

## La question infinie du pardon JW

La question du « pardon » est une sorte de nœud inextricable pour la pensée et pour l'action. Faut-il pardonner ? Combien de fois faut-il pardonner. Peut-on tout pardonner ? Le pardon est-il l'oubli ? Quel rapport entre pardon et justice ? Etc. Si nous nous posons à l'infini toutes ces questions, c'est parce qu'aucune réponse n'est satisfaisante. Soit cela ne correspond pas à la réalité, soit cela pose difficulté sur le principe... Et souvent les deux. Il est impossible de ne jamais pardonner, il est impossible de toujours pardonner. Mais où est le curseur ?

En tout état de cause le pardon est loin d'être toujours spontané. Si nous n'avions à craindre les conséquences, ou à obéir à une instance transcendante, pardonnerions-nous ?

Dans une société où la dimension transcendante (la Loi divine, etc.) est de moins en moins intégrée à la conscience des individus, nous constatons une judiciarisation croissante, puisque c'est désormais la justice, l'Etat, etc. qui doit accorder le pardon et en fixer les conditions. Du coup, l'individu n'a pas de raison d'octroyer son pardon, et on veut à l'inverse que les coupables « se repentent ». >Mais pourquoi demander pardon si l'autre ne veut pas en entendre parler ? Le repentir est-il compatible avec le fait de « payer un max », surtout si le « coupable » n'a pas le sentiment d'être coupable, ou s'il estime le châtement disproportionné, « injuste » ? Paradoxalement le présumé coupable se retrouve alors – ou s'estime – en situation de victime.

Il y a donc en matière de pardon, un énorme « passif ». En généralisant on pourrait dire que tous sont coupables et victimes. De sorte que le schéma simple « situation de départ, offense, restauration de la situation par demande de pardon et pardon accordé », n'existe pratiquement jamais. C'est pour cela qu'il faut des juges, et un juge suprême incontestable. Sans ce juge, livrés à nos seuls sentiments et expérience subjective, il n'y a pratiquement pas de pardon possible. Ni envers l'autre, ni envers soi-même, et nous sommes dans l'engrenage infernal de l'offense ressentie et de la dette à faire payer. La foi chrétienne qui finalement « s'en remet à Dieu » dans l'espérance qu'il jugera définitivement et purifiera ainsi nos relations entre « pauvres pécheurs, est certainement une des meilleures réponses à notre soif conjointe de justice et de pardon.

### Cela m'engage à quoi ?

Sans aller plus avant, on remarque que

- Le pardon est généralement associé à la « faute » d'une part, qui se définit par l'importance des dégâts causés, etc. et à l'attitude du coupable d'autre part, soit pour solliciter ce pardon, soit pour en tirer les conséquences. Bref un pardon, sinon entre ennemis, du moins pour réparer ce qui est brisé entre l'offenseur et l'offensé.
- Ce pardon est compris comme « permettant de restaurer, au moins en partie, un état initial rompu par le péché, le mal, la faute, etc. Le pardon « remet les compteurs à zéro » ou du moins nous remet dans l'état d'avant.

Pourtant cela ne fonctionne en pratique pas ainsi car l'humanité et nos histoires singulières s'inscrivent dans une ligne temporelle irréversible. Nous ne pouvons qu'aller de l'avant, certes en modifiant la trajectoire, mais sans pouvoir revenir en arrière en gommant une partie du réel. Mais nous pouvons le relire, le mieux saisir et en tirer des pistes pour la continuation de nos trajectoires de vie. Nous devons, si on veut vraiment penser le pardon, nous interroger : dans le fond, pardonner, ça engage à quoi ?

Le pardon, tel que l'Eglise le pense, ne peut pas être sous condition où il s'agit d'une transaction marchande. Mais il est évident que, en retour, le pardon doit avoir un effet, doit « changer quelque

chose » chez celui qui reçoit le pardon. Sinon il est inutile. En tout cas pour le « coupable ». Le mouvement, la « logique » de pardon va plus loin que la restauration d'une relation entre deux individus, deux groupes, deux pays.

### Un pardon « en continu »

C'est de la « modification interne » de chacun qu'il s'agit. Cette modification interne » serait de passer d'une possibilité de pardon « ponctuelle », réservée aux cas où il y a eu un nuage dans nos relations, à « une logique générale de miséricorde » qui ne cherche pas tant à « renouer » du lien qu'à permettre à chacun de vivre sa vie dans une relation saine avec l'autre.

Une partie de notre réflexion sur le pardon vise à renouer les liens brisés ou abîmés, avec l'autre et avec soi-même. C'est le pardon des « fautes ». L'idée, implicite, est donc de remonter « en amont ». On précisera qu'il ne s'agit pas d'effacer d'un coup d'éponge (d'où la nécessité de la « repentance », du « désir sincère de ne plus recommencer », de la « réparation » par la pénitence. Mais cette vision correspond-elle à la réalité ?

Abel, Joseph, David, Jésus ont offensé gravement Caïn, les frères de Joseph, Saul, les Grands prêtres, le Père a offensé le fils aîné... Or ils n'y peuvent rien. Ils sont cause de la blessure, mais ce n'est pas une faute. Le Père « offense » par sa miséricorde. Comment s'inscrire dans le Schéma « Pardon Guérison délivrance » ? En distinguant le pardon, en tant qu'attitude personnelle de la reconstitution d'un lien. Le pardon peut déboucher sur une réconciliation. Mais le plus souvent il permet simplement à l'un des deux – ou aux deux, de ne pas être tué (physiquement ou symboliquement), de pouvoir « continuer » ou « renouveler » chacun leur histoire personnelle, et non de reconstruire une histoire commune. C'est le leitmotiv de Jésus « laissez aller », « déliez » « laissez tomber ». Vouloir « reconstruire » une relation peut engendrer des blessures plus graves encore. Dans le Nouveau Testament, notre unité est en Christ, « Pierre d'angle ». Mais chacun est invité à poursuivre sa route personnelle. « A vin nouveau outre neuve » ne signifie pas la condamnation des vieilles outres, mais invite à respecter la singularité et les limites de chacun.

Le pardon consiste moins à réparer la roue crevée qu'à tenir le volant en permanence... A restaurer en permanence, par bienveillance, une relation toujours en devenir instable – ou dynamique – mais jamais dans un état premier paradisiaque. Nous ne sommes jamais et ne serons jamais, en ce monde, dans une situation où nos relations avec les autres, Dieu et nous-mêmes sont totalement pures et transparentes, et où nous pourrions vivre sans que cela ait le moindre impact négatif pour personne.

