



Daniel Lumerà

# LES SEPT ÉTAPES DU PARDON

## LA SCIENCE DU BONHEUR



Développement Personnel





## TABLE DES MATIÈRES

---



Préface - L'importance du pardon du <i>My Life Design</i> . . . . .	5
Préambule - La science du bonheur . . . . .	9
Introduction - La dimension holistique du pardon	15
Chapitre 1 - Guérir en pardonnant . . . . .	31
Chapitre 2 - Les quatorze principales émotions liées au processus du pardon . . . . .	47
Chapitre 3 - Un nouveau modèle intégré du pardon . . . . .	69
1 <sup>re</sup> étape. La technique des trois lettres . . .	73
Chapitre 4 - Soixante-dix fois sept . . . . .	81
2 <sup>e</sup> étape. Transformer les problèmes en ressources . . . . .	88

Chapitre 5 - Le don . . . . .	101
Chapitre 6 - Le pardon et le discernement . . . . .	109
Chapitre 7 - Les règles du pardon . . . . .	115
3 <sup>e</sup> étape. Libérer l'énergie bloquée . . . . .	135
4 <sup>e</sup> étape. Libérer le pouvoir de la gratitude . . . . .	162
Chapitre 8 - La technique du pardon du <i>My Life Design</i> . . . . .	169
5 <sup>e</sup> étape. Récupérer le pouvoir de transformer la souffrance en amour . . . . .	170
6 <sup>e</sup> étape. Intégrer la polarité : la technique du miroir . . . . .	174
7 <sup>e</sup> étape. Le pardon avec le soleil . . . . .	181
Approfondissement 1 . . . . .	183
Approfondissement 2 . . . . .	189
Approfondissement 3 . . . . .	201
Conclusion . . . . .	209
Remerciements . . . . .	212
Références bibliographiques . . . . .	213
Note de l'auteur . . . . .	235



## CHAPITRE 5

---



# Le don

### LE BONHEUR DE L'ÊTRE

*« La haine ne cesse pas par la haine ;  
la haine cesse par l'amour. »*

BOUDDHA

**P**ardonnez pour « vous donner » et pour aucune autre raison. Là est le secret pour arriver à la compréhension du vrai pardon. Vous est-il arrivé de tomber follement amoureux de quelqu'un ? Si oui, vous savez que la seule chose que l'on désire vraiment dans ce cas-là, c'est de « se donner » à la personne aimée, de se donner au sens de lui faire don de soi sans désirer quoi que ce soit en retour ; vous savez qu'alors on ne désire rien d'autre que la jouissance totale de celle-ci





## CHAPITRE 1

---



# Guérir en pardonnant

**P**ardon et vengeance. Il s'agit de pensées en opposition et il n'est pas question ici de réduire notre sujet au seul sens de bénéfices ou d'utilité, car les effets psychologiques et physiques qui se produisent sont évidents, dès lors que l'on devient capable de muer colère, haine et ressentiment en bien-être et paix. Les techniques du pardon présentées dans ce livre (et toutes celles qui sont enseignées dans les cours de formation) servent justement à développer cette capacité. Comment est-il possible que le fait d'arriver à aimer et de souhaiter sincèrement le bien de la personne qui nous a fait souffrir, soit un puissant remède pour l'âme et le corps ? C'est pour répondre à cette question qu'une véritable science du pardon est née, laquelle a destiné une série de tests et de publications aux effets thérapeutiques de cette pratique.

Les chercheurs de l'université du Wisconsin ont vérifié comment le fait de pardonner est un remède efficace pour réduire le risque de maladies cardiaques et de graves troubles mentaux. À la *Luther University* de Decorah dans l'état de l'Iowa, les chercheurs ont expliqué que le pardon peut s'apprendre en s'exerçant à pratiquer les justes techniques, grâce auxquelles on atteint un nouveau niveau de bien-être, même après peu d'applications. Désormais la science du pardon s'applique dans les cas de traumatismes les plus extrêmes comme la violence sexuelle, les abus, la prise en charge d'un deuil ou d'une maladie terminale, l'avortement, les traumatismes de guerre, et même dans les cas problématiques les plus communs comme la rupture d'une relation, un divorce, un conflit ou un échec. La science s'est approprié un outil considéré jusque-là comme étant une vertu, laquelle n'était enseignée que dans un contexte religieux ou spirituel.

