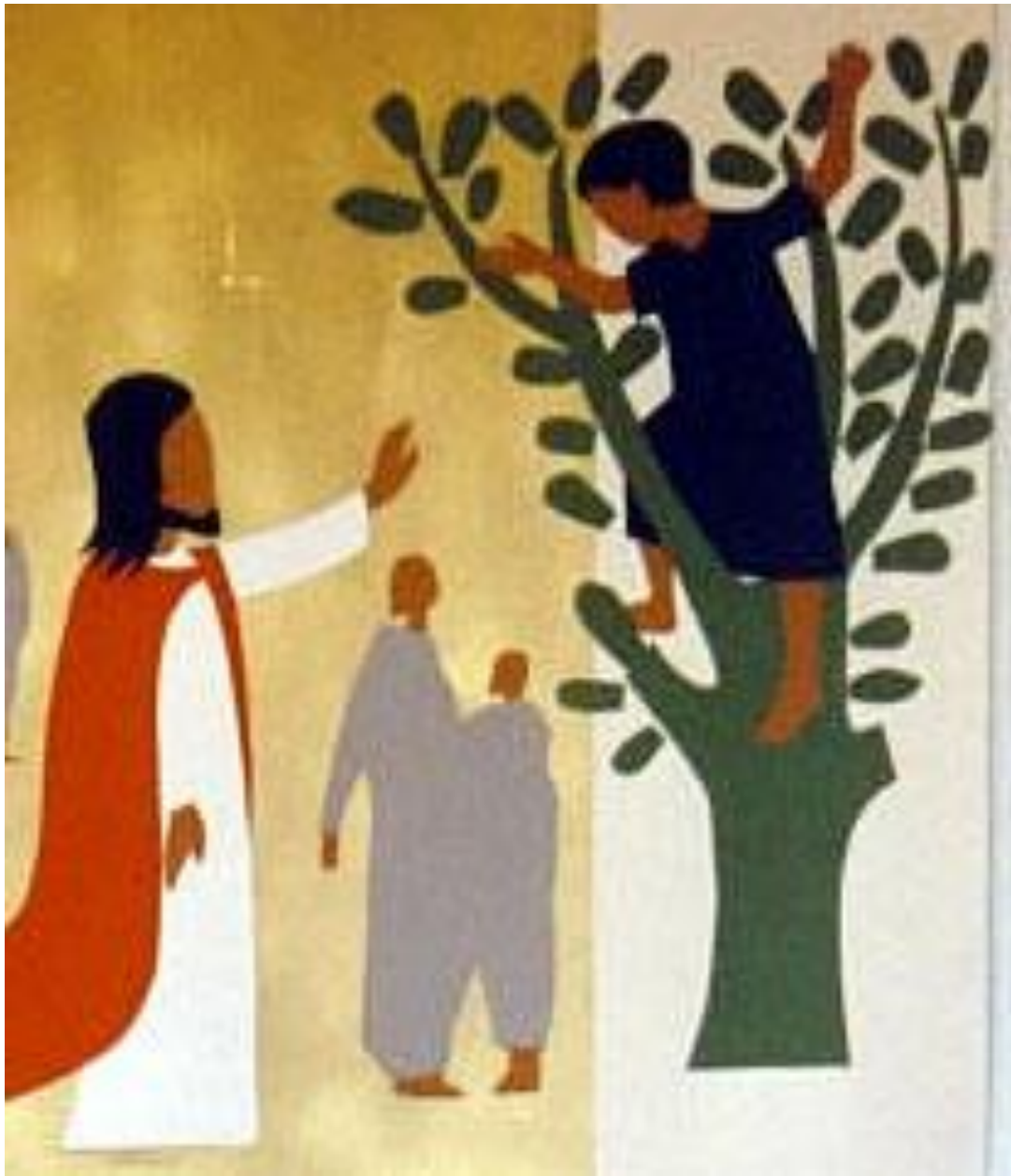


Le Pardon



L'importance du pardon

Pour nous, c'est l'acte par excellence du chrétien. [...] C'est la marque d'un chrétien que d'être capable de pardonner aux autres personnes à cause de l'insistance avec laquelle le Christ nous en a parlé. [...]

