

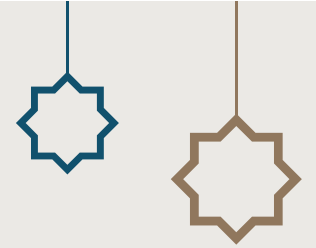


# Réflexion coranique

---

16/04/2022

## Sourate Yusuf (12), Ayat 92



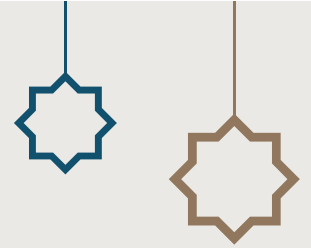
قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

Il dit : “Pas de récrimination contre vous, aujourd’hui ! Que Dieu vous pardonne, cependant qu’il est le plus miséricordieux des miséricordieux.

(Hamidullah révisé)



## Sourate Az-Zumar (39), Ayat 53



قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ  
يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Dis : « Ô Mes serviteurs qui avez commis des excès à votre propre détriment, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Car Allah pardonne tous les péchés. Oui, c'est Lui le Pardonneur, le Très Miséricordieux.

(Hamidullah révisé)





**Thème choisi :**

Le pardon





# Plan

---

01

Qu'est ce que le pardon ?

02

Pourquoi pardonner ?

03

Facteurs  
facilitateurs



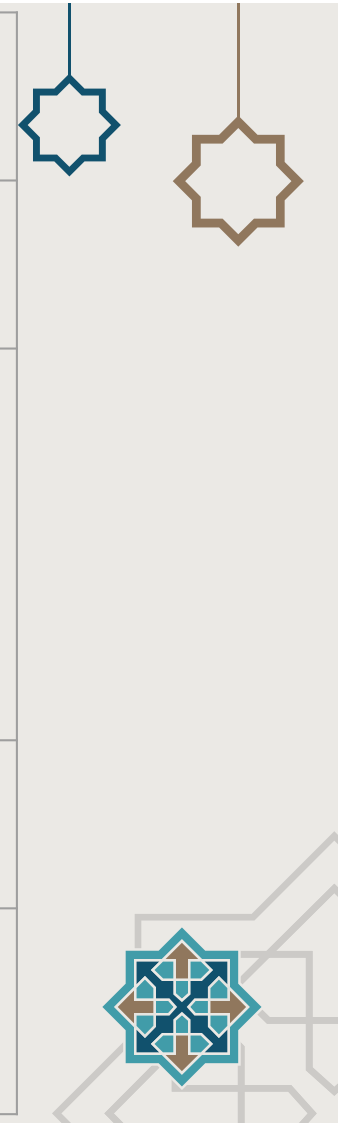


01

Qu'est-ce que le  
pardon ?

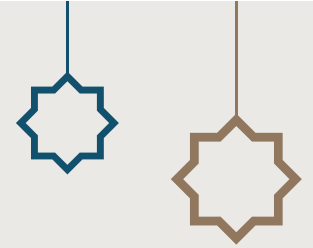
---

DU RYER	N'ayez <b>point de honte</b> , leur dit- il, Dieu vous pardonne aujourd'hui ce péché, il est clément et miséricordieux
GROSJEAN	Il répondit : On ne vous <b>reproche plus rien</b> aujourd'hui. Dieu vous pardonnera, il est le plus miséricordieux des miséricordieux.
ROKAYA GABR ET ACHIRA KAMEL	Le noble prophète leur répondit : "Point de blâmes pour vous aujourd'hui, ni de reproches. Vous ne trouverez chez moi qu'un <b>généreux pardon</b> dû aux <b>liens sacrés du sang</b> et aux <b>droits de fraternité</b> . J'invoque Allah afin qu'Il vous pardonne et vous fasse grâce, car Il est Celui qui détient la suprême miséricorde".
ABDELAZIZ	Il dit : « Nul blâme ne vous incombe aujourd'hui : Allah vous <b>Absout</b> , Il Est le plus Miséricordieux des Miséricordieux.
GLOTON	Il dit : « En ce jour, nul reproche contre vous, Allâh <b>vous couvre</b> ! Lui, le plus <b>Rayonnant d'Amour</b> de ceux qui rayonnent d'amour.



# Définitions

- Pas de reproche, pas de récrimination, ni de blâme
- L'autre ne ressent plus la honte
- Le pardon serait un droit pour ceux qui ont un lien de sang avec nous, ainsi qu'un droit de fraternité
- Notion d'absolution : après le pardon, le mal fait est absout (effacé)  
Le verbe « pardonner » signifie littéralement « donner complètement » (du latin « per » et « donare »)
- Notion de couverture : le mal fait est couvert, il s'agit de ne plus en parler afin d'éviter la honte à celui qui l'a commis
- « Rayonnant d'Amour » : le pardon est un acte qui rayonne d'Amour





## Points clés :

- Pardonner n'inclut pas la notion de « *cautionner* » : il y a reconnaissance du mal (ou du péché) - l'acte n'est pas cautionné
- Le pardon apparait comme un *choix* : celui de ne plus faire de reproches et de ne plus nourrir de ressentiment
- Au-delà du pardon accordé par la « victime », il y a également le souhait qu'Allah (swt) fasse miséricorde sur le « coupable »  
=> *compassion* pour l'autre