Que les sentiments de haine, fureur, colère et ressentiment augmentent le risque de crise cardiaque est très connu. Tous ces sentiments causent une élévation de la pression artérielle et exposent le sujet à un risque d'arythmie. Dans un article publié dans le *Los Angeles Times*, le docteur Douglas Russel illustre une étude effectuée en 2003, qui a montré que rien qu'en dix heures de cours sur le pardon, la vascularisation coronarienne des patients présentait une amélioration sensible. « *Les arythmies cardiaques associées à la colère sont*



*plus instables et pour cette raison plus mortelles »* : affirment les scientifiques de l'université de Yale dirigés par le docteur Stopper. Les résultats de leurs recherches ont montré que les explosions de colère libèrent une quantité d'adrénaline qui augmente considérablement les risques d'un arrêt cardiaque chez les patients qui présentent une irrégularité du battement cardiaque. Un lien a donc été constaté entre stress, adrénaline et arythmie. Pratiquement, une sécrétion considérable d'adrénaline (l'hormone associée au stress) due à une colère explosive peut déclencher un arrêt cardiaque ou du moins altérer l'activité électrique du cœur. Fureur et crises de colère provoquent des arythmies particulières (en effet on voit que dans 100% des cas, se produit au moins une extrasystole ventriculaire, c'est-à-dire une contraction ventriculaire prématurée). Par rapport à une contraction d'autre nature, ce type de contraction serait plus « désorganisé » et moins stable, donc plus dangereux. Le docteur Hunter C. Champion de Baltimore souligne combien il est important de poursuivre les études et les théories qui mettent en évidence la connexion existante entre esprit, émotion et corps, et cela dans l'optique du pardon en tant que pratique parmi les plus efficaces, pour se libérer de charges énergétiques lourdes, susceptibles de déclencher une somatisation.

Alors que les cours de formation enseignent dix-sept techniques du pardon, ce livre n'en présente que sept d'entre elles car les dix autres, qui requièrent un expert

capable de guider une expérimentation équilibrée, ont été omises volontairement.

Le pardon produit un état de libération, de légèreté, de joie et de bonheur très intense. Presque toutes les personnes qui l'ont pratiqué ont retrouvé un état d'esprit optimiste et l'envie de rire, même dans des cas de vécus très intenses et lourds. Diverses études scientifiques ont montré que le rire et l'optimisme provoquent la dilatation de l'endothélium (la couche de tissu protecteur qui revêt entièrement les vaisseaux sanguins et lymphoïdes) ainsi que des cavités cardiaques, ce qui augmente le débit sanguin et influe positivement sur le système cardiovasculaire.

Lorsque le pratiquant du pardon entre dans le processus du pardon, des sensations intenses de plaisir et bonheur se révèlent, physiologiquement causées par la libération d'endorphine dans le sang, et dans ce cas-là aussi les récepteurs présents dans l'endothélium s'activent, provoquant la dilatation susdite. Par contre, dans une situation de stress négatif élevé ou de fureur, ce sont des hormones comme le cortisol qui sont secrétées, lesquelles vont réduire la sécrétion par les cellules endothéliales de monoxyde d'azote (un vasodilatateur) dans le sang.

Il s'avère donc que tous les états d'âme chargés de ces émotions sont susceptibles de causer une maladie cardiaque. Et puisque le pardon met l'individu en bonne



condition pour une approche positive de la vie et lui permet de récupérer et de conserver une bonne santé, on peut dire que c'est un véritable « baume existentiel ».

## LE PARDON ET LE SYNDROME DU CŒUR BRISÉ

Le syndrome de cœur brisé (*broken heart syndrome*), dit cardiopathie de stress, frappe surtout les femmes et peut causer une faiblesse temporaire du muscle cardiaque. La locution « briser le cœur » n'est pas qu'une métaphore dans le langage parlé, elle symbolise un véritable syndrome qui peut se manifester chez qui vit, ou a vécu, une situation sentimentale déchirante. Les symptômes que présente le patient affecté de ce syndrome sont identiques à ceux d'un infarctus, sauf qu'il s'agit ici d'une altération temporaire causée par une sécrétion soudaine et massive de catécholamines, hormones libérées en réponse au stress. Ce brusque changement physiologique produit une sorte d'engourdissement temporaire du muscle cardiaque et se manifeste par une douleur à la poitrine, une réduction de la capacité du cœur à pomper le sang, un souffle court et du liquide dans les poumons. Il existe donc un lien entre une vie conjugale stressante et un accroissement du risque cardiovasculaire. Entretenir des relations amoureuses crée des liens très forts entre les personnes, et lorsque des émotions fortes et stressantes

(moments de fureur, ressentiment ou rancœur) viennent les alimenter, la santé et l'équilibre psychophysique en subissent les conséquences. Le rapport qui existe entre pensées, émotions et corps d'une personne est un aspect fondamental dont il faut être conscient. Lorsque la souffrance intérieure dépasse la limite du supportable, la personne la somatise fortement au niveau physique et le syndrome du cœur brisé peut se manifester. Lors d'une dispute, combien de fois l'un des deux partenaires décide de « subir la situation en silence » en refoulant douleur et colère par crainte de perdre son compagnon (ou sa compagne) ? Parfois cette peur devient si forte qu'elle compromet la santé.

