



FRANÇOIS GAGOL

*Je te, je me
pardonne !?*

JePublie

*Je te, je me
pardonne !?*

Loin de moi de dire
ce qu'il est préférable
de penser à propos
de telle ou telle
personne...

1.

Parfois il peut nous
arriver de souffrir
constamment sans
nous en apercevoir !

2.

Je dirai qu'il peut nous
arriver d'avoir une plus
ou moins grande
« inflammation
de la conscience »
sans vraiment le savoir.

3.

Cela dure parfois depuis
des mois voire des années
ou des lustres
et la souffrance
est devenue naturelle,
elle fait partie de notre vie.

4.

Si naturelle que l'on finit
par ne plus se rappeler
comment on était mieux
avant sans elle.

5.

Reconnaître
une souffrance n'est pas
toujours chose facile mais
c'est un premier pas
vers sa résolution.

6.

Commencer ensuite
par l'accepter
c'est un deuxième pas.

7.

Essayer de la résoudre
c'est commencer
à prendre un chemin
vers le mieux être.

8.

Parfois la souffrance
semble tellement
« fantomatique » que l'on
n'ose même pas entrouvrir
la porte derrière laquelle
elle se cache.

9.

On sait qu'elle est derrière
la porte, elle fait peur
un peu comme un feu
qui gronde
mais on préfère l'ignorer
du moins faire comme si
elle n'était pas là.

10.

On veut parfois tellement l'ignorer que l'on finit par ne plus vraiment savoir pourquoi telle ou telle chose nous fait souffrir.

11.

Le problème c'est que cette souffrance empêche de mieux être et de s'épanouir soi-même davantage.

12.

Parfois même elle peut engendrer des maladies.

13.

Parfois on connaît les responsables : telle ou telle personne, un ancien ami, un parent ou autres...

14.

Il peut nous arriver
de ressentir une haine
profonde envers
telle ou telle personne.

15.

D'une certaine façon la
« haine permet de
détapisser les jolis motifs
sur les murs » si l'on peut
dire les choses ainsi.

16.

À dose modérée elle permet de prendre un peu de recul par rapport à une situation dans laquelle on était un peu trop « englué ».

17.

Ce qui n'est pas bon c'est quand la haine devient persistante.

18.

Le pire c'est quand l'esprit
est « envahi par la haine » ;
il finit par devenir
insensible.

19.

L'amour peu à peu
finit par le quitter
et il devient mauvais
voire très mauvais.

20.

« L'homme est naturellement bon et c'est la société qui le déprave » disait Jean-Jacques Rousseau.

21.

Hitler était-il lui aussi « naturellement bon » ?
On peut se poser la question !

22.

Je pense qu'il y a
comme un « noyau dur »
chez les gens qui fait
le fond de la personne.

23.

Je ne pense pas
que tel ou untel évoluerait
toujours de la même
façon suivant des
circonstances diverses.

24.

Si on le voulait
on pourrait peut-être
toujours trouver
des excuses ?

25.

D'une certaine façon
nous ne pouvons pas
toujours nous permettre
de trouver des excuses
car cela serait un peu
comme toujours
tout accepter.

26.

Toutefois,
souvent la personne
n'est pas toujours
vraiment responsable
des souffrances
qu'elle engendre.

27.

Le, la ou les responsables
souvent ne se doute
même pas à quel point
ils peuvent faire souffrir ;
cela d'ailleurs
en augmente l'intensité.

28.

Parfois la souffrance
causée semble
si profonde que c'est plus
fort que soi : on ne peut
pas pardonner.

29.

Pardonner à l'autre ?
Pardonner au destin ?

30.

Je pense que pardonner
cela commence d'abord
par se pardonner
à soi-même.

31.

D'une certaine façon je
pense qu'inconsciemment
on s'en veut terriblement
à soi-même de « s'être
laissé avoir » si je peux dire
les choses ainsi.

32.

On s'en veut parfois
inconsciemment d'avoir
été là au mauvais endroit
au mauvais moment.

33.

On s'en veut parfois
inconsciemment d'avoir
été plus ou moins naïf et
d'avoir espéré certaines
choses d'autrui.

34.

On s'en veut parfois
inconsciemment
de s'être trompé.

35.

On s'en veut parfois
inconsciemment envers
Soi-même de souffrir
d'un manque d'amour
et de compassion.

36.

Parfois la souffrance
quotidienne engendrée
peut se voir comme
une automutilation,
une forme d'autopunition.

37.

On souffre
et inconsciemment
plus on souffre plus on s'en
veut de souffrir.

38.

C'est un peu comme
le serpent qui se mord
la queue.

39.

Il n'y a qu'une seule façon
pour briser ce cercle
infernale : se pardonner
d'abord à soi-même
d'avoir souffert,
nous sommes humains.

40.

« Pardonne mais n'oublie pas » comme dit une phrase connue.

41.

Il faut arracher la « mauvaise herbe » et pour cela il faut la déraciner de soi-même.

42.

Il ne suffit pas de passer l'éponge comme on dit familièrement.

43.

Il faut se placer sur un autre plan, un peu comme dans une « élévation de soi-même », essayer de dépasser le ou les protagonistes qui ont causé les torts.

44.

Cela n'est pas facile
à faire et ne se fait
pas toujours du jour
au lendemain.

45.

Il faut laisser un peu
de temps au temps
comme on dit parfois.

46.

Il faut redonner soi-même de l'amour à soi-même, d'une certaine façon.

47.

Entretenir la haine fait souffrir celui ou celle qu'elle habite.

48.

Ouvrir son cœur n'est pas toujours chose facile car l'on peut avoir l'impression de se montrer vulnérable.

49.

En quelque sorte,
il faut faire un don...
« Donner au vent
sa souffrance » pour qu'il
l'emporte au loin, très loin.

50.

Pas toujours facile à faire
mais on peut y gagner
beaucoup, un peu
comme un « retour
à une mer calme »
si l'on peut dire...

François Gagol
www.regardsbleuciel.fr

© François Gagol, 2010

Toute reproduction ou publication, même partielle, de cet ouvrage, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.

Réalisation de la version numérique :
Numilog.com – novembre 2010