Si vous voulez, on va se demander quelles seront nos options si nous ne pardonnons pas dans nos vies. La première option qui se présente, c'est la vengeance. La vengeance est quelque chose de très naturel et elle vient d'une sorte d'instinct de justice, comme une sorte de justice dans le malheur. Tu m'as fait mal, je vais te faire mal. C'est la loi des équivalences.

C'est pour cela que les Juifs ont voulu qu'il y ait une sorte de modération dans la vengeance et qu'ils ont créé la loi du talion. Oeil pour oeil, dent pour dent. [...] Notre système de justice est un peu basé là-dessus avec le système de punitions pour les offenses qui ont été commises contre la société. [...]

Il y a une vengeance passive dont on parle très peu, c'est d'arrêter de vivre et d'arrêter de créer de la joie alentour de nous, arrêter de créer de la vie, arrêter de faire en sorte que les autres soient heureux. C'est une manière d'enquiquiner les autres personnes. [...]

Vengeance passive dans nos vies. Beaucoup de dépressions viennent de là. On va arrêter de vivre et on va arrêter la vie qui est à l'entour de nous. Quelqu'un disait "si vous voulez être heureux un instant, vengez-vous ! Une petite vengeance, ça fait du bien sur le coup. Une autre maxime dit : si vous voulez être heureux longtemps, au lieu de vous venger, pardonnez aux autres personnes. Le danger de la vengeance, c'est la spirale de violence que cela engendre. [...]

Il y a des personnes qui diront "très bien, je ne me vengerai pas mais je n'oublierai pas !" Et elles vont développer en elles une sorte de ressentiment. Ressentir, c'est sentir deux fois. Elles vont se rappeler l'offense, elles vont sentir toute l'agressivité qu'elles ont dans leur intérieur. [...]

Qu'est-ce que ça veut dire "ne pas oublier". Si on ne pardonne pas et si on maintient en soi un ressentiment, on vit un stress continu. Le ressentiment, c'est le pire sentiment que vous pouvez vivre. [...]

Une autre option, si on ne pardonne pas, c'est de vivre dans le passé. Alors on n'a plus de présent et on n'a plus de futur. Ce qui conditionne, c'est la blessure reçue et c'est comme si la perception du monde passait toujours par cette blessure. [...] Conditionnées par leur passé, ces personnes ont peu de présent et peu de projets pour leur avenir. L'avenir est coloré par la blessure reçue.

Elles ont un regard pessimiste par rapport à ce qui vient "est-ce que je vais me faire blesser une autre fois ?" [...]

Plus je travaille dans le pardon, plus je m'aperçois que les personnes blessées sont des personnes fragmentées. Qu'est-ce que cela signifie ? Lorsque quelqu'un vous fait très mal, vous avez très peur, à ce moment-là, il y a un phénomène très curieux qu'on appelle l'identification à l'agresseur. Par un curieux phénomène de survie, lorsque quelqu'un vous blesse profondément, vous vous identifiez à cet agresseur-là qui entre en vous et vous êtes contaminé par l'agresseur et vous continuez de vous agresser intérieurement. Lorsque vous êtes fatigué de vous agresser, vous agressez une autre personne à côté. Il paraît que ça soulage. [...]

On dirait que la personnalité est brisée, est scindée, est fragmentée en deux parties, une partie victime et une partie agresseur. C'est incroyable le nombre de personnes qui s'agressent dans la vie. Où ont-elles pris cela ? Je pourrais vous certifier que quelque part, elles ont été agressées d'une manière verbale ou de différentes manières et qu'elles continuent sur elles cette agression.

C'est une réaction de défense parce que si je deviens complètement victime, je disparaîs tandis que si je m'identifie à mon bourreau, je viens à bout de survivre. [...] Souvent l'agresseur est rentré dans l'ombre chez nous. Le travail qu'on a à faire c'est d'aller le chercher, de le transformer et de le guérir. Cela peut se faire. [...]