### Mon frère me blessera toujours

La simple présence de l'autre restreint automatiquement mon espace. Sans doute l'autre est-il « indispensable » : il n'est pas bon que l'homme soit seul. Mais l'autre m'entraîne à la faute, y compris quand il le fait par solidarité : Eve partage avec Adam ce qu'elle trouve bon et désirable. C'est sa faute et elle croyait bien faire. De plus, quels que soient nos sincères désirs de pardon et de réconciliation, nous héritons d'un passé : des cicatrices, des habitudes différentes et divergentes, qui font que la réconciliation ne signifie certainement pas un « vivre ensemble » facile. On peut penser la réconciliation franco-allemande et à l'Europe !

C'est pourquoi le pardon n'est pas seulement un remède « si » la relation était altérée, pour que ça redevienne normal. Penser ainsi risque de désespérer puisque malgré mes efforts pour offrir mon pardon ou le demander « ça continue » (et de même avec les comptes que j'ai à régler avec moi-même !). Faudra-t-il donc pardonner jusqu'à sept fois par jour ! On connaît la réponse : le pardon fait partie originellement et continuellement de la relation à l'autre (et l'autre peut-être moi-même car je peux m'en vouloir !). Il se traduit par l'acceptation volontaire de l'autre alors que je sais pertinemment

que il dérangera ma tranquillité, ma stabilité, mon autonomie, etc... Bien entendu il peut y avoir de plus des phases où l'autre décide délibérément de ne pas tenir compte de moi, et réciproquement : c'est alors qu'intervient le péché, et que des processus de réconciliation sont nécessaires. Mais cela vient sur un fond général : la relation implique de supporter que celui-ci me dérange, et sans espérer une relation idyllique, ou l'on tomberait toujours d'accord sur la couleur du papier peint. Ce qui est déterminant, c'est la volonté de maintenir la relation ou de réengager la relation « malgré tout ». Et puisque ce n'est pas toujours possible sur terre, cela fait partie des objets majeurs de l'espérance chrétienne : la réconciliation universelle en Christ.

### Du pardon de Dieu au pardon en Dieu ?

Si toute relation « blesse », si le pardon est donc constitutif de toute relation qui veut durer, qu'en est-il de celui qui est toute relation : Dieu ? Si Dieu est trois fois saint, si le Père et le Fils sont « un », peut-on imaginer une seconde qu'il y ait nécessité de pardon entre eux ? Pourtant, en nous offrant son pardon, Dieu ne fait que nous partager ce qui constitue son être. Il sait ce que cela coûte et ce que cela apporte. Le pardon n'est donc pas une manœuvre préalable, mais un état. C'est ce qu'on appelle « vivre en grâce ». Vivre constamment en faisant grâce et en recevant la grâce... Au-delà du pardon de la victime au coupable, le pardon est plus généralement une attitude réciproque, mutuelle, partagée.

Nous savons que Dieu est amour. Cet amour pour la créature provient de ce que Dieu est amour en lui-même. La relation trinitaire implique qu'en Dieu lui-même il n'y a que de l'amour. Amour du Père pour le Fils et du Fils pour le Père dans l'Esprit. Cependant la distinction des personnes fait que cet amour n'est pas amour de l'identique : Dieu ne s'aime pas lui-même au sens où je m'aime bien moi-même et n'aime donc ni souffrir ni changer, sinon nous pourrions comprendre l'amour interne à la sainte Trinité comme une sorte de narcissisme, un égocentrisme où un état indéfinissable de béatitude sereine et inconsciente. Or l'amour est sorti de soi en faveur de l'autre. Ce qui pose une question : que signifie dans l'être même de Dieu un amour pour l'autre l'amour du Père pour le Fils et l'amour du Fils pour le Père ? Pour le dire autrement, que leur coûte à chacun cet amour de l'autre ?

Dans l'évangile il est dit que la mesure de l'amour c'est le don de sa vie, non pas don d'une vie transmise par extension, mais don d'une existence perdue, sacrifiée « pour ». Le fils meurt pour le Père... et le Père voit son fils unique souffrir et mourir. Le don de sa vie est un don qui coûte. Dans l'évangile Le Christ souffrir à cause de la volonté du père. A cause du Père, il a faim. A cause de la volonté du Père il marche vers la croix. Il demandera à ce que la Coupe s'éloigne loin de lui. Et le Christ finalement acceptera d'accomplir une volonté qui visiblement lui pèse et l'effraie, car qu'est-ce que l'amour si l'amour n'est que bonheur d'aimer sans aller jusqu'à accepter d'aimer malgré le silence, malgré l'incompréhension, malgré la souffrance que l'autre me cause ? « Les païens en font bien autant » ! Pour l'autre, pour répondre à l'appel d'une volonté qui n'est pas mienne, je dois me lever et me mettre en marche renoncer à ma tranquillité et prendre les plus grands risques.

Ceci mène à se demander si à l'intérieur même de l'être de Dieu, avant le pardon accordé à la créature infidèle et pécheresse, il n'y a pas *nécessairement* place pour le pardon. Si le Fils n'est pas masochiste alors il faut admettre qu'en Dieu le fils doit passer par le pardon accordé au père à cause de qui il va se trouver dans la souffrance et la solitude. Et C'est ainsi que l'amour atteint sa perfection non parce qu'il n'y a jamais eu de tension, de problème, de souffrance, mais parce qu'ils sont acceptés librement et que l'amour les intègre.

Si l'évangile insiste tant sur le pardon que nous devons nous accorder les uns aux autres, condition pour que le Père nous pardonne, c'est aussi pour nous conformer à l'être de Dieu qui n'est pas simplement pardon accordé à l'extérieur, pardon pour la créature : étant en lui-même amour il est aussi dans son être même expérience du pardon, de l'écart et de la faille surmontés. Il en ressort

qu'accorder réellement son pardon *mais aussi* demander pardon nous conforme à l'être de Dieu, nous conformant ainsi d'avantage à notre nature d'être image et ressemblance. Et ainsi nous pouvons aller jusqu'à pardonner à Dieu de renoncer à sa justice pour l'amour ce l'autre.

