

LE PARDON

**Conférence de Jean MONBOURQUETTE
le dimanche 14 février 1999**

Il faut être un peu naïf pour parler sur le pardon. C'est une réalité qui est tellement grande et qui nous dépasse de beaucoup. Il faut cependant parler de cette réalité du pardon dans nos vies.

Tout d'abord, je vais parler de la popularité du pardon, ensuite de son importance, importance au plan chrétien et importance aussi au plan humain, sur le plan de la croissance humaine. Puis je tenterai quelques définitions sur le pardon parce qu'une fois, j'avais donné une conférence et, à la fin de ma conférence un de mes collègues m'a dit "tu as parlé durant une heure et demie sur le pardon, mais quelle en est la définition, je n'ai rien retenu."

Puis je parlerai des faux pardons dans notre vie parce que, assez souvent, lorsqu'on ne peut pas pardonner c'est parce qu'on ne connaît pas cette réalité du pardon. Pour plusieurs, pardonner c'est trahir, c'est se détruire. Nous allons essayer d'éliminer un certain nombre d'ambiguïtés par rapport à cette réalité du pardon..

Ensuite, nous aborderons les étapes du pardon.. Il y en a douze. Il y a de quoi s'entretenir tout l'après-midi sur la question du pardon.

Pourquoi je me suis intéressé au pardon ?

Je suis prêtre, psychologue et j'avais à pardonner à une personne. Je me suis dit tout simplement "je vais lui pardonner et ça va passer !" Mais voici que je lui pardonnais le soir et le lendemain matin j'étais plein de ressentiment, d'amertume, même d'agressivité contre cette personne-là et cela a duré plus de trois ans. Alors je me suis posé la question "est-ce qu'il y aurait moyen de pardonner d'une manière systématique ? Est-ce qu'il y aurait moyen d'en arriver à donner le pardon aux personnes ?" Pour un chrétien c'est la marque d'identification : être capable de pardonner. C'est quelque chose d'extrêmement important dans la vie chrétienne. C'est là que je me suis mis à lire sur le pardon, je me suis mis à me poser des questions. Je suis aussi psychothérapeute et lorsque j'avais des clients qui avaient de la difficulté avec cette question du pardon, j'essayais de voir comment je pourrais les débloquer. C'est comme cela que j'ai bâti mon livre en douze étapes pour être capable de pardonner.

Cette année 1999, pour nous chrétiens, est une année de préparation à l'année du jubilé de l'an 2000 et c'est une année de pardon, une année où on remet les dettes, où on libère les prisonniers. Jean Paul II veut écrire une lettre de pardon pour les fautes de l'Eglise institutionnelle, surtout pour les condamnations injustes, pour l'Inquisition.

Popularité du pardon

Le pardon est une réalité qui devient de plus en plus populaire. Je fais une distinction entre popularité et importance. Chez nous, au Canada, lorsque quelqu'un est populaire, il est important. Mais il y a une distinction entre popularité et importance. Il y a 107240 sites sur le web qui parlent de pardon et le mot pardon est utilisé 212000 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. On a recensé à peu près 110 livres et articles à partir de St Augustin et voici que depuis 1980, j'en ai dénombré au-dessus de 800. Il y a donc quelque chose qui se passe actuellement à propos du pardon qui est absolument incroyable. Aux Etats-Unis, il y a un psychologue qui a créé une faculté du pardon. A cet Institut on donne des cours sur le pardon, c'est beaucoup mieux que dans nos facultés

catholiques où on ne parle pas de cette réalité-là.

Il y a une autre avancée aussi qui se fait en santé mentale, chez les Américains en particulier. Je ne sais pas ce qui se fait en France. Mais en Amérique, actuellement, psy-chologues, 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.

Cela nous pose un immense problème, il semble bien que plusieurs psychologues vont utiliser le pardon comme une technique psychologique sans aucune référence au religieux. Est-ce que cela peut se faire ? Il semble que ça fonctionne. Récemment je voyais une émission de télévision où on faisait de la thérapie maritale et on a demandé au couple de se pardonner. Et on revoyait le couple un mois plus tard et leur pardon tenait. Depuis ce temps-là, il n'y avait eu aucune dispute, aucun gros mot entre eux.

Chez nous, à Ottawa, à l'Institut on fait des groupes de pardon. Des personnes qui ont été blessées dans la vie, qui ont reçu des coups durs, sont réunies en petits groupes où l'animateur(trice) du groupe cherche à les amener à parler de leurs blessures et éventuellement à être capables de pardonner. J'ai quelques disciples à Montréal qui font des groupes de pardon. L'une d'elles, haute comme trois pommes est entrée dans les pénitenciers avec la dynamique du pardon et elle fait des groupes de pardon chez les prisonniers, chez des criminels, des durs de durs et ça fonctionne très bien. Elle donne même une formation à des aumôniers de prison.

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. Cela s'est fait de manière très graduelle, tout d'abord à travers des vidéo-cassettes et un jour, dans une même salle, cette mère de famille éplorée a rencontré le chauffard. Les policiers qui étaient là ne croyaient pas du tout à cette organisation. 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 et elle a demandé qu'on réduise la sentence. L'offenseur disait "non, il faut que je souffre pour le crime que j'ai fait" et, à la suite de cela, le juge a considéré que cette rencontre-là avait beaucoup servi et il lui a donné une sentence beaucoup plus légère.

On peut rêver à ce qui arriverait si, dans notre système de justice, on arrivait à introduire le pardon entre les personnes. On peut punir les personnes mais cela ne veut pas dire qu'on les guérit, qu'on les aide à se réhabiliter, qu'on les aide à revenir dans la société. Souvent les prisonniers à leur sortie du pénitencier sont ulcérés et prêts à récidiver. Il y a donc des tentatives actuellement pour pénétrer le système judiciaire avec cette réalité du pardon.