Les faux pardons ou les fausses conceptions du pardon

[...] **Pardoner ne veut pas dire que vous approuvez votre bourreau. Pardonner ne veut pas dire oublier.** [...] Je travaille trop en psychothérapie pour ne pas voir combien de blessures oubliées continuent de travailler chez les personnes. On est obligé de les faire émerger à nouveau pour être capable de les traiter. Le pardon ne veut donc pas dire oublier.

Mais ce que je peux vous affirmer, c'est que si vous parvenez à pardonner, votre mémoire va se cicatriser. Vous allez vous souvenir de l'événement et vous n'aurez plus de ressentiment intérieur. C'est un peu comme une cicatrice dans votre chair. Quand vous touchez à une cicatrice, cela ne vous fait plus mal. [...]

Deuxième faux pardon : c'est ce que j'appelle le pardon héroïque, le pardon volontaire, le pardon d'obligation. Celui qui consiste à se dire après l'offense "si

tu étais généreux, tu lui pardonnerais immédiatement". Souvent on a été formé comme cela par la prédication chrétienne. Il faut prendre son temps pour pardonner, il ne faut pas brusquer ce qui se passe en nous. Il faut prendre le temps de guérir.

Le pardon, c'est plus qu'un acte héroïque de volonté. Le pardon va engager toute votre personnalité, toutes vos facultés : votre sensibilité, votre cœur, votre intelligence, votre sagesse, votre physiologie, votre biologie vont y passer. C'est pour cela que le pardon n'est pas un acte volontaire, c'est une démarche, un pèlerinage du cœur, selon un auteur. C'est pour cela que j'ai douze étapes.

Le pardon ne signifie pas non plus excuser la personne. Quelle est cette idée d'excuser ? Excuser, cela veut dire que l'offenseur n'est pas responsable de ses actes. S'il vous a blessé d'une manière volontaire, il a voulu vous faire mal. Il n'est pas question de l'excuser. [...]

Pardon n'est pas synonyme de réconciliation. [...] Le pardon, c'est un mouvement de l'âme, un mouvement du cœur. La réconciliation, c'est la manifestation du pardon à l'extérieur, à la personne qui vous a offensé. Il y a des situations où vous pardonnez dans votre cœur, mais vous ne pouvez pas vous réconcilier d'une manière prudente avec votre offenseur. [...] La réconciliation est la suite naturelle du pardon mais ce n'est pas systématique. [...]

Le pardon n'est pas un commandement. Avez-vous déjà essayé de commander l'amour à quelqu'un ? Lorsque vous commandez le pardon, c'est encore plus "je veux que tu m'aimes malgré les vacheries que je t'ai faites." [...]

Le pardon n'est pas une démission de ses droits. [...] C'est important de ne pas faire en sorte que le pardon vienne éliminer la justice. [...]

Le pardon n'est pas un geste de supériorité. Je rencontre parfois des gens qui disent "toi, espèce de mécréant, je te pardonne, je te regarde dans la boue morale et je te pardonne !" C'est avoir conscience de sa supériorité morale. Ce n'est pas cela, le pardon.

Le pardon ne veut pas dire refouler ses émotions. Si vous pardonnez et que vous devenez névrosé, c'est que vous avez manqué quelque chose. [...] Ce n'est pas parce que vous êtes dans une démarche de pardon que vous ne prendrez pas votre temps pour honorer votre colère. [...]

Tant que votre pardon n'arrive pas à une sorte de paix intérieure, de paix émotive, le pardon n'est pas complet. [...] Vous saurez que vous avez pardonné

à quelqu'un quand en pensant à cette personne, vous n'éprouverez pas de ressentiment.

Quand vous pardonnez, c'est pour acquérir la paix intérieure et ultimement pour libérer l'offenseur de sa dette. Quand vous pardonnez vraiment, il y a quelque chose de changé dans l'univers qui va faire qu'éventuellement votre offenseur pourra se convertir. Mais vous n'avez pas de pouvoir sur l'autre personne. Vous avez le pouvoir sur vous, le pouvoir de vous guérir et celui de vous libérer, d'avoir la paix, et le pouvoir de prier pour l'autre personne. Il y a quelque chose de très égoïste dans le pardon ; c'est très altruiste, mais en même temps, c'est très égoïste. En effet, en pardonnant vous atteignez une qualité de vie extraordinaire. [...]