La parabole des deux fils dans l'évangile de Luc peut éclairer ce propos. En effet le pardon accordé par le père au fils cadet est vécu comme une profonde blessure par le fils aîné. À ses yeux ce père ne respecte pas la justice. Si le père peut accorder son pardon au fils prodigue à cause de son amour pour lui, nous le voyons également sortir à la rencontre de l'aîné. Et même si les mots ne sont pas présents c'est une démarche de demande de pardon vis-à-vis de l'aîné. Elle passe à travers une explication : il lui explique que son amour l'oblige à poser un acte dont il comprend que cela peut blesser son aîné, même si, parce que père, il ne peut pas faire autrement. Il sollicite une réconciliation avec un fils aîné qui a en effet « raison » de trouver que l'amour du père n'est pas compatible avec la justice qu'il est en droit d'attendre.

Nous aussi il nous faut peut-être parfois accorder notre pardon à un Dieu dont nous avons le sentiment qui n'est pas « juste » où sens où nous espérons. Le Père, en demandant au Fils unique bien-aimé de s'abaisser jusqu'à la situation d'esclave pour secourir les fautifs, les pécheurs, lui demande de renoncer à la proximité même de celui qui est objet de tout son amour en faveur d'autres indigne de cet amour. Cela demande de la confiance mais également d'accepter de pardonner à ce Père la situation invraisemblable dans laquelle il va plonger son bien aimé. Et aux cris du bien-aimé sur la croix « Père pardonne-leur » il faut sans doute entendre une autre voix venue du ciel dire « mon fils pardonne-moi car à cause d'eux je t'ai mis dans une telle situation ».

De la sorte nous ne comprenons pas la relation entre le père et le fils comme une obéissance sans état d'âme à une volonté toute puissante, ni comme une obéissance joyeuse mais un peu inconsciente et qui ne coûte rien, parce que l'amour rend aveugle ! C'est un dialogue dans lequel chacun a conscience du poids -pas simplement de la responsabilité mais du poids, de la croix - qu'il met sur les épaules de l'autre, et lui demande quand même d'accepter ce fardeau.

Bien entendu parler de pardon interne à Dieu n'est qu'une analogie, et il y a une immense différence entre ce pardon et ce que nous vivons sur terre : nous autres humains devons-nous pardonner mutuellement nos offenses qui sont souvent le fruit de notre péché. Or le « pardon » interne à la sainte Trinité n'est pas le pardon du Saint envers le pécheur ni des pécheurs entre eux. Il n'est pas lié à la question du péché et du mal. C'est un pardon constitutif d'une relation aimante car à l'intérieur même de la plus sainte et parfaite des relations, il y a nécessairement quelque chose de l'ordre du sacrifice. Il est lié à la question de l'être et de l'être en relation. Cela implique que j'accepte malgré ce que cela me coûte de continuer de vouloir une profonde relation à l'autre.

Aimer Dieu, c'est aussi lui pardonner. Lui pardonner de ne pas correspondre à l'image que nous nous faisons de lui, de ne pas correspondre à ce que nous attendons de lui. Et cela nous permet de comprendre ces gens qui, sans trop comprendre ce qu'ils disent, expriment quelque chose de très vrai quand ils disent leur rancune envers un Dieu qui semble aussi accueillant aux bandits qu'aux saints, et ne peut faire autrement parce qu'il est père de tous, que d'accepter d'endurer le reproche des justes, et souffre de ne pouvoir satisfaire à la fois le besoin des coupables et l'attente des justes.

Dieu peut nous demander de pardonner, de nous pardonner mutuellement parce qu'il expérimente en son être la joie d'être pardonné comme celle d'offrir le pardon. Car il n'y a pas de plus grande souffrance que de blesser ceux que l'on aime. C'est la souffrance du Père, et on peut espérer que son fils aîné, accepte finalement d'entrer dans le festin en signe de réconciliation avec son Père autant qu'avec son frère.

Pour reprendre l'image du Père de la parabole, la miséricorde est source de blessure. Un schéma qu'on connaît bien dans les familles « tu lui trouve toujours des excuses » ! Si nous admettons que Jésus est le fils aîné, il aurait bien des raisons de ne pas pardonner. Mais Jésus, Fils aîné, va plus loin. Pour accomplir la volonté miséricordieuse du Père, il va fournir la victime pour la fête.

### Pardon guérison délivrance.

Dans la foi chrétienne, le pardon est d'abord une réalité spirituelle qui ne dépend pas de nos états psychologiques. « *Notre cœur aura beau nous condamner, Dieu est plus grand que notre cœur.* » (1Jn). C'est un objet de foi et d'espérance. Nous croyons, sur la base des paroles du Seigneur et de sa résurrection, que nous sommes sauvés, c'est-à-dire que notre relation avec lui est restaurée. Car le salut n'est pas dans la restauration d'une autonomie où je n'aurai besoin de personne, mais dans la capacité de rencontrer « en vérité » et comme Adam, d'être « nu devant l'autre sans honte ».

C'est cette foi en ce pardon accordé par Dieu, à moi comme à l'autre, cette certitude venue de l'Esprit qui nous mène à pardonner nous aussi. Mais le pardon doit s'incarner dans des attitudes concrètes, comme Jésus l'a montré. Un pardon qui resterait purement « *in pectore* » sans qu'aucun acte sensible soit posé reste une abstraction. Il manque le geste, le signe qui atteste de sa réalité. Il faut que quelqu'un me parle, me tende la main, me touche pour matérialiser ce pardon, cette restauration. C'est d'ailleurs conforme à la définition du sacrement : « un geste qu'une parole accompagne ». Et le signe du pardon que Dieu nous donne, c'est la capacité à nous pardonner mutuellement. Il ne faut pas faire de distinction entre des deux parce qu'ils ont la même source. Et nous découvrons que les deux chemins, celui du pardon accordé et celui du pardon demandé mènent pour nous au même résultat : la délivrance et la guérison. Car celui qui ne peut pardonner est tout aussi lié et meurtri que celui qui ne peut accueillir le pardon.

Jacques Wersinger

# Documents

## A Pardonner pour se libérer (Sophie Chiche)

### Le pardon , un voyage en six étapes

Je ne leur pardonnerai jamais ! " En juillet dernier, les téléspectateurs ont vu Aimé Jacquet invectiver ainsi les journalistes de L'Equipe et plus d'un a ressenti que leur nouvelle idole troublait un peu l'apothéose du 12 juillet. Quand on vient de gagner la Coupe du monde de football, n'est-ce pas le bon moment pour pardonner ? Mais, très vite, ils ont pardonné à Aimé... de ne pas vouloir pardonner.