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 15000 victimes se sont présentées pour parler des douleurs, des injustices,

des tortures qu'elle ont subies ; plus de 5000 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.

Voici donc pour la popularité du pardon. C'est une réalité qui devient de plus en plus présente chez nous.

L'importance du pardon

Pour nous, c'est l'acte par excellence du chrétien. Dans d'autres religions, chez les Juifs, chez les musulmans on va parler de pardon, mais jamais avec un tel radicalisme. Lorsque Pierre a demandé à Jésus : "est-ce qu'on doit pardonner jusqu'à sept fois, Jésus ne dit pas sept fois mais soixante-dix fois sept fois. Est-ce que ça veut dire qu'il faudrait calculer 490 fois ? Ce n'est pas cela que Jésus voulait dire, il n'avait pas en vue une comptabilité précise. Ce qu'il voulait dire, c'est une invitation à développer en soi une attitude de pardon continuelle, qu'on en arrive à ce que ce soit notre première réaction devant une blessure, une offense qui nous a été faite.

Le sacrifice. Dans notre relation à Dieu avant, dans l'Ancien Testament et même durant le temps de Jésus Christ, le principal acte de religion par excellence, c'était le sacrifice. Il s'agissait d'avoir des boucs émissaires, il s'agissait de faire violence à des animaux pour apaiser la violence humaine et il semble que cela plaisait à Dieu. Du moins on l'a cru assez longtemps. Et voici que le Christ dit : c'en est fini du sacrifice. Maintenant je me présente et je suis le pardon du Père pour les hommes et comme le dit St Paul "c'est le Christ qui nous a réconciliés d'une manière définitive avec Dieu le Père." Et par le fait même il abolissait la religion sacrificielle de son temps.

Le Christ n'a jamais voulu fonder une religion, il est mort à cause d'une religion. Ce qu'il a voulu fonder, c'est une communauté humaine de personnes qui aiment le Père et qui s'aiment entre elles. Maintenant cette spiritualité se transforme souvent en des formes religieuses rigides qu'il s'agit constamment de changer. Au départ, le Christ n'a jamais voulu fonder une religion comme telle.

Maintenant il semble que la religion soit nécessaire pour convoier les vérités religieuses, mais ça devient quelque chose de très lourd et qui peut même aller contre le message évangélique. D'où l'importance du pardon. 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.

Le pardon a toutes sortes de retombées psychologiques, a toutes sortes d'effets et de conséquences dans la croissance humaine. Ce n'est pas pour rien que les Américains en particulier vont utiliser le pardon comme technique thérapeutique.

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. Si tu me creves un oeil, je vais devoir te crever un oeil. Si tu me casses une dent, je dois te casser une dent, mais je n'ai pas le droit de te crever un oeil. C'est la loi des équivalences pour ne pas excéder dans la vengeance.

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. Dans la Genèse (4,24) Lamek dit : Mon père Caïn pour une offense en a tué sept mais moi pour une offense, je vais en tuer soixante-dix ! C'est pourquoi Jésus dans l'Evangile reprend le chiffre 70, pardonner soixante-dix fois sept fois. Il y a donc eu un essai humain de réguler la vengeance.

La première réaction pour moi lorsque quelqu'un me fait mal m'insulte, me trahit, me blesse c'est à mon tour, je vais lui remettre ça. Dans ma famille on avait une devise "je me souviens". Mon père pouvait entretenir une rancune de dix à quinze ans facilement. Vous voyez pourquoi je me suis spécialisé dans le pardon. Il y a une forme de vengeance dont on parle très peu. On parle d'une vengeance active : faire mal à l'autre. Mais 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. Et on parle très peu de cette vengeance passive.

Cela arrive dans les communautés religieuses. Dans ma communauté vous voyez des pères qui ont été malmenés et tout d'un coup à 55 ans, ils ont fini de travailler, ils font leur première crise cardiaque et, à ce moment-là, ils deviennent des intouchables. Chez les couples, pas ici, mais au Québec, il y a des hommes qui vont regarder la télévision pendant quinze heures. Tout va y passer, le hockey, le football etc. Ils ne voudront pas apporter de la joie au foyer. Ils sont blessés, ils sont fâchés, ils sont rabougris.

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. Assez souvent on se demande pourquoi exactement les Serbes, les Croates se battent. Cela fait des siècles. Un peuple a attaqué un autre peuple et l'a humilié et il existe ce qu'on appelle une mémoire collective. On n'oublie pas et surtout on n'oublie pas les offenses subies et souvent même notre identité nationale est basée sur les tortures, les humiliations, les guerres qui nous ont été faites.

Chez nous au Québec, on se rappelle la déportation des Acadiens. Québécois, on se rappelle comment on a été vaincus et à ce moment-là, il y a dans notre mémoire collective un goût de se venger qui est latent, qui est très subtil. Récemment j'écoutais un Québécois qui essayait de parler l'Anglais alors qu'il aurait pu parler Français. Cela m'a mis intérieurement très en colère. Je me suis aperçu comment chez moi, il reste quelque chose contre les Anglais. C'est très subtil mais c'est là, parce qu'on nous a raconté ce que les Anglais nous ont fait dans le passé et ça continue à l'intérieur de moi. Si on veut pardonner, il faut aller même dans notre conscience collective pour calmer ces choses-là.

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 et elles vont dire "non, je ne me vengerai pas, mais je vais garder mon ressentiment, je vais garder mon amertume en moi. Il ne faut pas que j'oublie."

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. C'est à l'origine de l'hypertension, de l'arthrite, et même peut-être de certains cancers. C'est tellement vrai qu'il y a une clinique d'oncologie aux Etats-Unis où les médecins se sont aperçus que les traitements de chimiothérapie ne marchaient pas parce que les malades avaient de la rancœur. Donc, avant de faire la chimiothérapie, ils demandèrent aux malades de pardonner les difficultés

qu'ils ont eues dans leurs vies. Leur technique de pardon n'est pas tellement bonne et cependant, il semble que ça marche.