Les 12 étapes du pardon

Qu'est-ce que le pardon ?

Une définition qui m'est chère est faite de deux éléments : le don est une tâche humaine, le pardon est un don de Dieu. La tâche humaine, c'est "comment, moi, je vais ouvrir mon cœur pour recevoir le pardon de Dieu ? Quelle va être ma démarche psychologique, ma démarche émotive de telle manière que mon cœur soit prêt pour recevoir ce don de Dieu en moi ?" C'est pour cela que je questionne beaucoup le pardon thérapeutique qui n'est que la première partie du pardon, à savoir se guérir. Il y a beaucoup plus que cela dans le pardon chrétien. [...]

La première partie c'est "comment je vais prendre les moyens psychologiques ?" Actuellement avec le développement de la psychologie, des sciences humaines, on est capable de se guérir soi-même. C'est pour cela que les premières étapes du pardon vont consister à se guérir. Cela demande un certain nombre de tâches, un certain nombre d'exercices qui nous permettent d'avancer dans cette guérison. Il va arriver un moment dans la démarche de pardon, où quels que soient nos efforts humains, le pardon va nous venir de Dieu. Je pense que Dieu est toujours prêt à nous pardonner, toujours prêt à nous donner son amour inconditionnel. La difficulté ne vient pas de Dieu et de son pardon, mais elle vient de notre part, de notre incapacité à nous laisser aimer.

J'ai construit mes différentes étapes à partir de ces deux pôles : une tâche humaine, un don de Dieu. Je les ai construites aussi à partir de l'expérience, la mienne et celle des personnes que j'ai accompagnées. On appelle cela la modélisation du pardon. [...]

Première étape : une décision

Ne plus accepter le chemin de la vengeance pour régler une situation d'injures, de blessures, de trahison. C'est très important que cette décision soit prise avant que l'offense arrive. Lorsque l'offense arrive, si cette décision n'est pas prise, vous allez penser immédiatement à cet aspect de vengeance et vous allez en prendre le chemin. [...]

Quand je me sens déprimé, quand quelque chose ne va pas je me dis "Jean, qu'est-ce qui ne va pas ? Tu as été blessé. Qu'est-ce que tu fais de cela ? Est-ce que tu te victimises, est-ce que tu entretiens une sorte de vengeance passive à l'intérieur de toi ?" J'essaie de me saisir dans cet élan que je pourrais avoir de me venger des personnes.

L'autre élément de la première étape est très important. C'est de faire cesser l'offense. Vous ne dépensez pas d'énergie dans le pardon tant que la personne perpétue son offense sur vous. Pour moi, c'est une autre décision dans ma vie. [...]

Le pardon doit commencer par un acte de courage qui consiste à faire cesser l'offense. Tant que la personne vous offense, vous ne mettez pas votre énergie dans le pardon. Vous savez que vous allez lui pardonner éventuellement. La première énergie à déployer c'est pour qu'elle arrête cette offense. Ce n'est pas facile. [...]

Il y a quand même quelque chose de délicat "comment faire cesser l'offense sans s'en aller vers la violence ?" [...] C'est Gandhi qui nous a enseigné, inspiré aussi par Jésus Christ, la résistance passive ou la non-violence pour faire cesser une injustice qui nous est faite. [...]

Deuxième étape : reconnaître l'offense

Reconnaître qu'on a été blessé intérieurement. Lorsqu'on a souffert d'une injustice, d'une trahison, lorsqu'on a été insulté, lorsqu'on a été malmené, trahi, il y a une première tendance, c'est d'excuser la personne, d'oublier, de vouloir minimiser la faute ou encore de croire : l'autre m'attaque, mais c'est moi qui me sens coupable dans cette situation-là. [...]

