

## **LE PARDON**

Parvenir à tourner la page s'avère indispensable dans de nombreuses thérapies.

Vous gardez une rancœur tenace envers un ancien collègue et vous vous réveillez certaines nuits en y pensant? Vous êtes fâché avec une partie de votre famille et n'iriez pour rien au monde leur rendre à nouveau visite? Attention à vous et à votre santé physique et psychique! De récentes études ont prouvé que les personnes qui ont du mal à lâcher leur ressentiment souffrent de tension élevée. On a aussi observé que les victimes d'inceste qui participaient pendant toute une année à des ateliers autour du pardon étaient moins vulnérables à la dépression et à l'anxiété que celles qui n'y avaient pas eu droit (Université du Wisconsin). Des recherches qui confirment ce que chacun sent dans son for intérieur: pardonner fait du bien, et surtout à soi-même.

Pas étonnant, donc, que cette question se pose lors de nombreuses psychothérapies. Pour celui-ci, il s'agira de ne plus en vouloir au père absent qui a gâché son enfance ; pour cette autre, il faudra accepter la trahison de son ex-mari, ou le fait que son ado accumule des délits de plus en plus graves. Ce sont d'ailleurs les conflits engendrés par ces situations qui, souvent, suscitent la première demande de consultation.

### **Connotation religieuse**

Pourtant, chargé de références religieuses, le fait de «pardoner» est rarement nommé comme tel par les psychothérapeutes. «Je fais attention à ne pas employer ce terme qui est encore très connoté religieux», explique le psychanalyste Jacques Arènes, auteur de *La Quête spirituelle hier et aujourd'hui* (Éditions du Cerf). Le pardon reste entaché d'un certain dolorisme judéo-chrétien qui fait lever de nombreuses résistances chez nos analysants. C'est pourtant bien de cela qu'il est question pendant la cure: entamer un processus qui aboutira à pardonner au réel d'être ce qu'il a été.» «Processus», «chemin» et même «voyage», selon le Pr Robert Enright, de l'Université du Wisconsin, le pardon semble pour les psychologues tout sauf le fruit d'une grâce instantanée. «Il n'y a que dans les films au cinéma que l'on voit soudain le héros libérer son abuseur des dommages qu'il a perpétrés!», relève Jacques Arènes. Dans la vraie vie, parvenir à pardonner demande vigilance et endurance.

Vigilance, car un pardon trop facile peut cacher du déni. Jean-Paul Sauzède, thérapeute de couples et coauteur avec son épouse de l'ouvrage *Créer un couple durable* (Éditions Interéditions), se méfie de la tendance fréquente à vouloir trop rapidement effacer la faute: «Avec ce mari qui a été infidèle, ou cette compagne qui s'est mise à boire un peu trop, le patient peut être tenté de faire “comme si rien ne s'était passé”, observe-t-il. Cette tentative de “recouvrement”, voire d’“effacement” du malaise est nocive. Elle se met en place entre des partenaires qui en réalité souhaitent éviter les changements nécessaires, et faire comme si tout était comme avant.» Attention donc au pardon prématuré qui maintient celui qui a trahi ou déçu dans une posture illusoire, celle où il demeure celui qu'on voudrait qu'il reste.

## Accepter les failles

Autre danger d'un pardon express, l'effondrement. «Si des personnes outragées restent accrochées à leur ressentiment, ce peut être pour recouvrir un grand sentiment de vide intérieur», observe Jacques Arènes. Ainsi, à propos de cette patiente qui ne cessait sur le divan de cracher sa haine envers une mère qu'elle ne voyait même plus, il affirme: «Elle avait construit sa vie entière autour de cette haine.» Impossible alors, avec un certain volontarisme boy-scout, de l'inciter à tourner la page. Et si elle se retrouvait soudain confrontée à sa profonde dépression?

Le pardon demande aussi une extrême persévérance. Il est souvent le fruit d'un processus long, chaotique. «Pour les partenaires d'un couple, il faut d'abord s'interroger sur ce qui a généré la crise, la trahison, avance Jean-Paul Sauzède. Puis reconnaître la blessure et avancer désormais, autrement, avec cette cicatrice.» Pas de «grande lessive conjugale», donc, mais une relation renouvelée qui intègre désormais la découverte que l'autre n'est pas celui ou celle que je croyais et que je dois renoncer à son image idéalisée.

