

## Pardoner, pour un été plus léger...

« Je ne pourrais jamais lui pardonner... »

Il y a deux types de pardons : les "pardons ordinaires" que nous accordons facilement pour de petites erreurs, et il y a l'impardonnable. Ces "pardons extraordinaires" sont beaucoup plus difficiles à envisager, car la blessure est trop profonde, trop violente... Pourtant, l'impardonnable nous enchaîne à la blessure émotionnelle pour longtemps, pour toujours parfois. Regarder le pardon sous un autre angle peut être libérateur...

**Le pardon est une démarche subtile... essayons ici :**

- Pardonner ne consiste pas à oublier. Ignorer l'incident et agir comme si rien ne s'était passé annule une émotion fondamentale nécessaire au véritable pardon : la colère. Reconnaître et exprimer sa colère, la faire reconnaître par un tiers ou par la justice, est une étape cruciale pour parvenir au pardon. La colère nous permet d'identifier nos valeurs et de les faire respecter.
- Pardonner ne signifie pas excuser. Ce n'est pas prétendre que tout va bien et serrer les dents. Ce n'est pas non plus rendre service à l'autre, lui accorder le droit à l'erreur ou lui donner une autorisation pour recommencer.
- Pardonner ne signifie ni accepter ni comprendre. Bien que le processus de pardon puisse impliquer de comprendre les motivations, les sentiments et l'histoire de l'autre, le pardon n'est pas entièrement basé sur la compréhension. Une compréhension totale n'est pas nécessaire. Ce qui compte vraiment, c'est pardonner pour soi-même.
- Pardonner signifie aller au-delà de la rancœur envers l'offenseur, sans nier le droit à la colère, mais en parvenant à considérer l'offenseur avec bienveillance, compassion et même amour. Une étude a révélé que le véritable pardon se produit lorsque suffisamment d'empathie est restaurée entre la victime et l'offenseur.

Le pardon ne signifie pas renoncer au droit de ressentir de la colère. Il ne repose pas sur la logique et la justification de l'autre. Pardonner est un acte profondément empathique sur le plan émotionnel. C'est reconnaître que nous ne comprenons peut-être pas l'autre et que nous ne le comprendrons probablement jamais. Malgré cela, en le considérant comme un être humain, en reconnaissant sa faiblesse, sa vulnérabilité, ses manquements et ses dysfonctionnements, nous pouvons lui accorder notre pardon.

Nous sommes tous humains, susceptibles d'être tantôt bourreaux, tantôt victimes les uns des autres.

Il est parfois utile, voire vital, de rester dans la colère. Cependant, s'accrocher à la colère limite notre expérience de vie, notre flexibilité et notre créativité. Le pardon ouvre un espace en nous, nous permettant de faire place à d'autres émotions et de vivre de nouvelles expériences.