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. Parfois je travaille avec des personnes divorcées et beaucoup d'entre elles aimeraient refaire une relation stable. Mais tant que la blessure de leur premier divorce n'est pas guérie, elles ont peur et au moindre signe que leur compagnon ou leur compagne peut leur faire d'une trahison ou d'une vacherie souvent elles vont lâcher, elles ne pourront pas persévérer dans un amour constant avec une autre personne. 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 ?" La personne qui ne vient pas à bout de pardonner est comme ancrée dans le passé, elle a de la difficulté à progresser, à avoir des projets.

Je travaille actuellement sur un nouveau livre intitulé "trouver sa mission dans la vie" et dans les ateliers que j'ai commencés, plusieurs personnes ont de la difficulté à trouver leur mission dans la vie parce qu'elles ont des deuils, des blessures qui n'ont pas été résolus. A ce moment-là, les gens ont peu d'avenir. C'est comme si l'avenir était bloqué, bouché. Il faut alors travailler le pardon, le deuil, pour lâcher prise sur le passé.

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 agressiez une autre personne à côté. Il paraît que ça soulage.

Il y a quelque temps, une dame était chez moi et à tout moment elle disait "je suis niaiseuse". Cela veut dire, je suis stupide. Elle disait cela constamment "je suis stupide". Je lui ai dit "est-ce qu'il a quelqu'un qui t'a déjà dit que tu étais stupide ?" Elle m'a dit "Non !" - "J'ai l'impression que quelqu'un t'a dit que tu étais niaiseuse, stupide à un moment tragique de ta vie". Elle a réfléchi et elle m'a dit "Oui, quand je me suis séparée de mon mari, il m'a dit : tu es tellement niaiseuse que je te quitte." Et voici qu'elle continuait de s'agresser intérieurement avec les paroles même de son mari.

On a remarqué que les personnes qui violent des jeunes ont souvent été abusées, elles aussi, dans leur enfance, et elles vont faire sur d'autres ce qu'on leur a fait. De la même manière qu'ils ont été victimisés, ils vont victimiser les autres personnes. Cela me fait très peur lorsque je suis blessé par quelqu'un parce qu'il n'y a pas seulement la question d'être victime, il y a la question qu'un jour moi, à mon tour, je vais attaquer des personnes innocentes, même des personnes que j'aime.

C'est ce qu'on appelle l'identification à l'agresseur. 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 disparais tandis que si je m'identifie à mon bourreau, je viens à bout de survivre. Une fillette de douze ans était victime de sa mère qui lorsqu'elle était fâchée contre elle, l'attachait et la fouettait. On lui a demandé

comment est-ce qu'elle a pu sortir de cela. Elle a répondu "Après un certain temps, je me détachais de mon cas, je devenais ma mère et je me frappais." Cela lui permettait de survivre. C'est un cas extrême, mais dans notre vie il peut nous arriver toutes sortes de cas. 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.

Où se logent la blessure et la mémoire de la blessure ? Sûrement dans l'inconscient, dans le système nerveux, on ne sait pas exactement. Lorsqu'en psychothérapie, on peut arriver à mettre certains malades en état de transe, certaines douleurs inconscientes vont commencer à se manifester. C'est ce qu'on appelle le phénomène de la catharsis. La catharsis, c'est libérer une émotion qui est là, à l'intérieur et qui vous empêche de vivre.

Les faux pardons ou les fausses conceptions du pardon

C'est très important. Il y a tellement d'erreurs propagées sur cette question du pardon que plusieurs personnes se privent de pardonner parce qu'elles ne comprennent pas la véritable nature du pardon. Si pardonner signifie se trahir, manquer de respect à soi-même ou approuver son bourreau, moi je décroche, je ne suis plus chrétien.

Pardonnez ne veut pas dire que vous approuvez votre bourreau. Pardonnez ne veut pas dire oublier. Souvent les gens vont vous dire "Si tu veux, passe l'éponge, tourne la page, dans peu de temps tu ne t'en souviendras plus. Ce n'est pas si important. Laisse tomber." 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. C'est ce qui va arriver. Si vous pardonnez, vous ne souffrirez plus, vous aurez la paix et peut-être dans certaines situations, vous remercierez la providence.

Si je continue à m'intéresser au pardon, c'est parce que j'ai été offensé et parfois je remercie le Seigneur de cette offense parce que j'ai pu faire le travail de guérison qui me permet à mon tour, d'en parler à d'autres. Cet événement-là de ma vie, je ne voudrais pas l'avoir manqué. C'est important pour ma compréhension de moi-même et la compréhension des autres. Je peux vous certifier que lorsque je me rappelle cette situation, ce n'est pas le grand bonheur, mais d'un autre côté je pense à tout ce que j'ai appris à cause de cette offense et qui me permet aujourd'hui de comprendre les autres.

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. Une mère battue et volée par un grand garçon qui voulait se procurer de la drogue me disait "le pauvre enfant, il a été malmené en éducation, son père est parti." Je lui ai dit : "Votre fils est-il fou ?" - "Non, non, non, il est très intelligent" - "Madame, il a voulu vous voler, c'est un acte responsable. Arrêtez de l'excuser !"

Le pardon ne signifie pas réconciliation. Pardon n'est pas synonyme de réconciliation. Récemment je faisais le tour des revues ; on mêle le pardon et la réconciliation. Mais non, c'est différent. 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.

Un jour alors que j'allais donner une conférence, je rencontre une amie psychologue qui me demande ce que je viens faire. Je lui dis : je viens donner une conférence sur le pardon. Elle me répond "Ne me parle pas du pardon ! J'ai fait des confidences à une amie et voilà que cette amie répand mes secrets dans la ville. Penses-tu que je dois lui pardonner et de nouveau la considérer comme mon amie ?" J'ai dit : non, viens à la conférence ! Tu peux lui pardonner intérieurement mais ce n'est pas nécessaire de revenir comme avant". De toute manière, vous ne pouvez pas revenir comme avant. A la suite d'une blessure, il faut décider : est-ce que je continue cette relation ? est-ce que je peux l'approfondir ? Sinon je l'arrête tout simplement.