«Une véritable re-création», selon Jacques Arènes: «Pardoner revient à percevoir la profondeur de la réalité, toujours ambivalente et complexe: ni tout noir, ni tout blanc, l'autre qui m'a blessé(e) peut être délié de ma haine et cette liberté amène du nouveau dans ma vie aussi.» Lorsqu'on n'a pas affaire à l'impardonnable (qui existe aussi), comprendre ce qui s'est passé et aboutir à une paix relative revient à accepter les failles de l'être humain. Pour ceux qui parviennent à pardonner, ce qui se joue, c'est donc toujours un peu «bienvenue dan

Pardonner n'est pas excuser

Pardonner ne signifie pas que l'on accepte sans broncher, que l'on " tend l'autre joue " ou que l'on cautionne ce que l'autre nous a fait.

La démarche est avant tout un cheminement intérieur que l'on fait pour soi et non pour soulager la conscience de celui ou celle qui nous a blessé. Simplement on ne donne plus prise à cet autre sur notre être.

Pardonner apaise la colère

La rancœur, la haine, l'aigreur... autant de sentiments négatifs que l'on " traîne " lorsqu'une histoire n'est pas digérée. Or on le sait "la colère est mauvaise conseillère". Plutôt que de se ronger intérieurement, il est parfois utile de regarder cette colère en face. Accepter qu'elle existe permet de passer à l'étape suivante.

Pardonner nous rend plus fort

Imaginez une personne qui vous a fait du mal et à qui vous décidez de pardonner. Sans sombrer dans le grandiloquent, vous en ressortirez grandi par la force et la volonté qu'il vous aura fallu pour en arriver là. Vous quitterez alors votre peau de victime.

Et à votre avis, qui de vous ou de votre "bourreau" aura ensuite le plus de mal ensuite à se regarder dans le miroir ?

---

Pardonner pour ne pas oublier

Accorder son pardon, c'est le contraire de l'oubli. On n'enfouit pas sa blessure et on ne joue pas les amnésiques : petite mesquinerie ou faute hautement répréhensible, une fois pardonné

cet acte restera ce qu'il a été. En reconnaissant que "cela a bien eu lieu", il prendra sa place dans notre histoire personnelle.

Pardonner pour avancer

On a tous ressassé une situation désagréable. Cela peut aller plus loin en prenant la forme de blocages dans sa vie d'adulte (impossibilité de trouver sa place, de s'épanouir...) ou de maux physiques à répétition.

Pardonner permet de passer à autre chose et donc d'avancer. De faire en sorte que sa vie ne soit pas réduite à un événement négatif mais qu'elle puisse se poursuivre.

Source sur [Plurielles.fr](http://Plurielles.fr) : [Cinq bonnes raisons de pardonner](#)

## Les 7 étapes du pardon

Comment pardonner à ceux qui nous ont déçus, trahis ou blessés ? Nous avons posé la question à Gabrielle Rubin et à Nicole Fabre, deux psychanalystes qui ont publié un ouvrage sur le sujet. Vade-mecum en sept temps.

Sommaire

- [Décider de ne plus souffrir](#)
- [Reconnaître que la faute existe](#)
- [Exprimer sa colère](#)
- [Cesser de se sentir coupable](#)
- [Comprendre celui qui nous a blessé](#)
- [Prendre son temps](#)
- [Redevenir acteur de sa vie](#)

Accordés sans douleur pour un mot ou un geste de trop, il y a les pardons ordinaires. Et puis il y a les pardons extraordinaires, ceux que nous avons tant de mal à concéder, après avoir été blessés au plus profond de nous-mêmes. Pardonner à un parent bourreau, à un agresseur ou au chauffard qui a renversé l'un de nos proches implique un cheminement intérieur long et exigeant, difficile à vouloir, dur à parcourir.