Le pardon, on en parle beaucoup aux Etats-Unis où l'on voudrait que Bill Clinton l'implore solennellement de ses concitoyens. Mais demander pardon exige moins de vertu que de l'accorder. Ce n'est d'ailleurs pas à cause de leur Président que le pardon revient, aujourd'hui, en Amérique, mais parce qu'il représente un acte profond et libérateur pour celui qui l'exerce. Nous avons demandé à notre correspondante aux Etats-Unis, Sophie Chiche, de mener l'enquête sur cette vogue qui affecte surtout les milieux psychologiquement avertis ou religieusement engagés. Car la masse de la population n'en est pas encore là. Un sondage récent sur la peine de mort faisait apparaître que si 75 % des Américains y restaient favorables, seuls 45 % estimaient qu'elle pouvait avoir une valeur dissuasive pour les criminels. Autrement dit, pour 30 %, il faut mettre à mort par vengeance.

Comment pardonner l'impardonnable ? " Le pardon est là précisément pour pardonner ce que nulle excuse ne saurait excuser, répond le philosophe Vladimir Jankélévitch. Il est fait pour les cas désespérés ou incurables. " Pardonner ne signifie pas oublier. Au contraire, il faut se souvenir de l'offense pour pardonner. Mais, à l'inverse de la vengeance qui refuse l'oubli pour inscrire éternellement une dette de haine, le pardon nous délivre d'elle, nous libère d'un passé qui n'arrive pas à passer. D'où son utilité pour chacun tout au long de la vie. " Pour me sentir vivante, retrouver en moi la paix, j'ai pardonné, raconte Elizabeth, 37 ans, violée par son père de 11 à 16 ans. Parce que je continuais à souffrir. Je ne m'aimais pas et je sentais bien que tant que j'en voudrais à mon père, rien ne changerait. "

Depuis cinq ans, de plus en plus de thérapeutes américains inscrivent le pardon au cœur de leur pratique. Pas besoin d'avoir la foi. Le nouveau pardon se pratique d'abord pour soi. Il est pragmatique, quotidien, intérieur. Il peut d'ailleurs se travailler seul. C'est un antibiotique qui permet d'annuler l'effet d'une bactérie appelée autocritique, jugement, rancune ou culpabilité, tous ces sentiments qui nous pourrissent la vie. C'est un état intérieur auquel on accède après un travail parfois long, souvent difficile, parce qu'il nous oblige à nous remettre en cause, à assumer notre part de responsabilité, à prendre le risque d'avoir encore mal, à accepter nos limites et celles de l'autre.

Pardonner, ce n'est pas valider ni excuser. Ce n'est pas prétendre que tout va bien et serrer les dents. Ce n'est pas une faveur que nous accordons ou une autorisation à recommencer. Ici, l'important n'est pas de savoir si ce qu'on nous a fait est bien ou mal, si le " coupable " mérite d'être puni ou pas. Ce qui compte, c'est de pardonner pour soi afin d'être plus heureux.

Nous avons rencontré Suzanne et Sidney Simon, un couple de thérapeutes qui animent des stages sur le pardon, ainsi que Judy, Carry, Jane, Elizabeth, Sam, Ed et Matt, qui nous ont raconté leur apprentissage. Un voyage en six étapes.

### Prendre conscience que l'on a eu mal

" Longtemps, j'ai eu l'impression d'aller bien, se souvient Carry, 33 ans, artiste peintre. Je ne savais même pas que j'en voulais à mon père de nous avoir quittés quand j'avais 7 ans. Je rationalisais : je le défendais, je blâmais ma mère de n'avoir pas su le retenir. C'est en peignant sur une toile un cœur tranché par une épée, saignant le rouge le plus cru qui soit, que j'ai réalisé ma douleur. "

En effet, pour être conscient de sa douleur, encore faut-il la ressentir. Or, pour l'éviter, nous développons mille stratagèmes : on oublie, on rationalise, on normalise.

"Je ne me souviens de rien, raconte Judy, 24 ans, étudiante vétérinaire. J'avais 19 ans, je prenais des cours de physique avec un ami de mes parents. Un soir, en leur absence, nous avons révisé tard. Puis je l'ai raccompagné à la porte. Là, il a cherché à m'embrasser. Je l'ai gentiment repoussé et lui ai demandé de partir. Après, je ne me souviens de rien. Quand mes parents sont rentrés, ils m'ont trouvée inanimée sur le sol de l'entrée. Le rapport de police confirme que j'ai été violée mais je ne me souviens de rien. C'était il y a cinq ans et des images me viennent encore quand je fais l'amour avec mon mari. L'ami de mes parents est toujours en prison."

"Oublier est l'un des systèmes de survie le plus efficace, explique Sidney Simon. Quand l'événement est trop insupportable pour notre conscience, nous choisissons de l'éliminer, nous prétendons qu'il n'a jamais eu lieu... Jusqu'à ce que nous soyons capables de le gérer. "Sortir de cette phase est difficile car elle offre un certain confort. Cela aurait pu être pire", "C'est une vieille histoire", "Ça m'a rendu meilleur"... Autant de phrases que l'on se répète pour continuer à fonctionner. Sauf que l'ignorance s'apparente à une anesthésie générale : quand on endort une émotion, on risque de les endormir toutes.

### Arrêter de se blâmer soi-même

"Quand nous nous sommes séparés, mon mari et moi, cela a été très violent, se rappelle Jane, 54 ans. Il m'avait trompée et je ne l'ai pas supporté. Je me suis énervée, on s'est battu. Avec mes 50 kilos, je n'ai pas fait le poids... C'était ma faute, je n'aurais pas dû m'énerver. Après tout, je n'aimais plus tant faire l'amour ces dernières années et je comprends qu'il soit allé voir ailleurs."

"S'en vouloir et se sentir responsable de ce qui nous arrive est un bon moyen de se donner l'illusion qu'on contrôle la situation", analyse Suzanne Simon.

"Mes parents buvaient beaucoup, avoue Matt, 43 ans. A jeun, c'étaient des gens formidables, originaux, rigolos, aimants, les meilleurs parents. Sous l'emprise de l'alcool, ils devenaient fous. Ils tombaient dans les escaliers, hurlaient sur nous sans raison. Ils oubliaient de venir nous chercher à l'école ou nous laissaient des heures dans la voiture devant un bar. J'ai grandi avec l'idée que, si je les avais mieux aimés, si j'avais mieux travaillé à l'école, ils auraient cessé de boire."

