



Pardoner pour guérir, guérir pour pardonner

THEME : **LE PARDON**

17/04/1999 - n°1109

Reportages et enquêtes

Le pardon est une dynamique psychologique et spirituelle complexe. Un chemin long et souvent douloureux qu'explore depuis quinze ans le Père Jean Monbourquette, prêtre et psychologue, professeur à l'institut de pastorale de l'université Saint-Paul d'Ottawa. Rencontre.

Luc Adrian

Jean Monbourquette, o.m.i., 64 ans, prêtre et psychologue, est professeur à l'Institut de pastorale de l'université Saint-Paul, à Ottawa (Canada).

Il détient une licence en théologie, une maîtrise en philosophie, une maîtrise en éducation, une maîtrise en psychologie clinique de l'université de San Francisco, ainsi qu'un doctorat en psychologie de l'International Collège de Los Angeles.

*Conférencier très demandé, il est l'auteur de *Aimer, perdre et grandir* (Novalis/Centurion), et de *Comment pardonner* (Novalis/Centurion).*

Très attentif à la souffrance des autres, le Père Monbourquette anime des groupes de pardon au Québec, et fait du counselling conjugal et familial.

Comment devient-on un «spécialiste» du pardon ?

Je me suis heurté à la difficulté de pardonner après avoir subi moi-même une grave offense il y a une quinzaine d'années. Une vieille querelle familiale a déchiré ma famille sur deux générations, avec une trahison qui m'a profondément blessé. Je me suis débattu sans succès durant trois ans contre le ressentiment et l'amertume. Et je me suis interrogé : comment pardonner plus... «facilement» ?

En tant que psychothérapeute, je suis frappé de constater le nombre de personnes qui souffrent de difficultés à pardonner et désespèrent devant leur incapacité à pardonner : se pardonner à elles-mêmes, pardonner à autrui, et surtout se laisser pardonner par Dieu. J'ai donc commencé à étudier le pardon...

D'où vient notre incapacité à pardonner ?

Le pardon a été trop souvent présenté comme un commandement moral. Des personnes très blessées essaient donc de pardonner, par un acte de volonté généreux, héroïque, mais qui ne tient pas compte de

leur vie émotive. Leur monde intérieur demeure blessé et bouleversé. Si l'on nie cette dynamique émotionnelle, si on la refoule, on ne peut parvenir au pardon réel.

Récemment, lors d'une conférence, une religieuse âgée s'est levée, et m'a lancé : «Comme ça, vous prétendez que je n'ai pas pardonné !» Je lui ai proposé de s'expliquer. Elle a répondu : «Il y a quarante ans, ma supérieure m'a soumis à une grande injustice. Je lui en veux encore... mais je lui ai pardonné. - Il y a beaucoup de générosité dans votre pardon, ma Sœur, mais il n'est pas complet. Vous n'avez pas nettoyé la plaie, elle est encore purulente».

Durant quarante ans, cette femme qui a donné sa vie à Dieu est restée bloquée à cause de cette histoire : elle avait pardonné avec sa tête, pas avec son cœur. Un pardon non donné peut figer la croissance spirituelle et psychologique d'une personne.

Le pardon dépend quand même d'une décision humaine ?

Il y a deux erreurs à éviter : d'une part, réduire le pardon à un comportement purement humain qui serait motivé par la peur des représailles, l'intérêt, la pitié...

D'autre part, considérer le pardon comme la prérogative de Dieu seul. «Dieu seul peut pardonner» dit-on. Ce qui ne laisse guère de place à la responsabilité humaine.

Le pardon est à la fois une tâche humaine et un don de Dieu. Le pardon se situe à la charnière de l'humain et du spirituel. Lorsqu'on entreprend une démarche de pardon, c'est sous la mouvance de l'Esprit Saint. Car la réponse normale à l'offense est la vengeance.

Vous avez distingué douze étapes dans cette dynamique...

