

Pardonnons à ceux qui nous ont offensés... ou pas !

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



Il y a les « pardons ordinaires » que nous savons offrir sans effort pour un mot ou un geste de trop. Nous savons accueillir et accepter chez l'autre sa part de faiblesse, ses vulnérabilités, ses petits défauts qui l'amènent à rater, à déraiser, à nous heurter... nous savons tous pardonner.

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.

Acte de courage pour certains, aveu de faiblesse pour d'autres, quelle qu'en soit notre représentation, toutes les victimes qui ont pardonné s'accordent à le dire : cette démarche les a libérées. Le pardon a même insufflé une nouvelle énergie dans leur vie.

Mais alors pourquoi est-il si difficile de pardonner ? Quelle attitude adopter vis-à-vis de quelqu'un qui nous

a fait du tort ? Exprimer ouvertement son ressentiment, ne plus lui adresser la parole, préparer sa vengeance ? Ou au contraire pardonner dès que l'offenseur présente des excuses ? Et s'il ne présente pas d'excuses, puis-je pardonner ?

Le pardon est subtil. Nous le confondons souvent avec des notions voisines, mais pourtant bien différentes. Excuser, amnistier, oublier et/ou nier qu'il se soit passé un événement regrettable n'est pas le pardon. Chacune de ces démarches peut même empêcher le pardon ou aboutir à un simulacre de pardon.

Pardoner n'est pas oublier

« Oublions ça et faisons comme si rien ne s'était passé ». Cette démarche annule une émotion fondamentale et primordiale pour un réel pardon. L'expression de la colère. Reconnaître sa colère, la faire reconnaître par un

tiers ou par la justice, et pouvoir l'exprimer est une étape nécessaire au pardon. La colère permet d'identifier nos valeurs et de mesurer combien nous aimons ces gens qui nous ont tant blessés.

Pardonnez n'est ni valider ni excuser.

Ce n'est pas prétendre que tout va bien et serrer les dents. Ce n'est pas une faveur que nous rendons à l'autre, un droit à l'erreur que nous lui accordons ou même une autorisation à recommencer.

Pardonnez ce n'est ni accepter ni comprendre. Même si les étapes psychologiques du pardon peuvent emprunter les voies de la justification, elles ne s'y réduisent jamais. Tenter de se mettre à la place de l'autre, essayer d'éclairer ses raisons, ses sentiments, son histoire, chercher à mettre du sens sur le pourquoi et le comment, peut être utile pour pardonner. Mais le pardon n'a finalement pas besoin de comprendre pour opérer. Ce qui compte vraiment, c'est de pardonner pour Soi.

Pardonnez est le fait « d'aller au-delà de son ressentiment envers un offenseur, non pas en niant son droit à ce ressentiment, mais en parvenant à considérer l'offenseur avec bienveillance, compassion et même amour ». En interrogeant un échantillon de 450 personnes, une étude du laboratoire Éthique et Travail de Toulouse a constaté que le réel pardon s'enclenche lorsqu'un lien d'empathie suffisant a été restauré entre la victime et l'offenseur.

Le pardon ce n'est donc pas renoncer à son droit de ressentir de la colère. Ce n'est pas parvenir par la logique et le raisonnement à comprendre et à justifier l'autre.

Pardonnez est un acte profondément et peut-être exclusivement empathique. Émotionnellement empathique.

« Je ne te comprends pas, je ne te comprendrai sûrement jamais, mais en te considérant comme humain je peux te pardonner. »

Remettre l'autre à sa place d'humain, dans toute sa faiblesse, dans toute sa profonde vulnérabilité, ressentir vraiment cette condition humaine, permet de se reconnecter à l'autre et peut ouvrir au pardon.

Bouureau, victime, des uns et des autres, mais finalement tous humains.

« Je ne lui pardonnerai jamais »

Il est parfois utile, voire vital, de rester uniquement dans des ressentiments de colère. Contre l'autre, contre la vie, contre Dieu. Cette colère est une force, une énergie qui permet de tenir debout, de se sentir encore en vie malgré sa souffrance. Oui, la colère c'est parfois une question de survie. Mais survivre n'est pas vivre. En butant sur la colère, en nous y accrochant comme à une bouée pour ne pas sombrer, nous réduisons notre champ d'expérience de vie, nous fermons la porte à

notre flexibilité, à notre créativité, nous étouffons une part de nous-mêmes, de notre pouvoir, de nos ressources.

Le pardon ouvre de l'espace. Il n'anéantit pas la colère, mais il permet de faire de la place pour autre chose, pour d'autres émotions, pour de nouvelles expériences. Pardonnez est un processus actif qui demande un engagement. S'engager pour vivre avec ce passé, non pas l'oublier, ni le justifier, mais décider de le prendre tel qu'il est.

« ET S'IL FALLAIT AUSSI SE PARDONNER ?

Se pardonner est une intention active. Ce n'est pas la confession de ses péchés, de ses culpabilités, simplement avouer ... Se pardonner c'est ouvrir grand les bras à son passé, faire de la place à nos vulnérabilités, à notre fragilité d'humain. On se sent triste et coupable de ce qui s'est passé, je n'aurais pas dû, j'aurais pu, je n'ai pas su ... C'est douloureux, c'est vrai. Mais c'est nous aussi ce passé, on peut l'aimer, on peut s'aimer, envers et malgré cette blessure, cette épine dans le pied. Faire de la place à son passé comme on regarderait un enfant qui a fait une bêtise. Oui, on est fâché, mais cela ne va pas entacher notre amour pour lui. Nous ne réduisons pas notre enfant à sa bêtise, nous l'aimons avec toutes ses bêtises, elles font partie de lui avec tous ses autres comportements, ses qualités, sa personnalité, ses talents. Viens mon passé, je comprends que cela te soit lourd à porter, mais pose-toi là, il y a tant d'autres choses que tu as été. Tu es ma ressource, ma force, mon espoir. Je t'aime mon passé, comme tu es. »

Jeanne Siaud-Facchin, S'il te plaît aide-moi à vivre