Une femme battue par son mari peut lui pardonner dans son cœur, mais est-ce qu'elle va reprendre la vie commune et mettre sa vie en danger. On ne demande pas cela à quelqu'un. Elle a le devoir de protéger sa vie. Donc réconciliation et pardon, ce n'est pas identique. La réconciliation est la suite naturelle du pardon mais ce n'est pas systématique.

Dernièrement, j'étais à Genève, et on me demande d'assister à une séance d'œcuménisme. Il y avait des catholiques et des protestants et on parlait sans cesse de réconciliation. Tout à coup, quelqu'un se tourne et dit "nous avons un spécialiste du pardon, Mr MONTBOURQUETTE, il va venir nous en parler". Je voyais que la réconciliation, ça ne marchait pas. Je leur ai dit "c'est curieux je vous entends parler de réconciliation, mais personne ne parle de pardon. Pour parler de pardon, il faut reconnaître comment catholiques et protestants, vous vous êtes fait mal mutuellement." Et j'ai vu des prêtres catholiques et des pasteurs protestants qui semblaient dire "tais-toi, ne réveille pas le passé !" Je leur ai dit "vous ne parviendrez jamais à la réconciliation tant que vous ne passerez pas par le pardon et la reconnaissance des souffrances que vous vous êtes infligées les uns aux autres. Il faut que la vérité soit dite. On ne peut pas taire la vérité et vouloir se réconcilier.

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." Quand le Christ nous demande de nous pardonner, c'est une invitation. "Si tu veux être mon disciple, si tu veux être le fils ou la fille du Père, voici comment mon Père fait, voici ses mœurs." Il nous invite. Si vous voulez plaquer le pardon à quelqu'un, obligez-le à pardonner. Si tu obliges quelqu'un à pardonner, il ne peut pas pardonner parce qu'il ne peut pas le faire librement.

Ricoeur dit : comment interpréter les paroles de Jésus "aimez-vous les uns les autres ! aimez vos ennemis !" Il dit c'est l'impératif de l'amour. Quand un chanteur dit à sa bien-aimée "aime-moi", c'est un impératif, mais c'est plutôt une invitation. Et nous avons durci cette interprétation. On en a fait un commandement, on en a fait un ordre.

Comment comprendre la demande du Notre Père : pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés ! Cela veut dire : Apprends-nous à pardonner comme toi,

tu pardonnes ! 95% des chrétiens qui récitent le Notre Père ont l'impression que s'ils pardonnent, Dieu va leur pardonner alors que c'est l'inverse. "Pardonne-nous afin que nous qui sommes en train de pardonner, nous en ayons la force. L'amour de Dieu est premier.

La formule du Notre Père telle qu'elle est, est malheureuse. Il faudrait la changer. J'ai fait une petite enquête même avec les pères oblats. Qu'est-ce que ça veut dire : "pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons" Et la plupart des Pères ont dit "si tu ne pardonnes pas, Dieu ne te pardonnera pas. Pour être pardonné de Dieu, il faut que toi, tu pardonnes".

C'est le contraire, pour pardonner, il faut avoir le pardon de Dieu.. On peut commander à quelqu'un des gestes extérieurs, mais on ne peut pas commander l'attitude intérieure. On peut juste l'inspirer par son exemple, on peut la demander, mais on ne peut pas l'exiger.. Le pardon est un mécanisme délicat. C'est quelque chose d'intérieur, on ne peut pas l'exiger.

Question : comment alors interpréter la parabole du débiteur impitoyable ?

A la fin de la parabole, le maître envoie le mauvais serviteur en prison. La parabole finit donc mal. Elle finit sous le coup de la violence. Le Cardinal Danneels dit ; il est probable qu'après l'avoir mis en prison, il a été le voir pour lui pardonner. Il semble d'après un de mes amis exégète, qu'il y ait dans Matthieu des relents de pensée rabbinique. "Si tu ne pardonnes pas aux autres, tu ne seras pas pardonné ; si tu leur pardonnes, tu seras pardonné" Il y a un peu là de "donnant, donnant". On ne serait pas rendu au Nouveau Testament.

Le pardon n'est pas une démission de ses droits. Lorsque l'assassin du Pape a tiré, le Pape a laissé faire la justice. Le meurtrier a été condamné. Alors le Pape est allé le voir et lui a pardonné. C'est important de ne pas faire en sorte que le pardon vienne éliminer la justice. Un jour, j'ai reçu une lettre d'une femme mise à la porte de sa maison par son mari après 26 ans de mariage. Il lui avait tout pris son patrimoine, ses enfants et elle m'écrivait "je pardonne au grand homme qu'il a été !" Je lui ai répondu "Madame, vous ne pouvez pas lui pardonner à ce moment-ci de votre vie. Allez chercher un avocat, votre patrimoine et la garde de vos enfants et après cela vous lui pardonnerez. Il faut commencer par faire la justice. !" Il ne faut donc pas démissionner de ses droits.

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. Un jour, s'amène chez moi une dame très digne, 50 ans environ. Je lui dis "qu'est-ce qui se passe, Madame ?" Elle me répond "Mon mari s'est amouraché d'une jeune personne. C'était un directeur d'école tombé amoureux d'une jeune fille dans un petit village. Et voici qu'il se promenait avec cette belle jeune fille de 20 ans et il faisait des voyages avec elle, ce qu'il n'avait jamais fait avec son épouse, et il était en train de dépenser tout ce qu'ils avaient à la banque et cette pauvre femme était humiliée.