Il faut redresser cette situation-là et rentrer en contact avec sa blessure intérieure. Ce n'est pas si facile que cela. Nous avons des mécanismes de défense qui nous empêchent de vouloir trop souffrir et à ce moment-là, on va faire toutes sortes de manœuvres pour ne pas rentrer en contact avec cela. On va essayer d'excuser l'autre personne, on va essayer de lui pardonner rapidement, beaucoup trop rapidement. Je connais beaucoup de gens qui ont pardonné trop vite sans respecter ce qui se passait à l'intérieur d'eux-mêmes. Il faut respecter sa souffrance, rester en contact avec elle.

Troisième étape : partager avec quelqu'un

Une fois que vous êtes en contact avec votre blessure intérieure, allez en parler avec quelqu'un, allez l'objectiver avec une personne. Tant qu'on n'a pas exprimé cette blessure, le danger, c'est qu'elle s'en aille d'une manière inconsciente de notre vie. A ce moment-là, on reste blessé. Les personnes qui viennent me voir en tant que psychothérapeute ont de l'anxiété, sont mal dans leur peau, déprimées et c'est grâce à la parole qu'on arrive à les libérer.

Il y a quantité de personnes qui se promènent dans la vie, toutes fragmentées, pas réconciliées. Ce sont des grandes blessures et c'est souvent dans leur relation avec une autre personne que ça peut sortir. [...]

L'essentiel, ce serait d'aller voir son offenseur, de le regarder dans les yeux et de lui dire "quand tu as fait telle chose, je me suis senti comme ça". C'est un risque à prendre parce que la personne peut dire "ah, c'est ton problème". Mais je peux vous dire que depuis un certain temps, quand je fais cela, la plupart des gens me disent "ah, je n'ai pas voulu te faire mal, j'étais fatigué". [...]

Quatrième étape : très bien identifier sa blessure

Très bien identifier sa blessure pour être capable de faire le deuil de nos attentes vis à vis des personnes. Certaines personnes ont tendance à se victimiser, à exagérer les blessures qu'on leur a faites. C'est important de ne pas se victimiser mais de savoir exactement ce qu'on a perdu dans cette blessure-là. Dans les livres que j'ai lus sur le pardon, on ne parle jamais de deuil, mais dans tout pardon, il y a un deuil à faire par rapport aux attentes que l'on avait vis-à-vis de quelqu'un. [...]

Si vous jouez à la victime vous ne pourrez pas pardonner. C'est pour cela qu'il est important d'en parler à quelqu'un pour pouvoir cibler exactement ce qui a été touché. Etre capable de bien cerner pour être capable de faire le deuil. Faire le deuil, c'est pouvoir pleurer la situation, la laisser partir. Donc savoir cibler exactement ce qui a été touché en nous dans l'offense subie : ce n'est pas toujours le bien matériel ou psychologique mais plutôt la symbolisation qu'on fait de l'offense. C'est différent pour toutes les personnes. Vous allez avoir deux personnes qui ont subi la même offense. Elles n'auront pas mis la même valeur à la même place. L'offense est quelque chose de subjectif.

Cinquième étape : Accepter la colère

Qu'est-ce que je fais avec la colère qui est suscitée en moi ? Il y a des personnes qui retournent leur colère contre elles-mêmes. D'autres vont déplacer la colère et la voir chez les autres. La colère est un second sentiment par rapport à la blessure. [...] Derrière la colère, il y a une blessure, une frustration et c'est ce qu'il faut aller chercher. [...]

S'il n'y a pas une purgation des différentes émotions, la tristesse, la colère, la frustration, la personne ne guérira pas. Pour exprimer corporellement votre colère, vous pouvez taper dans des coussins, faire des exercices corporels fatigants. Dans l'émotion, il y a le mot "motion" qui suggère le mouvement. Pour la tristesse, c'est les pleurs. Les femmes ont plus d'accès aux pleurs que les hommes. Pour pleurer il faut être capable de régresser un peu.