Acte de courage pour certains, aveu de faiblesse pour d'autres, qui lui préfèrent la vengeance, le pardon va rarement de soi. Pourtant, toutes les victimes qui ont pardonné s'accordent à dire que cette démarche les a libérées, qu'elle a même insufflé une nouvelle énergie dans leur vie. Car le pardon sert avant tout à se libérer soi-même. Qu'on le demande ou qu'on l'accorde, il est le fruit d'un vrai travail sur soi dont l'issue reste pourtant incertaine : on peut sincèrement souhaiter pardonner sans forcément y parvenir...

Le processus opère en partie à notre insu et, surtout, nous ne sommes pas tous égaux devant le pardon. Sa « réussite » dépend moins de l'outrage subi que de la façon dont nous l'avons vécu. Ainsi, deux enfants abandonnés n'auront pas le même destin. L'un pourra aborder la vie comme un combat, l'autre comme une lutte perdue d'avance... Ils auront peut-être pardonné à leurs parents, peut-être pas. Chaque histoire est singulière et il existe autant de pardons que de victimes. Malgré tout, nous avons tenté, avec Nicole Fabre et Gabrielle Rubin, deux psychanalystes qui se sont longuement penchées sur la question, d'identifier les grandes étapes qui jalonnent ce chemin.

## Décider de ne plus souffrir

Si l'offense ne cesse pas, aucun processus de pardon ne peut s'enclencher. Mais comment y mettre un terme ? Face au coupable – un employeur misogyne, un ami qui a trahi sa parole... –, la victime peut perdre ses moyens, paralysée par sa souffrance.

La première étape consiste donc à décider de ne plus souffrir, à sortir de la violence subie. Quitte à prendre du champ et à mettre de la distance entre soi et le responsable de sa douleur. Dans les cas particulièrement graves, lorsque notre intégrité physique ou psychique est en jeu, la plainte déposée en justice peut être le seul moyen de franchir cette première étape et de mettre le coupable face à ses responsabilités. Pardonner à un agresseur n'empêche pas de porter plainte car, comme l'a écrit la philosophe Simone Weil, « on ne peut pardonner que ce que l'on peut punir ». La justice, rendue au nom de la société, objective la faute, reconnaît la blessure et désigne le coupable, mais seule la victime, si elle le souhaite, peut pardonner.

## Reconnaître que la faute existe

A lire

*Les Paradoxes du pardon* de Nicole Fabre.

La psychanalyste et psychothérapeute d'enfants livre ici un vibrant plaidoyer pour le pardon. Un appel à « faire croître en nous le sens de l'humain pour peut-être accéder au champ illimité du spirituel » (Albin Michel).

Le passé ne s'efface pas. Inutile de chercher à oublier l'offense. Ce mécanisme de défense enfouit la souffrance, la haine et la rancœur quelque part dans l'inconscient, où leur force destructrice continue d'opérer avec encore plus de violence. Reconnaître l'agresseur comme coupable d'une faute, c'est d'abord une nécessité pour soi, pour vivre. Cela permet, précise la psychanalyste Gabrielle Rubin, de « retourner la culpabilité à l'agresseur et, ainsi, de renouer un lien avec soi-même ». Cela pourra aussi nous éviter de développer des maladies psychosomatiques, ou des conduites d'échecs professionnels et affectifs à répétition.

## Exprimer sa colère

Pour pardonner, la victime doit en vouloir à son « bourreau », c'est-à-dire reconnaître sa propre souffrance et accepter qu'elle « sorte ». Agressivité, colère, voire haine sont utiles dans un premier temps. Elles sont signe de bonne santé psychique, signe que la victime n'est pas dans le déni et ne porte pas la faute de l'agresseur sur elle. Comme l'explique Gabrielle Rubin, « la haine est un sentiment très violent, que l'on ne peut pas faire disparaître. Si l'on n'est pas capable de la retourner contre son agresseur, on la dirige nécessairement contre soi », au risque de déclencher un processus d'autodestruction. Exprimer directement sa colère, sa haine ou ses reproches à son agresseur est rarement envisageable : le coupable peut ne pas se reconnaître comme tel, ou exercer une emprise trop forte sur la victime pour qu'elle ose l'affronter. Il est quand même possible de faire un travail de détachement en soi : écrire dans un cahier tout ce qui nous anime, s'ouvrir à une personne de confiance ou encore consulter un psychothérapeute si la situation est trop douloureuse.