Je lui ai dit "Madame, comment prenez-vous cela ?" Elle m'a répondu "Je ne veux pas être en colère ! Je ne veux pas être en colère. Mon gourou m'a dit que la colère va le détruire et va me détruire !" - "Ah bon ! Et comment ça va, dans votre vie ?" - "Je ne dors plus, je ne mange plus !" Cette pauvre femme était humiliée et était en colère. Je lui ai dit "Avez-vous fait votre ménage de printemps ? ! - "Non !" - "Sortez vos tapis sur la corde à linge et frappez, frappez dans les tapis en imaginant que c'est votre mari!" Elle a fait ce que je lui disais et elle s'est remise à dormir. Cette femme-là avait l'impression qu'elle ne pouvait pas exprimer sa colère et à ce moment-là elle était en train de névroser.

La colère est une émotion saine que le Seigneur nous a donnée pour être capables de défendre notre intégrité. La colère n'est pas un péché capital, c'est la haine qui est un péché capital, la haine qui veut détruire. Mais la colère est une émotion bonne. Ce n'est pas parce que vous êtes dans une démarche de pardon que vous ne prendrez pas votre temps pour honorer votre colère. Je vais aller plus loin. Il faut prendre le temps d'honorer votre goût de la vengeance. Laissez monter vos fantaisies de vengeance. Il y a une grande distinction entre avoir une fantaisie et passer à l'acte.

La plupart des gens ont peur de passer à l'acte s'ils laissent monter la tentation. Pas nécessairement. Moi, la fantaisie de vengeance me soulage un peu, mais je sais intérieurement que je ne veux pas passer à l'acte. J'ai pris une décision dans ma vie, celle de ne pas me venger. Se venger est inutile et dévastateur mais mes goûts de vengeance, je les accueille intérieurement. Si vous suivez mes douze étapes, vous allez guérir, vous n'aurez plus de rancune, vous allez guérir de votre ressentiment, et c'est cela qui est important.

Tant que votre pardon n'arrive pas à une sorte de paix intérieure, de paix émotive, le pardon n'est pas complet. Dans le pardon intégral, il y a un élément de guérison. Avec le développement des sciences humaines, on ne peut plus passer à côté de cela. Dans ma démarche, il y a l'élément de guérison, l'élément de pardon intérieur et l'élément de réconciliation. Il ne faut pas échapper à aucune de ces parties-là, le moins possible afin que ce soit complet. Le but du pardon, c'est la paix intérieure. 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.

Question sur la parole de Jésus "si quelqu'un te donne une gifle sur la joue droite tends-lui l'autre joue"

Jésus lui-même n'agit pas ainsi durant sa Passion. Il faut remettre cette question dans son contexte où le Christ demande une démesure dans l'amour. Il y a un aspect de générosité, de gratuité très fort. Je vais vous donner un exemple de quelqu'un qui lisait l'Evangile à la lettre. C'était un prêtre aumônier de lycée. Et voici qu'un jeune homme de 18 ans lui demande "Père, j'aurais besoin de 20 dollars Pour m'acheter des choses." Le prêtre lui passe 20 dollars. La semaine d'après il revient et dit "j'aurais encore besoin de 20 dollars".

Suivant l'Evangile, le Père lui donne encore ses 20 dollars. C'était toujours le samedi après-midi que ce jeune homme avait besoin de 20 dollars. Il lui a donné comme cela une dizaine de fois. Cela faisait à peu près 200 dollars. Et un beau jour, le jeune homme lui dit "ah nous, Père, nous sommes de grands amis" - "Non, nous ne sommes pas de grands amis" - "Comment se fait-il alors que vous me donniez 20 dollars comme ça" - "Je voulais savoir jusqu'où irait ta perversité. Je sais que tu fais rire de moi, que je passe pour un stupide, mais je voulais savoir jusqu'où tu pourrais aller". Cela a été un choc pour le jeune homme qui, complètement bouleversé, s'est mis à pleurer devant le Père. Ils se sont parlé et la vérité s'est établie entre les deux et le Père a dit "une conversion pour 200 dollars ce n'est pas tellement cher !"

Les différentes 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. Je ne vois pas exactement comment le pardon thérapeutique peut fonctionner sans référence au religieux, sans référence au spirituel.

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. Les Américains ont actuellement une autre forme de modèle de pardon, comme le grand spécialiste américain Robert Enright qui définit 20 étapes. Pour moi, je considère que c'est trop.

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. Il y a quelque temps, quelqu'un m'a coupé en voiture, j'ai tout de suite pensé "attends, je vais te couper à ton tour !" Et puis aussitôt après le réflexe "Jean, tu as pris la décision de ne plus jamais te venger dans ta vie". Quelquefois, des collègues parlent mal de moi et comme me vient à l'idée d'en faire autant à leur endroit, je me rappelle ma décision et je me tais.

C'est une décision qu'on doit prendre avant que l'offense arrive. Cela va vous aider non seulement pour la vengeance active mais aussi pour la vengeance passive. 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. A l'Université où je suis, un jour, j'entends dire qu'un professeur parle contre moi, contre mon enseignement, ma recherche et ma vie personnelle. Un étudiant vient me voir et me dit "Jean, tel professeur parle contre toi !" Je lui ai envoyé un petit mot où je disais "Monsieur le Professeur, si vous voulez bien ne pas parler de moi à vos étudiants. Ce n'est pas nécessaire." Il me répond par écrit "vous devenez paranoïaque, ce n'est pas parce qu'on fait

une remarque de temps en temps..."

Un mois plus tard les étudiants me rapportent "il continue à parler contre toi". Cette fois-ci, je lui envoie ce mot "Monsieur le Professeur, je vous convoque chez le Directeur et on doit régler cette situation-là une fois pour toutes !" Dans ma tête c'était "pour que je puisse lui pardonner, il faut qu'il arrête de parler contre moi".