Il est essentiel de sortir de cette phase parce qu'elle nourrit des comportements autodestructeurs. Celui qui est convaincu que s'il avait fait ceci ou dit cela, la situation se serait améliorée, est emprisonné dans son propre jugement. La réalité est que s'il avait pu – ou su – faire autrement, il l'aurait fait. "Le blâme de soi-même est l'un des plus puissants destructeurs de l'estime et de l'amour de soi", confirme Sidney Simon.

### Sortir du rôle de victime

A l'unanimité des thérapeutes et des stagiaires, cette phase est la plus douloureuse. La tentation est grande, assurent-ils, de s'arrêter ou de repartir en arrière.

"Je suis restée longtemps dans ce rôle de victime, reconnaît Elizabeth. J'y prenais comme un malin plaisir. Mon père m'avait violée et c'est pour ça que j'allais si mal. Une belle excuse pour ne pas avancer dans ma vie. Je restais ainsi des heures chez moi dans le noir à pleurer sur mon sort."

"Comment a-t-on pu me faire une chose pareille ?" est le mantra privilégié de l'éternelle victime. Dans cette phase, il n'y a plus aucune prise de responsabilités, d'ailleurs beaucoup de stagiaires s'enfuient", constate Sidney.

" J'étais une victime et personne n'allait me faire changer d'avis nous raconte Sam, 66 ans, retraité, qui s'est échappé d'un camp de concentration à l'âge de 11 ans. Mes parents, mon frère et mes deux sœurs n'ont pas pu fuir et ils sont tous morts. Pardonner qui ? Pardonner quoi ? Je recevais tellement quand je racontais mon histoire, tout le monde pleurait, m'aimait, voulait me consoler... "

" C'est une phase antipathique, confirme Sidney, mais il est essentiel de la passer. Sinon la guérison et le pardon véritables ne peuvent avoir lieu. C'est ce que mon expérience m'a enseigné. "

### Exprimer sa colère

" Mes parents avaient pourri ma vie, reprend Matt. Leur alcool de merde avait plus d'importance que nous. Ils avaient détruit mon enfance. Je leur en voulais tellement que je ne les ai pas vus pendant trois mois. Je m'imaginais leur mettre des coups de poing et des claques si je les croisais. "

Cette phase est le pivot de la guérison car elle permet d'exprimer la colère et de transformer, avec l'aide du thérapeute, cette énergie en motivation. "Quand l'assassin de mon fils a reçu sa sentence de mort, j'étais décontenancé, raconte Ed, 57 ans pharmacien, dont le fils Julian, 19 ans, a été tué par une balle perdue lors du braquage d'une banque. Pendant les quatre années de son procès, j'avais tellement attendu ce moment... Quatre ans de désespoir, de colère, d'envie de vomir tous les matins. Je m'étais dit que s'il n'était pas condamné à mort, je le tuerais de mes propres mains. "

" C'est la phase qui a été la plus difficile pour moi, avoue Judy. Ma mère étant quelqu'un de très colérique, je ne pouvais trouver en moi les ressources pour me mettre en colère de façon constructive. Et puis, comme je n'avais aucun souvenir de ce qui s'était passé, j'ai essayé d'esquiver cette phase. "

" La colère nous met en contact avec notre souffrance, commente Suzanne. Et reconnaître celle-ci nous permet de mesurer combien nous aimons ces gens qui nous blessent, même si ce sont des étrangers. Il n'est pas rare qu'à ce stade des patients aient alors une expérience spirituelle et vivent un amour universel insoupçonné. "

### Se confronter à l'autre

"Etrangement, cette phase est optionnelle, prévient Sydney. Dans certains cas, elle est essentielle. Dans d'autres, pas nécessaire. Puisque le pardon est un processus que l'on fait pour soi, la confrontation avec les personnes concernées n'est pas une obligation. Je la recommande quand toute communication a cessé. "q

" Mon père n'allait pas tarder à mourir et je voulais lui parler avant sa mort, poursuit Elizabeth. Quand je me suis rendue à son chevet, il avait l'air d'un vieil homme. J'ai demandé à ma mère de nous laisser seuls. Je lui ai dit que je me souvenais de ce qu'il m'avait fait et que j'étais sur le chemin du pardon. Je voulais lui donner une chance de s'expliquer. Il m'a répondu que lui-même avait passé sa vie à essayer de trouver une explication et qu'il n'était jamais parvenu à se pardonner. Il a demandé à ma mère de nous rejoindre et lui a dit la vérité. Il nous a aussi avoué qu'il avait molesté mon jeune frère mort du sida trois ans auparavant. Qu'il mourait rongé par son passé et qu'il nous souhaitait de trouver en nous le pardon pour ne pas mourir rongés, comme lui. "

### Le pardon

Sam : " Comment je sais que j'ai pardonné ? Difficile de trouver les mots justes... Je me sens plus libre. Mon cœur ne se serre pas quand j'entends parler allemand. Je n'ai plus l'impression de me recroqueviller quand un proche évoque cette période. Au contraire, je me sens fier d'avoir accompli quelque chose de difficile, comme d'admettre vraiment qu'il y a, quelque part, une logique que j'ignore. Ça m'a rendu croyant. "

Jane : " Pour moi, pardonner, c'est oublier dans le bon sens du terme. Pas oublier ce que j'ai appris. Oublier pour pouvoir aimer comme si je n'avais jamais été blessée. Retrouver l'amour inconditionnel et intact que j'avais pour cette personne avant qu'elle ne me fasse du mal. Cela ne veut pas dire que je me laisserai à nouveau maltraiter, mais que j'aime l'homme qui partage ma vie aujourd'hui dans une grande confiance et sans l'angoisse qu'il me trompe et me batte comme mon ex-mari le faisait. "

Ed : Ma femme et moi imaginions que la mort de l'assassin de notre fils nous rendrait nos nuits de sommeil. Or cela n'a rien changé. Ça nous a seulement donné de la compassion pour ses parents qui perdaient leur fils, comme nous. C'était il y a cinq ans et je commence à réaliser que je ne serai en paix que lorsque j'aurai pardonné : à celui qui a tiré sur mon fils, au chirurgien qui ne l'a pas sauvé et à Dieu qui a laissé faire. Mais surtout, et seulement, quand je me serais pardonné, à moi-même, de ne pas avoir été celui qui a reçu la balle fatale. Pour l'instant, je n'y arrive pas. "