## Cesser de se sentir coupable

A lire

*Mille Pardons* de Guillemette de Sairigné.

Voyage à travers le monde des pardons sous la forme d'une galerie de portraits. L'auteure, écrivaine et journaliste, est allée à la rencontre de ceux qui ont réussi, après une tragédie, à pardonner (Robert Laffont).

La plupart des victimes se sentent paradoxalement coupables de ce qui leur est arrivé. Tenter de savoir quelle part de nous-même a été blessée va permettre de relativiser ce sentiment et la souffrance qui l'accompagne. Est-ce notre orgueil, notre réputation, notre honneur, notre intégrité physique ? Répondre à cette question peut aider à « se disculper, c'est-à-dire à reconnaître que sa responsabilité n'est pas engagée », précise la psychanalyste Nicole Fabre. Il s'agit alors de se détacher de son moi idéal, cette image fantasmée de nous-même et de sortir de la litanie « je suis impardonnable de ne pas avoir agi différemment ». Dans certains cas dramatiques – viol, inceste... –, se pardonner à soi-même peut se révéler indispensable pour continuer à vivre.

## Comprendre celui qui nous a blessé

A lire

*Du bon usage de la haine et du pardon* de Gabrielle Rubin. Une victime doit parfois savoir haïr pour ne plus souffrir à la place de son bourreau... La psychanalyste défend sa pensée d'une plume limpide et l'illustre de récits poignants. « Nos patients, ce sont les innocents qui souffrent d'une culpabilité induite, dit-elle. Les bourreaux, le plus souvent, se portent plutôt bien » (Payot).

Haine et ressentiment peuvent aider à survivre à une agression, mais à long terme, ils nous détruisent. Pour en sortir, il est utile d'essayer de se mettre dans la peau du coupable. Cela donne du sens à l'acte qui nous a fait mal, et dans une certaine mesure, le rend « acceptable ». Comprendre les motivations du coupable ne vise surtout pas à l'excuser, mais à reconnaître ses faiblesses. Le philosophe Paul Ricœur appelait ainsi à « ne pas limiter un homme à ses actes, aussi monstrueux soient-ils ».

## Prendre son temps

Pardoner, c'est tout sauf passer l'éponge. Un pardon accordé trop vite ne soulagera personne. Il est conseillé d'attendre qu'il s'impose, presque de lui-même, de « laisser passer le temps tout en étant actif dans le processus », explique Nicole Fabre. Un pardon accordé trop rapidement peut être perçu par le coupable comme une absolution. Pardoner sans cette attente serait un leurre pour la victime, qui éprouverait encore du ressentiment, même inconsciemment. Et le danger serait, une fois de plus, que cette illusion de pardon se retourne contre la personne blessée.

## **Redevenir acteur de sa vie**

Comment savoir si nous avons vraiment pardonné ? Lorsque nous ne ressentons plus ni colère ni rancœur à l'encontre de celui qui nous a fait souffrir, « lorsque tout sentiment de culpabilité pour ce qui s'est passé a disparu », ajoute Gabrielle Rubin, on peut considérer que l'on a pardonné. Un autre signe indubitable que le pardon a été accordé est, selon Nicole Fabre, « le passage à l'acte, qui conduit au retour de la mobilité dans sa vie ». Le pardon est souvent un acte libérateur dans lequel la douleur se dissout et qui permet à l'offensé de redevenir acteur de sa vie, de ne plus subir, voire même de revenir plus fort. Pour Nicole Fabre, « pardonner, c'est s'agrandir, c'est laisser en soi la place pour accueillir l'autre. Le vrai chemin de la libération, c'est de franchir le pas qui permet d'aller au-delà du pardon ».

# **RÉFLEXIONS SUR LE THÈME DU PARDON**

[Phoebé](#)

Publié dans la revue:

[No. 134 - Le pardon -- Défi pour la vie et pour la pensée. Première partie](#)

Un premier questionnement sur ce qu'est, selon nous, le pardon nous a amenées à le reconnaître à travers certaines situations personnelles.