Le Directeur m'a fait venir et m'a demandé s'il pouvait lui parler seul à seul. J'ai accepté et je lui ai aussi proposé de lui présenter les étudiants. Après cela, le Professeur m'a envoyé une lettre gentille en me disant que c'était fini. Et là, je pouvais commencer à lui pardonner. C'est important que l'offense cesse. On a accusé les chrétiens d'être une bande de trouillards, une bande de peureux qui se jettent dans le pardon au lieu de se défendre et c'était un peu vrai.

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. C'est comme moi avec mon professeur. L'autre étape, si la rencontre avec le Directeur n'avait rien produit, c'était d'aller chercher un avocat et d'amener le professeur en justice. Il fallait que ça cesse. Une femme battue doit absolument faire quelque chose pour se sortir de là.

Il y a quand même quelque chose de délicat "comment faire cesser l'offense sans s'en aller vers la violence ?" J'aurais pu être violent avec ce type-là. J'ai décidé d'employer les moyens humains qui m'étaient donnés et ensuite les moyens de confrontation avec la Direction, et ensuite j'aurais été au niveau des avocats. J'étais prêt à une escalade, mais pas à une escalade dans la violence parce que si j'attaque quelqu'un à mon tour, cela veut dire que moi-même je suis rentré dans la vengeance. Cela demande du courage parce que parfois ce n'est pas facile, mais c'est la direction à prendre. 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. Cela, je le fais d'une manière systématique dans ma vie. Cela m'est arrivé trois fois avec des confrères oblats.

Deuxième étape dans le pardon : 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. Je vois cela dans les cas d'abus sexuels avec des enfants, ce sont les enfants qui se sentent coupables.

Au lieu de reconnaître qu'ils ont été blessés, ils vont se sentir coupables. 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 manoeuvres 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. C'est pour cela qu'on a besoin de communautés chrétiennes. Nous, les chrétiens, souvent on dit "mais où sont les pauvres ? Comment pourrait-on les aider ?" Et à côté, il y a des personnes qui se meurent de ne pas être capables de parler de leur souffrance, de ne pas être capables de s'exprimer, de ne pas être capables de se dire.

Ce n'est pas normal qu'on paye 500frs à un professionnel pour qu'il puisse nous écouter et qu'on n'ait pas de communauté à qui parler. Le premier apostolat à faire pour nous, les chrétiens, ce serait de s'écouter les uns les autres. Au Québec les gens ne se confessent plus, ils vont rencontrer le prêtre pour raconter leurs malheurs. Et parfois le Père dit "mais vous n'avez pas de péchés ? Il faudrait que vous me disiez vos péchés"

Mais si le Père continue d'écouter, les gens vont lui dire pourquoi ils ont eu des gestes malencontreux ou peccamineux, c'est parce qu'ils souffrent intérieurement. On aurait des défilés en confession, si on se mettait à écouter les gens. Maintenant c'est les cabinets de psychologues qui font cela.

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".

Une fois, dans ma communauté, j'étais en train de regarder la télévision. Il y avait une canette de coca à côté de ma chaise et j'ai été appelé au téléphone. A mon retour quelqu'un avait pris ma place. Voici que l'Econome rentre. Il voit la canette et il dit "à qui cette canette-là" en la pointant vers moi ? à qui ? à qui ?" J'ai vu des sourires sur tous les visages. J'ai la réputation d'être distrait dans la communauté. Je ne suis pas distrait, j'ai des distractions, ce n'est pas pareil. Et dans la tête, j'ai eu une orgie de violence, je me suis payé la fantaisie de lui couper le cerveau en lamelles.

Et tout à coup ma décision de ne pas me venger est arrivée et j'ai décidé de lui parler. J'ai choisi mon temps, le lendemain. Je me suis assis près de lui et j'ai dit "tu sais, hier, quand tu as pris la canette et que tu t'es mis à crier en la pointant vers moi, je me suis senti humilié, je me suis senti fâché. " Là, il m'a regardé tout étonné et m'a dit "Jean, excuse-moi, je peux te parler. Je suis fatigué en ce moment."

Il m'a parlé durant deux heures de temps. Si vous commencez à parler aux gens de ce qui se passe à l'intérieur de vous, il va se créer un climat d'intimité. Ce serait fantastique si les couples commençaient à se dire ce qu'ils vivent l'un par rapport à l'autre. J'ai très rarement rencontré dans ma vie des personnes vraiment sadiques. J'ai rencontré plusieurs personnes qui, en étant malheureuses, créaient de l'animosité.

Souvent quand on parle de pardon, on évoque telle personne qui a pardonné à l'assassin de sa fille, mais c'est plutôt rare qu'on ait à pardonner aux assassins de nos familles. Mais combien de fois on a à pardonner aux personnes qui nous entourent, à nos familiers, à nos intimes, à notre mari, à notre épouse, à notre enfant. Le pardon, c'est quelque chose de quotidien et c'est là qu'il faut commencer

Quatrième étape : très bien identifier sa blessure

Très bien identifier sa blessure pour être capable de faire le deuil de nos attentes vie-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.

Un jour, je suis allé voir un de mes collègues de l'Université pour avoir l'adresse de quelqu'un qui m'avait demandé des renseignements. Mon collègue me dit "Pourquoi voulez-vous avoir cette adresse-là ?" - "Parce qu'il me demande des renseignements et il ne m'a pas laissé son adresse et je sais qu'il est déjà inscrit." - "Vous voulez faire du maraudage académique ? Sortez de mon bureau !" Je suis sorti de son bureau et je suis resté dans le corridor et je le regardais travailler. Il me dit "allez vous en !" J'ai dit "venez m'envoyer hors du corridor !" J'étais furieux. J'ai continué à le regarder travailler. Je le connaissais et je savais que j'étais en train de le torturer et il ne pouvait absolument pas travailler. Il n'avait pas eu l'intelligence de fermer sa porte. Je n'étais pas très avancé dans le pardon.

