étapes qui m'a aidé et qui peut aussi vous aider à vous libérer de ce lourd fardeau qui vous prive la paix intérieure et une santé radieuse.

**Étape 1 :** Dressez la liste des personnes qui vous ont fait du mal ou qui ont fait des choses qui vous ont offensé et dont le souvenir continue à vous faire souffrir aujourd'hui.

**Étape 2 :** Pour chaque personne (ou événement), déterminer exactement le type de la blessure ou de la douleur que vous ressentez (Ex : je me sens en colère parce que X... ; je vis dans l'inconfort par ce que X... ; j'éprouve de la déception parce que X ... ; je suis plein de rancune, d'amertume quand X ... etc.).

**Étape 3 :** Exprimez tout ce que cette expérience a engendré en vous jusqu'à ce jour. (Ex : depuis cette expérience, je ne fais plus confiance à m'associer avec d'autres en business, je n'ai plus envie de me lancer dans une relation amoureuse, j'ai le dégoût de ... etc.). Il est ici question de décrire les conséquences que cette expérience a pour vous.

**Étape 4 :** D'après vous, comment est-ce que vous auriez souhaité voir cette expérience se passer à ce moment-là ? Quelles étaient vos attentes ?

**Étape 5 :** Placez-vous à la place de cette personne. Pensez-vous que cette personne voyait les choses telles que vous les voyiez ? Admettez que cette personne ne cherchait peut-être pas à vous offenser et qu'elle avait agi de bonne foi ou que vous n'aviez pas la même perception de la réalité. Et s'elle cherchait à vous nuire vous n'y étiez pour rien. Peut-être lui aussi souffre du tort qu'elle a causé.

**Etape 6 :** Qu'est-ce que vous êtes prêt à faire autrement aujourd'hui pour mettre fin à ce malaise ? (C'est une décision qui doit venir de votre cœur).

Conclusion

Maintenant que vous avez compris l'importance du pardon et de son impact dans votre vie, vous pouvez lire régulièrement ce texte qui nous aidera à faire la paix avec votre passé afin de mieux embrasser l'avenir.

Librement et pleinement, je pardonne à (citer les noms des personnes à qui vous accordez votre pardon). Je les libère mentalement et spirituellement.

Je proclame une amnistie générale et je libère tous ceux et toutes celles qui m'ont blessé. Je souhaite pour chacun d'eux la santé, le bonheur, la paix et toutes les bénédictions. Je le fais librement, joyeusement et avec amour.

Et à partir de maintenant, chaque fois qu'il vous arrivera de penser à ces personnes-là dites : « Je vous ai déjà libéré.

Que toutes les bénédictions soient avec vous. Je suis libre et vous êtes libre. Tout va bien entre moi et toi ».

Questions	Attitudes attendues
<b>Etape 1</b>	Prenez les noms qui vous viennent spontanément à l'esprit.
<b>Etape 2</b>	Dire ce que vous ressentez. N'étouffez pas vos émotions. Exprimez – les sans vous juger.
<b>Etape 3</b>	Prise de conscience de ce que cette expérience a engendré en vous
<b>Etape 4</b>	Certaines de vos attentes étaient déçues. N'ayez pas peur de les relever.
<b>Etape 5</b>	Se mettre dans les souliers de l'autre pour voir cette expérience comme il/elle l'avait vécu peut vous aider à mieux comprendre pourquoi il/elle avait agit comme il/elle l'avait fait. Celle crée de l'empathie.
<b>Etape 6</b>	Prendre une décision qui va vous aider à faire la paix avec vous-même. C'est l'attitude du gagnant.