Sixième étape : se pardonner à soi-même

C'est une très mauvaise expression parce qu'on est incapable de se pardonner à soi-même. Ce qui est important c'est d'être capable de réharmoniser sa vie. Quand on est blessé on se fragmente. Il faut rétablir l'unité à l'intérieur de soi. Comment refaire cette unité intérieure ? Toutes les fois qu'on vous blesse, il y a une partie de vous qui devient agressée et une autre partie qui devient agresseur.

Se guérir, c'est refaire l'unité entre ces deux parties-là. Arrêter de s'agresser intérieurement. Il faut harmoniser les différentes parties de soi : la partie victime, celle qui souffre qui a été atteinte, l'autre qui a été contaminée et qui est devenue agresseur à l'intérieur de vous. La partie de vous qui a été contaminée, c'est la partie qui voulait vous défendre, qui voulait survivre. Il y a donc une partie de vous qui vous agresse et une autre partie qui souffre. C'est important de reconnaître ces deux parties. Quand on les a bien regardées, peu à peu, on les laisse se rejoindre. [...]

Toutes les fois que vous avez une antipathie que vous êtes incapable de vous expliquer, dites-vous qu'il y a une fragmentation à l'intérieur de vous et que vous en projetez un morceau sur cette personne. [...]

Septième étape : comprendre son offenseur

Comprendre ne veut pas dire excuser son offenseur. Si l'offenseur est responsable de ses actes, on ne peut pas l'excuser. Mais en essayant de comprendre comment il a été éduqué, quelles sont les blessures qu'il a eues dans sa vie, cela nous aide à avoir un pardon plus intelligent. On ne peut pas tout comprendre de l'offenseur, mais on peut s'expliquer des choses. Il faut essayer de comprendre ce qui l'a poussé à commettre un tel acte. [...]

Huitième étape : donner un sens à sa blessure

Ce n'est pas évident au départ que cette blessure-là va me faire grandir. Mais je peux vous dire qu'une grande blessure qui m'a pris trois ans à pardonner m'a lancé sur une piste à laquelle je ne m'attendais pas du tout. Comment se fait-il que je me sois lancé dans le pardon ? C'est le sens que je donne à ma blessure, à mon tour d'être capable d'aider d'autres personnes à pardonner. [...]

Neuvième étape : renoncer à pardonner par soi-même

[...] Le danger c'est de vouloir pardonner pour manifester sa supériorité envers l'autre. On ne pardonne pas aux autres, on se laisse prendre par le pardon. [...]

Dixième étape : cesser de s'acharner à vouloir pardonner

Le vrai moteur pour le pardon, c'est de se savoir aimé profondément, inconditionnellement de Dieu. Si vous vous sentez aimé profondément, vous allez être capable de pardonner. Quelqu'un qui ne se sent pas aimé, est-il capable d'aimer les autres ? Si vous avez l'impression que jamais on ne vous a rien pardonné dans votre vie, allez-vous être capable de pardonner à d'autres ?

C'est pour cela qu'au départ de votre capacité de pardonner, il y a d'abord ce sentiment très profond que moi, malgré mes lacunes, mes manques, mon péché, mes difficultés, mes égoïsmes, j'ai été aimé inconditionnellement. C'est cette conscience d'être aimé inconditionnellement qui va être le moteur de votre générosité dans le pardon. Celui qui se sait aimé profondément, le pardon de Dieu va passer à travers lui comme un écho.

Onzième étape : s'ouvrir à la grâce de pardonner

Les personnes qui sont incapables de se pardonner sont incapables de pardonner aux autres. Les personnes qui sont incapables de recevoir le pardon de Dieu, de se sentir aimées pour elles-mêmes sont incapables de se pardonner à elles-mêmes et de pardonner aux autres personnes. C'est beaucoup plus facile d'être généreux et de donner des choses que de se laisser aimer parce que se laisser aimer cela suppose qu'on se rende disponible à l'autre. La plupart des personnes sont incapables de recevoir le pardon gratuit de Dieu parce qu'elles passent dans la vie en disant "la gratuité n'existe pas !" [...]