Revenu chez moi, j'étais toujours furieux et j'ai commencé à écrire une lettre au recteur pour lui faire perdre son travail. Et je suis allé prendre un café pour me calmer. J'ai rencontré un confrère qui m'a demandé pourquoi j'avais l'air si fâché. Je lui ai raconté l'incident et il m'a dit ; "Mais qu'est-ce qu'il a touché en toi pour que tu sois aussi fâché ?"

J'ai bu mon café en retournant cette question dans ma tête et tout à coup j'ai compris qu'il avait touché à mon honnêteté. Quand j'ai ainsi ciblé ce qui avait été touché en moi, ma colère, mon agressivité s'est mise à fondre parce que je pensais auparavant que c'était toute ma personnalité qui avait été écorchée. Là, j'ai arrêté de jouer à la victime. Revenu chez moi, j'étais incapable d'écrire la lettre de blâme et de griefs que j'avais commencée.

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. Je vois des gens qui travaillent beaucoup leur colère. J'ai vu des groupes de colère qui ont travaillé des années et qui étaient toujours en colère. C'est que derrière la colère, il y a une blessure, une frustration et c'est ce qu'il faut aller chercher.

Dans un groupe de deuil, nous avons une personne dont le mari s'est suicidé. Elle n'a aucune difficulté avec la colère. Pour l'exprimer elle coupe du bois pour le foyer et cela fait des quantités de bois qu'elle coupe. Là, on a trouvé que derrière sa colère, il y avait de la peine. Elle a commencé à exprimer de la peine. Et on peut voir maintenant que son deuil s'avance.

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.

Comment le soi intérieur peut faire l'unité entre ces deux parties ? Le soi intérieur, c'est le divin qui est en soi, c'est son âme. C'est la partie de soi qui connaît la guérison, c'est la partie de soi qui connaît tout le programme de votre personnalité, c'est la partie de soi qui peut guérir l'ensemble de votre personnalité. Les deux parties, agresseur et agressé, ne peuvent pas se guérir elles-mêmes elles sont en opposition constante. C'est pour cela que lorsqu'on fait l'harmonisation, on demande à quelque chose de plus intérieur à soi-même de faire l'unité entre ces deux parties-là.

C'est seulement en faisant appel à quelque chose de spirituel à l'intérieur de soi qu'on est capable de guérir cette fragmentation de notre personnalité. Si vous êtes croyant, si vous croyez à l'Esprit de Jésus, si vous croyez à la force spirituelle en vous, vous allez être capable de demander à l'Esprit-Saint qui est en vous de vous guérir, de créer l'unité nouvelle entre ces deux parties de telle manière qu'elles puissent travailler dans la même direction. Si on ne guérit pas de cette fragmentation, on passe son temps à faire de l'anxiété, c'est-à-dire qu'il y a quelque chose qui fonctionne mal à l'intérieur de nous.

J'ai l'impression que toutes les thérapies qui ne croient pas au spirituel ne peuvent pas aider les personnes à se guérir et à arriver à l'harmonie, à la paix intérieure.

Question : comment on reconnaît les différentes parties ?

J'ai écrit un livre sur l'ombre : "comment apprivoiser son ombre ?" L'ombre de notre personnalité, c'est les parties de soi qu'on a refoulées en soi parce qu'on ne les aimait pas parce que les autres ne les aimaient pas. On les a à l'intérieur de soi. Et cela crée une anxiété continuelle. Parfois, vous vous posez la question : comment se fait-il que cette personne me soit antipathique ? C'est typique qu'il y a une partie de vous qui est agressée et qui va avoir tendance à agresser l'autre personne.

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. C'est ce qu'on appelle "la projection de son ombre sur d'autres personnes". L'autre est un miroir de la partie de vous que vous n'aimez pas.

Question inaudible

Chez Freud, il n'y a pas de spirituel, il y a des parties de soi qui s'opposent, le moi, le surmoi, et Carl Jung après avoir étudié les symboles de toutes les religions, les rêves, en est arrivé à la conclusion scientifique qu'il y a à l'intérieur de chaque personne un archétype royal qu'il a appelé le soi. Le soi, c'est l'organisateur de toute la personnalité. C'est comme le premier ministre dans votre

monde intérieur. C'est la partie qui guérit de toute fragmentation intérieure.

Quand j'ai commencé à étudier la psychologie analytique de Carl Jung, j'en suis arrivé à trouver que cette découverte du soi était une révélation fantastique. Quand je travaille avec quelqu'un, je prie intérieurement pour que la personne soit en contact avec son soi intérieur. Cela veut dire que quelle que soit la personne que j'ai devant moi j'ai confiance qu'elle a en elle-même toutes les ressources pour se guérir elle-même.

Jusqu'ici, je parle d'un spirituel naturel, je n'ai pas encore commencé à parler du religieux. Carl Jung dit "ce soi intérieur est l'"*imago Dei*", c'est l'image de Dieu en soi. C'est l'idée créatrice de Dieu en soi. A ce moment-là, on lui a dit "vous voulez donc dire que Dieu existe". Il a dit "Pardon, je suis à l'intérieur de ma discipline et ma discipline me dit qu'il y a du divin dans chaque personne et je ne peux pas extrapoler vers l'extérieur."

Quand je travaille avec les personnes, si la personne n'est pas croyante, je vais tabler sur cet aspect du spirituel qui est là. Son soi intérieur s'il est animé par l'Esprit de Jésus, (par la foi) ce n'est plus un divin diffus, mais c'est un divin personnalisé, un divin christique. C'est le divin révélé par le Christ. On peut se guérir et on peut même pardonner simplement à partir de son soi intérieur, mais imaginez-vous toute la force que cela peut nous donner lorsqu'on sait que notre soi est habité par l'Esprit de Jésus. Vous décuplez l'énergie intérieure de ce soi intérieur qui est là.