Matt : " Mes parents ont fait ce qu'ils ont pu. Qu'ils boivent, cela n'avait rien à voir avec nous. Ils ne le faisaient pas contre nous mais contre eux-mêmes. Aujourd'hui, je me dis que c'est leur ignorance qui a failli nous détruire, pas leur méchanceté. "

Carry : " Depuis que je me suis mariée, je comprends mieux mes parents. J'ai moi-même quitté mon mari et, pendant quelques jours, j'étais dans l'incapacité de faire face à mes enfants. Heureusement mon travail sur le pardon m'a beaucoup aidée, autrement j'aurais probablement reproduit le même schéma que celui de mon père absent. "

Judy : " Comme je n'ai pas vraiment de souvenir de mon viol, mon travail a consisté à me pardonner à moi-même. De m'être trouvée dans cette situation. De ne me souvenir de rien. De traumatiser mes parents, etc. Je ne fais plus de cauchemars. J'espère même avoir un enfant. Bref, je guéris. "

Elizabeth : " Voir mourir mon père rongé par le remords a été un moteur. Qui suis-je pour évaluer ce qui est bien ou mal ? J'ai acquis une certaine confiance et je peux accepter les choses comme elles sont. Pas par défaitisme, car je suis très active pour contribuer à changer ce qui me paraît injuste. J'aimerais ainsi quitter cette planète en la laissant un tout petit peu plus jolie que je ne l'ai trouvée. "

Le pardon, quand il se vit ainsi, dans l'intimité des cœurs, est indéniablement un acte de liberté intérieure hors norme et hors dogme. Il devient aussi la marque d'une certaine force qui atteint autant ceux qui le donnent que ceux qui le reçoivent. Un condamné à mort filmé récemment dans un pénitencier des Etats-Unis racontait la transformation qu'avait provoquée sa rencontre avec les parents de sa victime : " Jamais je n'ai eu aussi peur de ma vie et, quand ils m'ont dit qu'ils me pardonnaient, j'ai senti le sol s'ouvrir sous mes pieds et j'ai éclaté en sanglots. J'ai pu ensuite pleurer pendant des mois. En me montrant ce que c'est qu'être humain, ils m'ont aidé à prendre conscience de mon crime. " Serait-ce le vrai pouvoir du pardon, n'être " ni un coup d'éponge ni une lessive, mais une re-crédation (François Varillon cité par J. Duquesne in *La Religion, les maux, les vices*, Presses de la Renaissance, 1998) ".

## Témoignage

Brûlée au napalm, Kim a pardonné au pilote américain .

Cette photo d'une petite Vietnamienne courant nue et hurlant sa douleur a laissé une empreinte indélébile. C'était "Life Magazine", en 1972. Vingt-cinq ans plus tard, lors d'une commémoration, une jeune femme prend la parole : " Si je pouvais retrouver l'homme qui a bombardé mon village, je lui dirais que nous ne pouvons pas changer le passé mais que nous devons faire de notre mieux pour pardonner au présent et promouvoir la paix du futur. "

Etrange hasard : John Plummer, le pilote qui a bombardé au napalm Trang Bang, le village où vivait Kim Phuc, alors âgée de 9 ans, est présent. " Qui est cette femme ? " demande-t-il à son voisin. " C'est la gamine de la photo. " Bouleversé, John lui fait passer un mot : " Je suis cet homme, Kim. " Elle se dirige alors vers lui, bras ouverts. Il éclate en sanglots : " Je suis désolé... " " Tout va bien John, j'ai pardonné ", répète la jeune femme. " Depuis que j'ai retrouvé Kim, il n'y a plus de cauchemars, plus de hurlements. Que du silence ", confie John. Ils prévoient d'écrire ensemble un livre... sur le pardon.

## Religion

Pardonnez- nous nos offenses

" Aimez vos ennemis", "Aimez ceux qui vous ont haïs", recommande la Bible. Sans pour autant nier la difficulté du pardon. Prenons "le Livre de Jonas". Ce prophète est envoyé par Dieu à Ninive, ville dont les habitants l'ont irrité : "Dis-leur de cesser de pécher s'ils veulent obtenir mon pardon." Mais Jonas ne peut se résoudre à porter cette parole et trouverait plus juste que les coupables soient punis. Ce n'est pas un hasard si la liturgie juive invite à lire publiquement "le Livre de Jonas" à la quatrième des cinq prières du Yom Kippour – le Grand pardon – (la plus importante des fêtes juives), qui rappelle justement qu'il faut apprendre à pardonner. Car le pardon nous permet de reprendre les rênes de notre destin et de reconnaître autrui comme étant toujours susceptible de renouer avec le bien.

Le christianisme, lui, érige le pardon en loi. "Ne jugez pas et vous ne serez pas jugés." Mais, pas plus que le judaïsme, il ne cherche à faire croire à la facilité de cet acte. Quand Pierre vient demander à Jésus combien de fois il doit pardonner à un frère qui lui a causé du tort ("Serait-ce jusqu'à sept fois ?"), Jésus répond : "Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais soixante-dix-sept fois !" Un nombre symbolique qui signale la démesure du pardon et sa proximité avec l'amour absolu.

## Contre le pardon

Des thérapeutes français s'insurgent

Même si le thème du pardon commence à apparaître dans quelques séminaires de développement personnel, il n'en reste pas moins étranger à la grande majorité des thérapeutes français. Ainsi, Suzanne Czernichow, psychiatre, psychanalyste et thérapeute familiale, s'insurge contre l'utilisation d'un terme " mystico-religieux " dans la pratique psychothérapeutique : "Le pardon n'est pas un concept dont on se sert en clinique. Il peut générer une confusion entre les victimes, qui en arrivent à s'interroger sur leur propre part de responsabilité, et les coupables, qui ne sont plus clairement désignés comme agresseurs ; confusion aussi entre un travail de type analytique sur la culpabilité inconsciente des victimes et leur simple faculté d'introspection...Le pardon correspond bien à notre époque où, se voulant zen, on ignore les dimensions inconscientes de la relation !"