Il n'y a rien de plus difficile que de recevoir quelque chose d'une manière gratuite. On a toujours l'arrière-pensée qu'il y aura quelque chose à payer. Quand vous rentrez dans un régime de pardon, vous rentrez dans un régime d'abondance, vous rentrez dans un régime de générosité, vous entrez dans un régime de démesure. Il n'y a pas de rationalité possible là-dedans. Il n'y a que

des fous qui sont capables d'aimer comme Dieu a aimé, de pardonner comme Dieu pardonne. [...]

Douzième étape que faire de la relation avec la personne

Est-ce que je me réconcilie avec la personne ? Dans certaines situations, il est mieux qu'il n'y ait pas de réconciliation physique, si la personne n'a pas changé, si elle peut vous agresser, vous faire du mal. [...]

Si tu te réconcilies avec la personne, la relation ne peut plus revenir comme avant. Lorsqu'il y a eu une blessure entre deux personnes, le seul chemin, c'est l'approfondissement de l'amour entre ces deux personnes. C'est le seul chemin possible et pour moi, il y a un vieux principe qu'un amour qui n'a pas souffert est un amour qui manque de profondeur. [...]

Et là, il se passe quelque chose. Quand on peut souffrir ensemble et accepter cette souffrance-là, il y a une sorte d'approfondissement. Ils communient dans une souffrance commune où ils acceptent de souffrir sans blâmer l'autre personne, sans l'accuser. Là, je m'aperçois que la réconciliation s'est faite dans un amour qui s'est approfondi dans une souffrance commune où on a pris ses responsabilités et où on a accepté de compatir à la souffrance de l'autre.

Jean Monbourquette



Pardon?

J'ai dit... Jean Monbourquette



Popularité du pardon

Le pardon est une réalité qui devient de plus en plus populaire. [...] Il y a 107.240 sites sur le web qui parlent de pardon et le mot pardon est utilisé 212.000 fois dans différents articles. Il s'est écrit plus d'articles et de livres sur le pardon à partir de 1980 que depuis les 20 premiers siècles. [...]

Il y a une autre avancée aussi qui se fait en santé mentale. [...] En Amérique, actuellement, psychologues, psychothérapeutes, travailleurs sociaux, lorsque les personnes sont en conflit, leur demandent de se pardonner. Et cela indépendamment de toute religion. Le pardon va devenir une sorte de technique psychologique pour aider les personnes à se réconcilier et à se guérir. On emploie le pardon pour guérir des conflits familiaux, pour se guérir de la colère, d'une certaine colère pathologique. [...]

Maintenant, il y a des tentatives au Canada surtout chez les pasteurs protestants pour que, en plus de la justice, l'offenseur rencontre la victime et qu'il y ait un échange entre eux jusqu'au moment où ils pourront en arriver au pardon. Voici un exemple : c'est un chauffard qui a tué le fils d'une femme et le pasteur a demandé au juge qu'avant la sentence, soit organisée une rencontre entre le chauffard et cette dame endeuillée de son fils. Cette mère a accepté de voir le chauffard. [...] Lorsque le chauffard a compris la peine qu'il avait causée à cette femme-là, il a fondu en larmes et la mère a été prise de sympathie pour cet offenseur. [...]

Il y a des choses absolument incroyables qui se passent actuellement : des peuples qui demandent pardon, les évêques français qui ont demandé pardon pour leur silence lors des déportations des juifs. Ma communauté a demandé pardon aux autochtones canadiens d'avoir, en partie, détruit leur culture.

En Afrique du Sud actuellement, il y a une commission qui s'appelle "Vérité et Réconciliation" devant laquelle environ 15.000 victimes se sont présentées pour parler des douleurs, des injustices, des tortures qu'elles ont subies ; plus de 5.000 bourreaux étaient présents, ils ont admis leurs crimes et ont été amnistiés. Je pense que c'est la première fois dans l'Histoire que le pardon a été établi à un niveau national. Il y a là quelque chose d'extraordinaire, de difficile à concevoir. C'est l'évêque Desmond Tutu qui est derrière tout cela. Il est convaincu que si on ne se pardonne pas, c'est la fin de l'existence humaine et qu'on va se détruire mutuellement. [...]