Le pardon redonne la dignité de la personne et octroie un sentiment de liberté à la personne qui pardonne. Pardonner permet à la vie en soi de recirculer, de sortir d'un état de victimisation, de se remettre debout, en marche, telle une sorte de résurrection.

Pardonner apporte une guérison intérieure.

Le pardon se fait à la suite d'un processus personnel, quand on a décidé d'emprunter le chemin du pardon, quand le fruit est mûr.

En pardonnant, on renonce à la vengeance, la rancœur, l'hostilité pour faire place à

l'indulgence.

Pardonnez c'est choisir de faire la vérité et recréer une relation en redonnant à l'autre une liberté : « Va en paix ! » Pour qu'il y ait pardon, il faut recréer la relation.

Pardonnez parfois l'impardonnable...

Pardonnez ne signifie pas oublier...

Pardonnez demeure un acte de liberté.

**Quand le pardon ne se fait pas**, il y a maintien de la culpabilité, du ressentiment et de la haine. Il y a maintien d'une rupture et d'une non-relation. Le non-pardon peut engendrer la destruction de l'être, d'une vie intérieure.

En refusant le pardon, je reste dans la logique de l'agresseur, je maintiens la souffrance et la victimisation, je condamne au lieu d'aimer, je dis : « Quelqu'un doit payer pour cela ! » Les occasions de non-pardon sont multiples dans nos vies; les humains sont souvent blessés : « Pourquoi moi ? Y'en a d'autres qui le mériteraient davantage... » Cela peut être un refus d'évolution, de créer du neuf, une peur du vide qu'apporte le vent de la liberté.

**Y a-t-il des conditions favorables au pardon ?** Pour vouloir guérir sa blessure, vouloir faire la justice, la vérité tant pour son propre bien-être que pour retrouver la paix intérieure.

Pardonnez exige une ouverture du cœur, ouvrir son cœur à l'autre et prendre le risque de ne pas avoir de réponse.

Que la victime et l'agresseur acceptent de se rencontrer, de se transformer de l'intérieur. Parfois, la rencontre n'a pas lieu et le pardon se fait intérieurement.

Être en harmonie avec soi, avoir estime et confiance en soi, en la Vie aussi... peuvent prédisposer au pardon.

Mais aussi accepter de ne pas pouvoir tout régler tout de suite, le changement d'attitude peut être une façon de pardonner.

Il ne s'agit pas de nier ce qui a été fait : reconnaître le tort, le mal, la brisure, l'offense est important. Certaines offenses exigent de porter plainte, de faire respecter ses droits. Certaines horreurs demandent un effort surhumain, presque divin, pour offrir son pardon à un bourreau, à des assassins...

Parfois, la résilience est une condition au pardon, une prédisposition, un don de relativiser, de prendre une distance, de comprendre, de resituer l'événement. Tirer parti de l'expérience pour

mieux vivre... passer à autre chose.

Enfin, être convaincu qu'aucune personne n'est indigne du pardon.

**Pourtant, il y a tant d'obstacles au pardon...** La peur d'être humiliée, ridiculisée, rejetée, refusée... notre ego... avoir vécu des expériences fortes d'humiliation, des blessures d'enfance...

Un discours intérieur alimenté par une peine immense : « Ma vie est détruite, on a détruit ma vie, enlevé des êtres chers, volé mon espoir, anéanti mes efforts, brisé mon cœur... Je ne pardonne pas, c'est impardonnable, au-dessus de mes forces que de lui pardonner, de pardonner cela ou ceci. »

C'est alors que tout en nous dit non au pardon, en situation d'extrême offense ou blessure.

Ce refus du pardon ou incapacité à pardonner peut être aussi lié à des valeurs, des croyances. Vision du monde statique, fataliste ou d'un monde de souffrances éternelles. On mérite d'être punis! L'humain ne vaut pas la peine, l'humain est mauvais, ou pécheur. Ne pas trouver de sens dans la libération, ne pas croire à l'acte de liberté qu'est le fait de pardonner, à une vie renouvelée ni à une justice réparatrice.

Et il y a ce qui est vécu comme impardonnable...

**Y a-t-il un féminin au pardon?** Les femmes ont-elles davantage de disposition à pardonner? La capacité, la vertu du pardon ont-elles à voir avec le sens de la culpabilité? Nous sentons-nous davantage coupables, responsables que les hommes?

