



## AGAPA Suisse-Romande

---

Adresse: Rue de Morat 18 B  
Téléphone: 026 422 02 22  
Messagerie : [info@agapa-suisseromande.ch](mailto:info@agapa-suisseromande.ch)  
Site : [www.agapa-suisseromande.ch](http://www.agapa-suisseromande.ch)  
CCP : 60-457182-5  
IBAN : CH50 0900 0000 6045 7182 5

---

# COMMENT PARDONNER ?

## Comment pardonner ?

« Pardonner pour guérir  
Guérir pour pardonner »



**Marie-Claire Pauchard** est formée en relation d'aide et en animation d'ateliers d'expression et de créativité. Elle anime des ateliers de croissance humaine et spirituelle selon l'approche de Jean Monbourquette. L'expression créatrice est centrale dans son approche. Depuis 2013, elle collabore à AGAPA Suisse-Romande.

### DEMARCHE

Démasquer les fausses conceptions du pardon, sortir de la confusion et entamer ce travail qui se situe à la charnière de l'humain et du spirituel : telle est la proposition faite aux participants de cet atelier. Nous suivrons pour cela les étapes présentées par Jean Monbourquette dans son livre « Comment pardonner ? »

### DESCRIPTIF



Dans un cadre de confidentialité, de non-jugement et de bienveillance, ce pèlerinage du cœur se fera à travers des apports théoriques pour comprendre le processus du pardon vers la réconciliation. Ceux-ci seront ponctués d'exercices concrets et d'outils d'intériorisation et d'expression créative afin d'expérimenter la démarche de la réconciliation en soi.

### Les objectifs:

- Renoncer à se venger
- Guérir du ressentiment, de la rancune
- Identifier la blessure
- Se réconcilier avec soi-même et pardonner aux autres
- se rendre disponible à la grâce de pardonner

**DATES :** 2 <sup>1/2</sup> journées à convenir d'entente avec les personnes pré - inscrites

**LIEU :** Secrétariat d'AGAPA Suisse-Romande  
Rue de Morat 18 B (2ème étage)  
1700 Fribourg

**PRIX :** Fr. 300.- les 2 <sup>1/2</sup> journées (15 heures)

### PRÉ- INSCRIPTION :

**La pré-inscription peut se faire par mail, poste ou téléphone. L'inscription sera effective après paiement de l'atelier.**

### RENSEIGNEMENTS

AGAPA SUISSE-ROMANDE

Rue de Morat 18 B

1700 Fribourg

T : 077 521 54 00

E : info@agapa-suisseromande.ch

W : www.agapa-suisseromande.ch

CCP: CCP 60-457182-5

IBAN: CH50 0900 0000 6045 7182 5

✂ -----

## Comment pardonner ?

- Je me pré-inscris à l'atelier "Comment pardonner?"

Nom Prénom

Adresse

CP Ville

Téléphone

E-mail

Signature