

## **En route (4) : Apprendre à pardonner**

En proclamant l'année jubilaire de la miséricorde, le pape François a rappelé que les chrétiens sont chargés d'annoncer joyeusement le pardon, tout en sachant que la réconciliation est parfois difficile. Dans cette quatrième vidéo de la série « En route. Façons d'aider les autres » l'on découvre plusieurs personnes qui ont eu le courage de pardonner.

12/07/2016

## **Questions pour le dialogue**

- Quelles difficultés à pardonner auraient pu invoquer les personnes de cette vidéo?
- Comment sont-elles arrivées à les surmonter?
- Quelle est l'influence de l'amitié avec Dieu, de la prière et des sacrements sur celui qui doit demander pardon et sur celui qui doit pardonner?
- Pourquoi le pardon apporte-t-il la paix et la joie?

## **Proposition pour réagir**

- Demander fréquemment pardon avec des actes de contrition.

- Avoir recours régulièrement à la confession sacramentelle, source de grâce et de pardon.
- Demander au Seigneur la grâce de savoir toujours pardonner, quoi qu'il en coûte, pour de petites ou de grandes choses, et de ne pas donner prise à la rancœur, au ressentiment, au désir de vengeance.
- Prier souvent pour ceux qui nous ont offensé ou pour ceux que nous avons offensés.
- Mettre en pratique cette demande du pape François: "Maintenant, je vous demande de... En silence, réfléchissons tous. Que chacun pense à quelqu'un qui le dérange, avec qui il est fâché, qu'il n'aime pas. Pensons-y en silence, maintenant même, prions pour cette personne, soyons miséricordieux avec elle ». (Angélus, 15 septembre 2013).

— S'il nous faut nous réconcilier avec quelqu'un que l'on a offensé ou qui nous a offensé, prions pour lui et faisons le premier pas.

## **Méditer avec la Sainte Écriture**

« Mais vous êtes un Dieu prêt au pardon, clément et miséricordieux, lent à la colère et riche en bonté, et vous ne les avez pas abandonnés.  
» (Néhémie 9,17).

« 'Seigneur, si mon frère pèche contre moi, combien de fois lui pardonnerai-je ? Sera-ce jusqu'à sept fois ? ' Jésus lui dit : 'Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à soixante-dix fois sept fois.' » (Matthieu 18, 21-22).

« Père, pardonne-leur, car ils ne savent ce qu'ils font ! » (Luc 23, 34).

« Remets-nous nos dettes, comme nous-mêmes les avons remises à

ceux qui nous doivent. » (Matthieu 6, 12).

« Car si vous pardonnez aux hommes leurs offenses, votre Père céleste vous pardonnera aussi. Mais si vous ne pardonnez pas aux hommes, votre Père ne pardonnera pas non plus vos offenses. » (Matthieu 6, 14-15).

« Revêtez-vous de sentiments de miséricorde (...), vous supportant les uns les autres et vous pardonnant mutuellement, si l'un a sujet de se plaindre de l'autre. Tout comme le Seigneur vous a pardonné, pardonnez-vous aussi. » (Colossiens 3, 13).

« Que toute aigreur, toute animosité, toute colère, toute clamour, toute médisance soient bannies du milieu de vous, ainsi que toute méchanceté. Au contraire, soyez bons les uns envers les autres, miséricordieux, vous pardonnant mutuellement,

comme Dieu vous a pardonné dans le Christ. » (Éphésiens 4, 31-32).

## **Méditer avec le pape François**

— Dieu pardonne toujours! Il ne se lasse pas de pardonner ! C'est nous qui nous fatiguons de demander pardon. Mais Lui, ne se lasse jamais de pardonner, il pardonne toujours! (Homélie, 23 janvier 2015).

— Le pardon des offenses devient l'expression la plus manifeste de l'amour miséricordieux, et pour nous chrétiens, c'est un impératif auquel nous ne pouvons pas nous soustraire. Bien souvent, il nous semble difficile de pardonner ! Cependant, le pardon est le moyen déposé dans nos mains fragiles pour atteindre la paix du cœur. Se défaire de la rancœur, de la colère, de la violence et de la vengeance, est la condition nécessaire pour vivre heureux.

*(Misericordiae Vultus, 9).*

- Il est difficile de pardonner les autres. Seigneur, accorde-nous ta miséricorde pour que nous soyons capables de toujours pardonner (Tweet, 29 novembre 2013).
- Le pardon est une force qui ressuscite en vie nouvelle et donne le courage pour regarder l'avenir avec espérance. (*Misericordiae Vultus*, 10).
- C'est au sein de la famille où l'on est éduqué au pardon puisque l'on est sûr d'être compris et encouragé, en dépit des erreurs que l'on peut commettre (Homélie, 27 décembre 2015).
- L'amour du Christ remplit nos cœurs et nous rend capables de toujours pardonner (Tweet, 2 mai 2015).

## **Méditer avec saint Josémaria**

« Pardonner ! Pardonner de toute son âme et sans la moindre trace de

rancune ! Attitude toujours magnanime et féconde.

- Tel fut le geste du Christ quand Il allait être cloué sur la croix : ‘Père, pardonne-leur parce qu’ils ne savent pas ce qu’ils font’ ; c’est de là qu’est venu ton salut, et le mien. » (*Sillon*, n. 805).

« Efforce-toi, s’il le faut, de pardonner toujours et tout de suite à qui t’offense. Pour grand que soit le tort ou l’affront qu’on te fait, Dieu t’a pardonné, à toi, bien davantage. » (*Chemin*, n. 452).

« Le Seigneur a converti Pierre, qui l’avait renié trois fois, sans lui adresser ne serait-ce qu’un reproche : mais rien qu’un regard d’Amour.

- Après nos chutes Jésus nous regarde avec ces mêmes yeux. Puissions-nous Lui dire comme Pierre : « Seigneur,

tu sais tout ; Tu sais que je T'aime ! » et changer notre vie. » (*Sillon*, n. 964).

## Textes et liens pour réfléchir encore

— Section “Jubilé de la miséricorde”

- Neuvaine du pardon à saint Josémaria

- Bienheureux Alvaro del Portillo : apprendre à pardonner

— Lettre de mgr Xavier Echevarria sur le pardon (avril 2016)

— Étude: “Apprendre à pardonner” Étude: “Apprendre à pardonner”

— Vidéo: “J'ai désormais des ressources et j'ai pu pardonner mon papa” minute 11:10

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-ch/article/en-route-4-  
apprendre-a-pardonner/](https://opusdei.org/fr-ch/article/en-route-4-apprendre-a-pardonner/) (09/02/2026)