Leur générale capacité d'acceptation, de soumission, prédispose-t-il les femmes à pardonner plus facilement?

Lourd héritage théologique que celui qui maintient que c'est la femme qui a initié le mal, l'offense, le manquement d'amour, la rupture puisque c'est elle la tentatrice...

Pourtant, les femmes ne se pardonnent pas facilement, elles ont souvent un sentiment aigu de responsabilité, de faire de leur mieux, de sauver des situations... Faiseuses de paix, de réconciliation, tisserandes de liens... La bonté, la compassion sont-elles l'apanage des femmes, leur domaine réservé?

Les femmes ont-elles un moins gros ego que les hommes? Leur rôle légendaire n'est-il pas de donner la vie, de redonner la vie et, celui des hommes, de protéger, d'affronter l'ennemi, de l'éliminer? Par ailleurs, le pardon des femmes peut être superficiel, un comportement acquis, un devoir à faire plutôt qu'un acte de liberté à choisir. Il en est de même de beaucoup d'êtres

humains. La paix à tout prix, les compromis...

Plus l'on se pardonne à soi, plus l'on peut pardonner; pourtant les femmes auraient-elles davantage de difficulté à se pardonner? N'est-il pas plus difficile de se pardonner que de pardonner aux autres? Les femmes auraient plus de mal à se pardonner, à décevoir, à ne pas être aimées, à ne pas aimer assez...

Lorsqu'elles ont failli à leur tâche d'amour, est-ce pardonnable?

## **Pardonner ce n'est pas oublier**

Par [Rév. Jiken Kakudo](#)

Regardez, disait Dogen, votre vie, regardez votre pratique, regardez le Dharma, regardez vos illusions, regardez toutes choses que vous faites dans cette existence avec des yeux de parents.

Pardonner ce n'est pas oublier, ce n'est pas non plus châtier, c'est seulement savoir que rien ne sera plus jamais comme avant. Alors qu'allons-nous faire pour qu'il n'y ait plus jamais cela ? Souviens toi, je m'opposerai de toute mes forces pour que tu ne tombes pas à nouveau dans tes travers.

Nous avons tous entendu cette phrase : pardonnez-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés. Le pardon est un rituel aussi important que délicat. Il faut en saisir le sens et se poser une série de questions d'usage - qui a offensé qui, qui pardonne à qui, qui pardonne quoi et pourquoi, - afin de se libérer du joug d'un pardon administré façon verdict d'une cours de justice et prendre conscience de la relation qu'il y a entre l'offensé, l'offenseur et la réparation.

En réalité, lorsque nous commettons un acte négatif, il y a en premier lieu offense faite à soi-même et la responsabilité de l'acte nous incombe totalement. Par la relation de cause à effet, tout acte délictueux commis sciemment entraîne inévitablement un karma désastreux. En accordant - ce que l'on peut appeler notre pardon - à l'autre la possibilité de ne plus être sous l'influence du karma généré par son acte, nous nous libérons nous aussi de ce cycle karmique. Le pardon est un rituel qui commence par la prise de conscience de la portée de son acte, avant même de demander à quiconque de nous pardonner - il faut savoir de quoi et dans quel dessein. C'est une démarche qui commence à l'intérieur avant de s'extérioriser. C'est important de comprendre le caca que nous avons mis dans le cosmos. Quand il y a " gros ou petit caca dans le cosmos ", chacun doit comprendre le rôle qu'il a joué.

Un jour, j'ai vu un film où une jeune nonne tibétaine avait été faite prisonnière par les chinois et avait subi des tortures dont on ne peut même pas parler tellement c'était dur. J'entends encore son maître lui dire : " ce n'est pas vis-à-vis de toi - nature de Bouddha - que cet acte a été commis". Lorsque vous vous sentez offensés, pensez de même et reprenez contact avec votre nature de bouddha. Celui qui a été agressé, humilié, bafoué, peu importe, doit comprendre que ce n'est pas vis-à-vis de lui que la personne a commis cet acte indigne, mais vis-à-vis d'elle-même. Ainsi, vous serez totalement protégés du karma des repréailles, machine infernales.