Lorsqu'il est bien compris et appliqué correctement, le pardon est un moyen extraordinaire non seulement pour apprendre à bien gérer les émotions mais surtout pour comprendre comment se libérer de ce qui fait souffrir et expérimenter un nouveau niveau de bonheur et de bien-être. Les émotions perturbatrices telles que haine, rancœur, ressentiment, désir de vengeance, honte, etc. ne font que renforcer le lien avec l'autre personne, qui en conséquence devient toujours plus au centre de notre attention. Petit à petit, ces dynamiques émotionnelles sont capables d'annihiler sérénité, bonheur et joie de vivre, outre miner la santé physique. Le pardon libère de ce lien et guérit des émotions perturbatrices, en permettant de regagner bien-être et bonheur. Tout comme



il existe un régime alimentaire, il existe un régime émotionnel et mental : nous nous nourrissons de pensées et d'émotions qui sont des « aliments » en mesure d'influer sur notre corps et de le bouleverser. La haine et la peur altèrent les perceptions sensorielles et psychiques de façon évidente, avec des effets assez semblables à ceux des stupéfiants. Le pardon est donc considéré comme un outil thérapeutique d'une efficacité exceptionnelle, car son utilisation désintoxique correctement corps, esprit et âme, permettant de reprendre confiance en soi et, si on le désire, de rétablir des relations rompues.

Toute personne qui a subi une trahison, une violence, une injustice, un délit ou tout autre abus quel qu'il soit, se trouve tôt ou tard contrainte à affronter le sujet du pardon et à s'interroger si elle doit l'accorder ou non, si elle veut entrer ou non dans la dynamique qui permet d'acquérir la conscience de soi et met fin au ressentiment et à la haine. Il arrive très souvent qu'on se refuse à prendre cette responsabilité, une responsabilité qui a le pouvoir de modifier ce vécu auquel on est accoutumé. Une bonne motivation pour considérer sérieusement cette possibilité, c'est d'essayer de raisonner de cette manière : de se dire que non seulement on a subi une injustice, mais qu'en plus on se détruit la vie car on reste lié à ce qui a provoqué cette violence. Le pardon ne peut être accordé qu'à condition que l'on s'autorise soi-même à redevenir heureux et à s'affranchir de la haine.



# **I.S.F.** International School of Forgiveness L'École Internationale du Pardon

L'*International School of Forgiveness* a été fondée par Daniel Lumera et une équipe de professionnels parmi lesquels philosophes, psychologues, médecins et enseignants de renommée internationale. Sa finalité est de transmettre des connaissances qui permettent d'expérimenter l'impact profond du pardon sur les individus, dans les relations, les groupes, les organisations et la société, afin de favoriser une compréhension holistique et globale de ce processus, et de pouvoir bénéficier intégralement des effets positifs qu'il est capable de produire à de multiples niveaux d'expérience.

Cette école s'adresse :

- à qui veut approfondir les connaissances, les théories et les outils déjà acquis et son propre parcours à travers une approche holistique du pardon, de la réalité et de l'être humain ;
- à qui désire entreprendre un parcours d'autoconscience, d'auto-réalisation et de développement individuel qui intègre de façon holistique science, conscience, psyché et spiritualité ;
- à qui veut expérimenter et étudier les effets rééquilibrants et libérateurs du pardon dans les sphères d'action personnelle, relationnelle, professionnelle et sociale ;
- à qui veut devenir *Life Designer* du pardon ou enseignant qualifié à représenter l'I.S.F. sur le territoire national ou international.

## COURS ET FORMATION À L'I.S.F.

**LES 7 ÉTAPES DU PARDON. Cours de base.** Durée 2 jours.  
Pour expérimenter le pouvoir libérateur du pardon et changer sa vie.

**L.D.P - FORGIVENESS LIFE DESIGNER - PROGRAMME**  
**Cours de spécialisation.** 4 rencontres en week-ends.  
Pour approfondir la méthodologie sur soi et devenir facilitateur et opérateur de l'I.S.F.

**F.T.P - FORGIVENESS TEACHER - PROGRAMME**  
**Master sur le pardon.** Durée 1 an.  
Pour devenir un enseignant reconnu au niveau international.

Pour de plus amples renseignements, voir le site  
[www.mylifedesignfoundation.org](http://www.mylifedesignfoundation.org)