

*« Pardonner quelqu'un ne veut pas dire pardonner son comportement. Ce n'est pas non plus oublier la façon dont il t'a blessé et même pas lui laisser te faire du mal. Pardonner signifie faire la paix avec ce qui s'est passé. Cela signifie reconnaître ta blessure, en te donnant la permission de la ressentir et de comprendre que cette douleur ne te sert plus à présent. Ça veut dire laisser aller la douleur et le ressentiment pour pouvoir guérir et avancer. Le pardon est un cadeau à toi-même. C'est une décision, TA décision... Il te libère du passé et te permet de vivre dans le temps présent. Quand tu te pardonnes et que tu pardonnes aux autres, tu deviens vraiment libre. Tu te détaches... Pardonner signifie libérer un prisonnier et découvrir que ce prisonnier c'était toi. »*

*Padre Pio*