Lorsque vous commettez une erreur, ne vous privez pas de vous excuser. Vous ne serez pas absous pour autant, car fautes et erreurs demandent toujours qu'il y ait réparation. En reconnaissant l'erreur, vous vous donnez la chance de pouvoir réparer, changer de cap, changer de vie. En accordant ce pardon demandé, nous nous pardonnons à nous-mêmes. Refuser d'accorder son pardon reviendrait à commettre une faute grave envers soi-même - d'où le aussi du Pater noster. Consentir au pardon ne prend pas naissance dans la vanité qui nous fait croire que l'on ait une quelconque autorité d'absoudre. On n'offre pas son pardon, on ne le rend pas non plus, car il n'appartient ni à nous ni à quiconque d'autre. Ce n'est pas une sentence rendue dans un palais de justice. C'est la compassion qui octroie le pardon, afin que le karma engendré par cette erreur s'interdise de se renouveler. On ne souffle pas sur la braise et en faisant ainsi, on se protège et l'on protège les autres.

Regardez, disait Dogen, votre vie, regardez votre pratique, regardez le Dharma, regardez vos illusions, regardez toutes choses que vous faites dans cette existence avec des yeux de parents. Le regard du parent est le regard de compassion. C'est une mère qui voit dans son assassin de fils encore la beauté d'une âme humaine.

Il m'arrive parfois, dans certaines situations, d'être incapable de voir les choses telles qu'elles sont, alors il m'est difficile de pardonner. Avec le temps, j'ai commencé à percevoir le pourquoi et le comment qui font que je me refuse de comprendre la détresse qui a amené l'autre à agir de la sorte. Parfois, il m'arrive de croire que je ne peux pas pardonner, car je ne peux pas oublier. C'est une méprise, le pardon ne nécessite pas obligatoirement l'oubli. S'il recommence, c'est que lui-même n'a pas encore compris. Avec le temps, j'ai fini par comprendre que je ne devais pas m'arrêter sur une spéculation des agissements de l'autre. Nous sommes tous égaux face au refus d'accepter et de comprendre nos erreurs. On ne calcule pas son désir de cheminer vers la Voie sur le comportement des autres. Mon attitude, ma vision, mon désir de compassion ne dépendent pas d'autrui, et encore moins des mots. Et pourtant la phrase est très belle : pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés. La rédemption commence par ne pas jouer dans le champs karmique des autres, même si l'herbe y est plus verte. Il ne faut surtout pas croire que nous sommes ici sur terre pour juger, condamner, emprisonner. Quand un homme comme Me Badinter ose dire : " Papon est trop vieux, il faut maintenant arrêter, il est malade, la prison ne sert plus à rien, le peu de temps qu'il lui reste à vivre est déjà un assez grand calvaire. Pourquoi en rajouter ? ". C'est un grand homme parce qu'il a compris que le besoin de vengeance et " de plus de réparation " n'est pas digne de ceux qui ont souffert.

Pardonner ce n'est pas oublier, ce n'est pas non plus châtier, c'est seulement savoir que rien ne sera plus jamais comme avant. Alors qu'allons-nous faire pour qu'il n'y ait plus jamais ça ? Souviens-toi, je m'opposerai de toute mes forces pour que tu ne tombes pas à nouveau dans tes travers.

\*\*\*\*\*

### **Saviez-vous que demander pardon n'a rien avoir avec le « pardon véritable » ?**

À cause de notre éducation religieuse et familiale, la plupart d'entre nous avons appris que nous devons demander pardon aux personnes que nous avons pu blesser lorsque nous agissons

mal. En général, on croit que nous sommes absous et que nous pouvons cesser de nous sentir coupable si on nous dit qu'on nous pardonne, ce qui est loin d'être la vérité.

**En réalité, personne n'a le pouvoir de pardonner une autre personne.**

***Le seul pardon qui soit véritable est celui qu'on s'accorde à soi-même.***

Prenons l'exemple d'une femme qui engueule son mari pour une bagatelle et qui s'en excuse par la suite en lui disant : « *Je m'excuse mon chéri. J'ai perdu le contrôle. S'il te plaît pardonne-moi. Je ferai plus attention à l'avenir.* ». Elle peut même lui donner toutes sortes de raisons pour avoir agi de la sorte.