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. Ricoeur conseille de se mettre dans la peau de l'offenseur et de s'expliquer pourquoi il a offensé.

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. Dans le Temps Pascal, on va dire "bienheureuse faute qui nous a valu un tel rédempteur !" Mais c'est la même chose pour nous.

Neuvième étape : renoncer à pardonner par soi-même

Une fois que vous avez fait votre travail psychologique, de guérison intérieure, de purgation de vos émotions, une fois que vous avez travaillé à la réunification de votre personnalité, il y a une autre étape qui est de dire "le pardon ne m'appartient pas, mais mon coeur est ouvert pour recevoir le don du pardon." C'est cela notre travail humain dans le pardon, c'est d'être capable d'en arriver à lâcher prise, même sur son pardon. Lâcher prise sur l'offense, mais même lâcher prise sur le pardon.

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. Le pardon n'est pas une vertu morale, c'est une vertu théologale. Cela veut dire que c'est Dieu qui nous l'inspire, c'est Dieu qui en est l'agent et c'est Dieu qui en est l'objet. C'est pour cela que lorsqu'on rentre dans une dynamique de pardon, on met sa volonté, sa générosité, son habileté dans les premières étapes, mais une fois rendu à cette étape-

ci, il s'agit de devenir passif, accueillant, réceptif de l'amour de Dieu.

Cela c'est un tournant, : on arrête d'être ascétique, d'être moral et on passe à une mystique. Il faut entrer dans le mystère du Seigneur et accueillir son pardon à l'intérieur de soi. Quand le pardon intégral, le pardon complet va s'emparer de moi, je n'aurai pas de maîtrise dessus. Ma maîtrise, c'est de préparer mon cœur à cet événement-là.

Question : alors selon vous, les non-chrétiens ne sont pas capables de pardon ?

Mais la grâce de Dieu n'est pas limitée au christianisme, la grâce de Dieu n'est pas limitée à la religion, La grâce de Dieu peut venir sur une personne extrêmement bonne dont le cœur est ouvert. Une fois, une personne m'a dit "je ne pourrai jamais pardonner car je ne crois pas en Dieu !" Je lui ai répondu "A quoi crois-tu ?" - "A l'amour et à la compassion". - "Eh bien tu peux pardonner car ce que j'appelle Dieu, toi tu l'appelles amour et compassion". Ce qui est important, c'est de savoir qu'on ne donne pas le pardon, qu'on le reçoit.

Il faut revoir son image de Dieu. On peut croire à un Dieu catholique sévère, dur, intégriste...etc. Je peux croire à un Dieu catholique qui ne pardonne pas. Je vous donne l'exemple de ma sœur. Ma sœur, elle se dit athée. Et à deux ou trois reprises, elle a dit "est-ce qu'il va nous lâcher un jour ? J'ai répondu : "Il, c'est qui ?" Elle me répond "c'est Dieu !" - "Je te félicite de ne pas croire dans ce Dieu-là et continue d'être athée." Elle m'a regardé avec étonnement.

Il y a un certain nombre de chrétiens dont le Dieu est un Dieu sévère, revanchard, gendarme, justicier... Ce Dieu-là ne pardonne pas. Vous ne pourrez pas pardonner si votre Dieu ne vous pardonne pas intérieurement. C'est très important dans votre démarche de pardon de revoir quel est le Dieu qui vous habite.

Quel est le Dieu qui vous habite ? Dieu tout-puissant, qui envoie la mort, qui envoie la souffrance, qui est jaloux de votre sexualité ? Tant que vous croirez à cette forme de Dieu là, vous ne pourrez pas avancer dans votre pardon. Parfois, j'aime mieux des personnes qui ne nomment pas Dieu mais qui le vivent, par leur amour, leur compassion, le don d'eux-mêmes.

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!"

L'Eglise est consciente de cela, elle a peur de la gratuité de l'amour de Dieu. Elle va dire "oui, très bien, Dieu va vous pardonner, mais il faut que vous alliez à confesse au moins une fois par an. Dieu va vous pardonner à condition que vous disiez vos péchés mortels."

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. C'est pour cela que j'ai l'impression que le pardon thérapeutique où l'on essaie de rationaliser ne pourra pas fonctionner.

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. Une femme que son mari a battue ne peut pas se mettre dans la situation de se faire souffrir indéfiniment. Il faut être prudent.

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. Je le vois chez les couples. Un amour qui n'est fait que de sexualité, qui n'a jamais de difficultés n'est pas un amour ordinaire. Habituellement l'amour entre deux personnes implique de la souffrance, de la souffrance acceptée, de la souffrance vécue pour la relation.

Quand je suis devant un couple qui a des difficultés, je dis au garçon "quand ta femme va à son cours de yoga au lieu de faire le souper, qu'est-ce que tu ressens ?" - "Je me sens frustré, je me sens peiné parce que ma mère était toujours là pour le dîner." Et je dis à la femme "Quand ton mari t'empêche d'aller à ton cours de yoga qu'est-ce que tu ressens ?" - Je me sens peinée, je me sens frustrée parce qu'il ne veut pas que je prenne un peu de détente pour moi." J'ai alors devant moi deux personnes qui souffrent l'une devant l'autre.

Là, ils me disent "Jean qu'est-ce que tu fais là ? Est-ce qu'on va se séparer ?" Je réponds "Non, au lieu de se séparer, on va se tenir les mains et on va souffrir ensemble. Regarde ton mari ! Il souffre parce qu'il avait des attentes sur toi, mais toi, tu n'avais jamais promis de faire le souper tous les soirs. Regarde-le souffrir ! Et toi, ta femme souffre. Elle pensait que tu étais toujours prêt à satisfaire ses désirs. Elle avait des attentes sur toi. Regarde-la souffrir et arrête de te sentir coupable. Si vous voulez, on va souffrir ensemble."

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.

.....

[Découvrez et commandez les ouvrages de Jean Monbourquette](#)