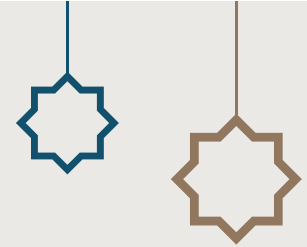


02

## Pourquoi pardonner ?

---

## Raison 1 :



- Allah (swt) est Pardonneur et j'espère bénéficier de Son pardon alors il est tout à fait raisonnable que j'essaye également d'incarner cet attribut divin.
- « C'est Toi qui T'est donné à Toi-même le nom du Pardon, alors pardonne moi ! »  
(Sahifah Sajjadiyyah, dua n° 16)



GHEDIRA	Répète ceci : O Mes Serviteurs qui avez été <b>excessivement injustes à l'égard de vous-même</b> , ne désespérez pas de la miséricorde de Dieu. En vérité, Dieu pardonne tous les péchés. Il est l' <b>Absoluteur</b> , le Miséricordieux.
KECHRID	Dis : « O Mes Esclaves qui avez trop <b>surchargé votre âme</b> ! Ne désespérez pas en la clémence de Dieu ; Dieu <b>absout les péchés dans leur totalité entière</b> . C'est Lui par excellence L'Absoluteur et Le Clément ».
KHAWAM	Dis : O mes serviteurs qui avez été <b>négligents envers vous-mêmes</b> , ne désespérez pas de la miséricorde de Dieu. Sachez que <b>Dieu pardonne les péchés en totalité</b> . C'est Lui qui est <b>très enclin au pardon</b> , c'est Lui qui est la Source de miséricorde.



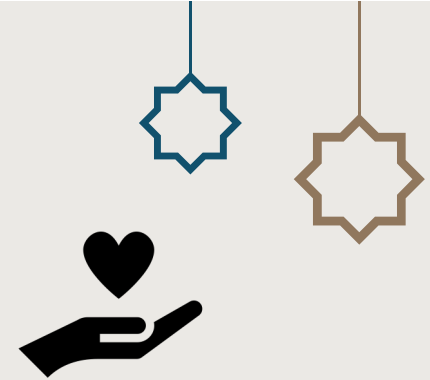
## Raison 2 :

- Le pardon a des bienfaits sur la santé !
- De quelle façon ?

Le fait de nourrir de la rancœur et de ressasser le mal qui nous a été fait a des conséquences sur notre santé physique :

- Problèmes cardio-vasculaires
- Troubles du sommeil
- Production excessive de cortisol
- Activation du circuit de la douleur dans le cerveau

Les recherches ont montré que le fait de pardonner améliorerait la tension, le sommeil et engendrait un système immunitaire plus sain.



## Raison 3 :

- Pour notre santé mentale également !
- Réduction du stress (ressasser peut parfois mener à des troubles dépressifs majeurs)

- Amélioration des relations

Le fait d'être déçu peut déclencher le mode « alerte » de notre cerveau et nous pouvons devenir méfiants vis-à-vis des autres. Pardonner rétablit la perception de sécurité.

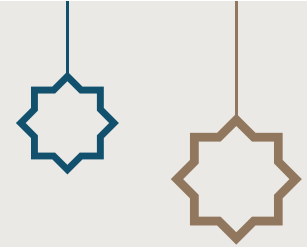
- Un meilleur fonctionnement mental

Ressasser nécessite beaucoup d'énergie physique et émotionnelle

⇒ épuisement mental

⇒ impact sur la prise de décision et la créativité

Source : « *How the brain heals emotional wounds: the functional neuroanatomy of forgiveness* » dans « US National Library of Medicine »





03

## Facteurs facilitateurs

---


# Idées reçues

- Pour faciliter le pardon, il est nécessaire de s'affranchir de quelques idées reçues :
  - Le pardon signifie « cautionner » ou ne pas désapprouver l'acte
  - Le pardon est un signe de faiblesse
- Un autre facteur facilitateur est de resituer la personne qui nous a fait du mal dans son statut d'être humain, de ne pas la réduire à l'action en question

Ex : Sarah Montana (Tedx Talks : The real risk of forgiveness - and why it's worth it)







« The weak can never forgive.  
Forgiveness is an attribute of the  
strong. »

« Les faibles ne peuvent jamais  
pardonner. Le pardon est un attribut  
des personnes fortes. »

—**Mahatma Gandhi**

---

## Sourate Az-Zumar (39), Ayat 53



قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ  
يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Dis : « **Ô Mes serviteurs** qui avez commis des excès à votre propre détriment, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Car Allah pardonne tous les péchés. Oui, c'est Lui le Pardonneur, le Très Miséricordieux.

(Hamidullah révisé)



## Sahifah Sajjadiyyah, du'a n° 39



« Mon Dieu, pardonne au serviteur, quel qu'il soit, qui m'a affecté par ce que Tu lui as défendu ou qui m'a offensé par ce que Tu lui as interdit, et qui est venu à mourir, emportant {avec lui} mon droit,

Et si l'auteur de ce qui m'est arrivé est encore en vie, pardonne-lui ce qu'il a encouru comme péchés en m'opprimant, efface-lui ce qu'il a emporté de mes droits avec lui, ne l'arrête pas sur ce qu'il a commis à mon encontre et ne le mets pas à découvert pour ce qu'il m'a fait.

Fais que ce que j'ai toléré en leur pardonnant et ce dont je leur ai fait don en aumône soient la plus pure des aumônes de ceux qui donnent et le plus élevé des liens de ceux qui demandent la proximité {auprès de Toi},

Accorde-moi Ton Pardon en compensation du mien à leur égard ainsi que Ta Miséricorde {en compensation de} mes invocations pour eux jusqu'à ce chacun d'entre nous accède à la félicité par Ta Faveur et au salut par Ta Bonté.



**MERCI POUR  
VOTRE  
ATTENTION !**