En demandant pardon, elle affirme qu'elle a commis une faute, que ce qu'elle a fait n'est pas bien et que, par conséquent, elle doit changer. Elle s'accuse et ne s'accepte pas dans ce genre de comportement tout comme elle n'accepte pas que les autres agissent ainsi. Cette non-acceptation de soi fera en sorte qu'elle engueulera son mari à nouveau lorsqu'une situation semblable se présentera et ce, malgré ses bonnes intentions et ses promesses.

Pourquoi?

**Parce que plus on s'accuse et qu'on veut arrêter à tout prix un comportement, plus il perdure.**

On cherche à se sentir mieux en demandant pardon parce qu'on s'en veut et qu'on ne s'aime pas.

Puis on répète le même comportement, on se sent davantage coupable et ça peut continuer ainsi pendant des années jusqu'à ce qu'une maladie se déclare ou qu'un accident survienne (de bons moyens pour attirer votre attention sur votre manque d'acceptation).

**Se pardonner, c'est s'accepter** même si on n'est pas d'accord avec notre comportement; c'est avoir de la compassion pour l'enfant en nous qui a peur; **c'est reconnaître que nous avons des limites, que nous sommes humains.**

Mais pourquoi est-ce si difficile de s'accepter?

Parce que notre mental prend le dessus et qu'il croit qu'accepter signifie « être d'accord » et qu'en étant d'accord on continuera à agir de la même façon.

**Le mental ne peut pas comprendre les notions spirituelles.**

Il ne peut donc pas comprendre qu'accepter véritablement est un acte d'amour envers soi.

La dimension mentale est nécessaire pour mémoriser, organiser et analyser tandis que les notions d'amour, de responsabilité et de pardon relèvent de notre dimension spirituelle qui est la seule à être en contact avec les vrais besoins de notre âme.

Revenons à l'exemple de la femme qui engueule son mari. Si elle s'acceptait, elle reconnaîtrait qu'elle est furieuse pour le moment et que c'est parce qu'elle souffre qu'elle perd le contrôle. Pour arriver à s'accepter ainsi, elle doit prendre sa responsabilité, c'est-à-dire admettre que son comportement vient d'elle-même et que les autres n'y sont pour rien. Ainsi, elle ne trouverait plus d'excuses pour justifier sa façon d'agir. Elle doit **accepter qu'elle a des blessures non guéries qui lui font vivre beaucoup de peurs et qu'il lui est impossible d'y faire face pour le moment.**

C'est ce qu'elle devrait partager à son conjoint au lieu de lui faire une promesse qu'elle ne peut pas tenir. Elle peut lui faire part que son plus grand désir est d'arrêter ce genre de comportement, mais que c'est trop difficile pour elle en ce moment, qu'elle n'a pas la force de faire face à ses peurs et qu'elle ne veut pas faire une promesse qu'elle ne pourra peut-être pas garder. Elle peut lui donner le choix de rester avec elle ou non tout en lui assurant qu'elle est bien décidée à guérir un jour, mais qu'elle ne sait pas combien de temps ça prendra.

En prenant sa responsabilité, en étant vraie avec elle-même et avec son mari, elle mettra toutes les chances de son côté pour se transformer. Quant à son mari, il aura l'heure juste et aura davantage envie de l'aider dans ce qu'elle vit. S'il a atteint ses limites avec les états d'âme de sa conjointe, il peut décider de vivre séparé d'elle jusqu'à ce qu'elle réalise son désir de cesser de gueuler pour n'importe quoi.

En résumé, *(à relire plusieurs fois pour bien comprendre !)*

**On ne peut être ce qu'on veut être  
tant et aussi longtemps qu'on n'a pas accepté  
d'être ce qu'on ne veut pas être.**

Je sais que je répète souvent cette notion. J'insiste parce que c'est le seul moyen de s'accepter et de se pardonner véritablement. Lorsqu'on y parvient, on ne ressent plus le besoin de demander pardon aux autres.

Écrit par Lise Bourbeau.

"Vers un nouveau paradigme"