Carole Damiani, psychologue à l'association Paris-Aide aux Victimes, constate que la problématique du pardon surgit surtout dans les entretiens individuels : " En France, on n'évoque pas ce thème en groupe, sans doute parce qu'il renvoie aux convictions les plus intimes de chacun. Parfois, il devient un enjeu fondamental entre les membres d'une même famille : quand l'un est sur le point de pardonner, ses proches le rejettent. Le pardon est alors la marque de l'évolution intérieure de la personne qui se différencie de sa "tribu". D'autre part, les gens confondent trop souvent "pardonner" et "comprendre". Or les deux peuvent aller l'un sans l'autre. "

## B Le pardon, alchimie de la cicatrisation émotionnelle

(Anne Guion, Publié le 30/04/2021)

*Longtemps relégué à sa seule dimension religieuse, le pardon, notre faculté à abandonner nos rancunes et à changer notre regard sur la personne qui nous a blessé, intrigue les neuroscientifiques. Ce mécanisme neuronal prodigieux agit comme un pansement sur nos blessures émotionnelles.*

Fermez les yeux et pensez à la dernière personne qui vous a fait du mal : une belle-sœur qui vous a blessé par ses critiques acides, un supérieur hiérarchique qui vous a humilié publiquement, la trahison de votre conjoint... Petites ou grandes offenses, rancunes qui cuisent et recuisent depuis des générations dans votre famille ou bien méchancetés échangées entre collègues, c'est souvent œil pour œil, dent pour dent. Vous sentez peu à peu la brûlure du ressentiment vous envahir. Votre cœur se met à battre plus vite, votre estomac commence à s'agiter, la rage remonte à la surface et vous avez envie de crier. Maintenant, stop ! arrêtez-vous et retrouvez votre calme. Mieux : pardonnez à la personne qui vous a meurtri. La délivrance est proche...

### Changer notre regard

Le pardon consiste à abandonner nos rancunes et à changer notre regard sur celui ou celle qui nous a fait du mal. Un processus particulier qui intrigue les neuroscientifiques. Ce qu'ils découvrent est passionnant : loin d'être une faiblesse, il répond à un mécanisme neuronal complexe qui fait appel à la fois à nos facultés de maîtrise des émotions et d'empathie et à nos capacités cognitives, comme le montre notamment le chercheur suisse en neurosciences sociales Thomas Baumgartner. C'est pourtant une capacité méconnue.

*« Nous pensons généralement que pardonner est une façon d'excuser ou d'oublier le mal fait, explique Robert Enright, un psychologue états-unien qui étudie ce sujet depuis plus de 30 ans. Nous confondons aussi souvent pardon et réconciliation, qui est une stratégie de négociation où deux personnes décident de revenir l'une vers l'autre et de se refaire confiance. Mais vous pouvez pardonner à quelqu'un en qui vous n'avez pas confiance ! En fait, le pardon se fait en trois temps : la reconnaissance du mal qui vous a été fait ; la décision de ne plus nourrir de ressentiment envers la personne qui vous a offensé ; enfin, et c'est sans doute l'étape la plus difficile, la tentative de ressentir de la compassion pour elle. »* Un processus souvent long et difficile, mais salvateur.

### Petite mécanique de la rancœur

Pour comprendre les bienfaits du pardon, il faut observer votre cerveau en pleine séance de ressassement. Un ami cher vient de vous trahir, et très vite une petite mécanique se met en marche dans votre tête. Les pensées affluent. Vous revivez la scène, amplifiez le tort causé, diabolisez le coupable. Problème : votre cerveau adore ça ! Paramétré pour la survie, il accorde beaucoup plus d'importance à tout ce qui pourrait le menacer qu'au reste. Résultat : les pensées négatives s'y accrochent, tandis que les positives y glissent...

Les mauvaises expériences sont stockées beaucoup plus rapidement dans notre mémoire que les autres. Mais à chaque fois que nous convoquons ces idées sombres, nous activons le circuit de la souffrance émotionnelle. Or, plus nous le stimulons, plus il devient puissant. Résultat : peu à peu, la réalité nous échappe, nous voilà dans le piège de la rumination, comme un rat en cage, ne pouvant pas s'empêcher d'actionner le bouton qui lui donne à boire. Sauf que le liquide qui nous abreuve est un véritable poison. Les pensées négatives activent encore et encore les capteurs de douleur dans notre cerveau. Au bout d'un moment, la souffrance que nous ressentons n'est plus directement liée au mal que l'on nous a infligé, mais à nos propres pensées : c'est nous et nous seul que nous faisons souffrir. C'est un cercle vicieux qui nous plonge dans les affres du ressentiment. Et qui nous fait du mal,

vraiment. De nombreuses études ont ainsi montré que celui-ci altérerait la santé cardio-vasculaire, appauvrirait la qualité du sommeil, stimulait la production d'hormones du stress, dont le cortisol. Des conséquences physiques associées dans le temps avec le développement de dépression.

### Se mettre à la place de l'autre

Mais nous pouvons aussi réagir différemment ! Nous pouvons nous dire que notre ami rencontrait des problèmes, qu'il n'avait pas toute sa tête à ce moment-là... Nous pouvons nous remémorer ses qualités ou les bons moments vécus. Et décider de passer l'éponge. Lorsque nous abandonnons notre rancune, notre petit rongeur intérieur sort de sa cage mentale, et nous expérimentons le soulagement.

Ce qui se passe alors exactement dans le cerveau reste encore un peu mystérieux. Des chercheurs de l'université de Pise, en Italie, ont ainsi étudié par imagerie à résonance magnétique (IRM) les cerveaux de 10 volontaires en situation de pardon. Résultat, lorsque nous pardonnons, nous mettons en branle un système très complexe : nous stimulons le cortex préfrontal dorsolatéral, une zone qui régule les émotions mais aussi le cortex inféropariétal et le *précuneus*, deux régions liées à l'empathie et à notre capacité à nous mettre à la place de l'autre.

En faisant cela, nous réévaluons l'événement traumatisant en des termes plus positifs, ou, en tout cas, moins négatifs, et nous faisons un effort pour nous mettre à la place de la personne qui nous a fait du mal. Le pardon fait ainsi appel aux fonctions les plus évoluées du cerveau : les zones concernées sont en effet chargées de ce que les scientifiques nomment la « théorie de l'esprit », soit notre capacité à imaginer les pensées de l'autre. C'est grâce à cette faculté que nous sommes capables de pardonner plus facilement si la personne n'a pas « fait exprès », dans le cas d'un accident, par exemple. Ou, au contraire, de condamner la seule intention de faire du mal, même si celle-ci n'a pas été suivie d'effet...

Une capacité que l'humain a sans doute développée au cours de son évolution. Pour Michael McCullough, un chercheur états-unien en psychologie, le pardon ferait partie d'une stratégie double de survie mise progressivement en place par nos ancêtres. Ce serait le tandem vengeance/pardon qui aurait permis à ces derniers de survivre en groupe. Ils auraient compris que pour maintenir les membres d'un clan ensemble et ainsi pouvoir mener à bien des projets collectifs, chasse ou conquête, il fallait savoir punir les contrevenants tout en passant l'éponge de temps en temps.

### Pansement émotionnel

Peu à peu, le pardon est devenu une faculté mentale. Le cerveau aurait ainsi mis au point une sorte de cicatrisation émotionnelle, à la manière de ce qui se passe pour la peau en cas de plaie. « C'est un processus cognitif et émotionnel qui élimine l'hostilité chronique, les ruminations et leurs effets négatifs : une stratégie positive pour surpasser une situation qui sinon constituerait une source majeure de stress d'un point de vue psychologique et neurobiologique », écrivent les chercheurs de l'université de Pise dans leur étude.

Un pansement émotionnel en quelque sorte, qui nous permettrait de ne pas nous autodétruire par le stress du ressentiment. Et dont les effets rejaillissent sur notre santé. De nombreux scientifiques dessinent aujourd'hui un lien clair entre pardon et santé sur le long terme. Une étude menée en 2007 par Robert Enright a ainsi montré que les personnes souffrant de maladies coronariennes pouvaient voir leur état s'améliorer après avoir suivi une thérapie spéciale. D'autres chercheurs évoquent un meilleur système immunitaire ou une tension plus saine.

Résultat de l'évolution, nous accordons plus facilement notre pardon à certaines personnes qu'à d'autres. Lesquelles ? Celles qui font partie de notre groupe ! C'est ce qu'a découvert le chercheur suisse Thomas Baumgartner, qui a rassemblé les membres de deux groupes existants, les supporters d'un club de foot et les adhérents d'un parti politique, auxquels il a proposé de jouer ensemble à une

version soft du « dilemme du prisonnier », un test psychologique célèbre (deux complices d'un crime sont emprisonnés dans deux cellules différentes sans pouvoir communiquer. Si l'un dénonce l'autre, il sera libéré. Si les deux se dénoncent, ils partagent la peine. S'ils se taisent tous les deux et restent solidaires, ils n'auront qu'une peine légère). Puis les participants ont été jugés par un membre de l'un ou l'autre groupe. Sans surprise, les supporters du club de foot ont généralement puni plus durement les membres du parti politique qui n'avaient pas coopéré avec les leurs que les « traîtres » issus de leur propre groupe. Et vice versa.

Seules quelques personnes se sont montrées impartiales, capables donc de pardonner même aux membres de l'autre clan. Une particularité liée... à la biologie ! Nous sommes ainsi plus ou moins capables de pardonner, selon la densité en matière grise et blanche des zones de notre cerveau chargées de la théorie de l'esprit. « Nous avons montré dans cette étude que plus ils avaient de matière grise et blanche dans cette zone, moins les volontaires punissaient durement les membres de l'autre groupe, explique Thomas Baumgartner. Donc, plus ces personnes étaient capables de pardon. »

### Le pardon, ça s'apprend !

Certains enclencheront donc le processus du pardon spontanément. D'autres ne le feront pas aussi facilement. Mais rien n'est perdu car on peut aussi apprendre à pardonner ! C'est la conviction de Thomas Baumgartner et de Robert Enright. « Aussi étonnant que cela puisse paraître, explique Robert Enright, il est possible de décider de pardonner, un peu comme on décide de s'abonner à un club de sport, car le pardon nécessite de la volonté mais aussi beaucoup de travail. » Le chercheur a ainsi mis au point une méthode à suivre pas à pas, le process model of forgiveness (« modèle de processus du pardon »), qui décompose les étapes du pardon et amène à stimuler les zones cérébrales en jeu.

Pas de baguette magique : pardonner est un processus intime qui peut prendre du temps, suivant la gravité du mal accompli. Robert Enright a ainsi mené ce travail avec des victimes d'inceste. « Nous les avons accompagnées tout au long de ce cheminement pendant 14 mois à raison d'une heure de thérapie par semaine, jusqu'à ce qu'elles aient pardonné à celui qui les avait agressées, affirme Robert Enright. Dans nos sessions, aucune personne ayant fait le choix de pardonner n'a abandonné en disant que c'était impossible ou qu'elle n'y arriverait jamais. »

Il existe ainsi de nombreux témoignages de personnes ayant vécu des traumatismes graves et qui, pourtant, ont fini par pardonner. C'est le cas, par exemple, de Ginn Fourie, une Sud-Africaine dont la fille Lyndi-Ann, 23 ans, a été tuée en 1993 lors de l'attaque d'un pub au Cap par l'Armée de libération du peuple azanien. L'attaque faisait figure de représailles après la mort de cinq écoliers noirs, tués par les forces de défense sud-africaines un mois plus tôt.

Avant ce drame, Ginn Fourie n'avait rien d'extraordinaire : elle avait les mêmes préjugés que la plupart des Sud-Africains blancs vis-à-vis des Noirs. Pourtant, lors de leurs procès, Ginn Fourie a pardonné publiquement aux meurtriers de sa fille. À Brian Madasi, celui qui a tiré, mais aussi à Letlapa Mphahlele, le leader de l'Apla, qui avait ordonné l'attaque. Depuis, elle milite à ses côtés partout dans le monde pour prouver les bienfaits du pardon. « C'est un processus à l'issue duquel vous prenez la décision de principe d'abandonner votre droit légitime à la vengeance, dit-elle lors de ses conférences. Cela signifie abandonner la colère et la haine. J'en étais incapable au début : je ne pouvais pas influencer sur mes émotions, mais je pouvais agir sur ma raison. Et une fois que j'ai pris la décision de pardonner, les émotions ont suivi. » Cela vaut le coup d'essayer, le pardon ne nous libère pas seulement de la prison du ressentiment, il booste aussi les émotions positives comme la compassion, l'espoir, l'empathie. Et nous rend plus heureux