C'est un «modèle» de pardon, comme diraient les Américains. Ce «modèle» (voir notre encadré «Le pardon fait des nœuds») peut nous aider à atteindre cet objectif : laisser tomber les ressentiments ; guérir la blessure ; être finalement capable de prier et d'aimer la personne qui nous a offensé. Quand on a retrouvé la paix intérieure et reçu le pardon de Dieu, on peut à son tour pardonner. Mais il faut laisser du temps au pardon.

Le pardon est-il réservé aux chrétiens ?

En un sens, oui, car seul le Christ a insisté de façon aussi radicale sur la nécessité de développer une «mentalité» de pardon. Cela n'empêche pas des personnes non croyantes de pouvoir pardonner, car elles peuvent avoir une intuition de cet amour inconditionnel.

En effet, la source ultime du pardon, c'est de se savoir aimé de manière inconditionnelle par Dieu, riche en miséricorde. En revanche, certains croyants ne pourront pas pardonner, car leur Dieu est un dieu vengeur, dur, sévère, qui ne pardonne pas.

Le pardon n'est pas un commandement, dites-vous, mais le Christ nous ordonne : «Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons...» C'est impératif !

On peut l'interpréter comme : «Si je pardonne, Dieu va me pardonner ; si je ne pardonne pas, Dieu ne me pardonnera pas...» Nous glissons là, à mon avis, du concept du pardon gratuit de Dieu à celui d'un pardon-récompense de nos propres pardons. Dieu cesse de prendre l'initiative du pardon pour se mettre à la remorque de nos pauvres pardons humains... Dieu obligé de pardonner sous condition ? Il y a ici un relent de pensée rabbinique. Ce n'est pas le pardon inconditionnel du Nouveau Testament.

Je préfère cette lecture : «Pardonne-nous nos offenses parce que nous sommes en train de pardonner. Nous avons besoin de ton pardon pour cette œuvre de pardon que nous souhaitons entreprendre». Nous sommes des pauvres en pardon, et nous prions le «Dieu des pardons» de nous secourir.

Le pardon est quand même une obligation pour le chrétien ?

C'est une invitation pressante du Christ, oui ! Mais le pardon ne peut être l'objet d'un précepte moral. C'est ce que ne comprenait pas saint Pierre : «Seigneur, quand mon frère commettra une faute, combien de fois lui pardonnerai-je ?»

Pierre était tout imbu des préoccupations légalistes, il désirait des règles morales précises sur le pardon. On connaît la réponse de Jésus qui prend à contre-pied la recommandation de Lamek de se venger soixante-dix fois sept fois : «Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais soixante-dix fois sept fois»

Le pardon ne relève pas d'une morale de l'obligation, mais d'une mystique de la gratuité. Il implique, dans la pensée de Jésus, la conversion du cœur et un changement de style de vie.

Quelle est l'étape du pardon, selon vous, la plus difficile ?

Se pardonner à soi-même ; refaire son unité intérieure. L'offense bouleverse. Lorsqu'on est offensé, une partie de nous-même s'identifie à l'offenseur. Une partie est victime, une autre continue l'offense. Par exemple, quand mon patron me dit que je suis stupide, je passe ma soirée à me dire : «Il a dit que je suis stupide, mais je ne suis pas stupide !» L'offense continue... Comme si l'agresseur était entré en nous.

Se laisser aimer et se laisser pardonner, voilà le plus difficile.

Vous soulignez le rôle des blessures de l'enfance ?

Il arrive des choses d'allure insignifiante en apparence qui déclenchent une réaction grave, démesurée en nous : c'est une réactivation d'une blessure de l'enfance. Notre enfant intérieur est bouleversé.

Voici un exemple. Une femme vient me voir, ulcérée. Son beau-père, qui était invité à dîner le soir de Noël, est resté deux jours chez elle ! Ça l'a mise dans une colère noire. Sa réaction était démesurée. Nous avons cherché dans son enfance, et nous avons trouvé qu'à l'âge de 8 ans, sa mère lui avait promis qu'elle irait à la messe de minuit. Le matin de Noël, la petite s'était

éveillée, très déçue. Sa mère ne l'avait pas réveillée pour la messe, prétextant qu'elle était trop jeune. Elle n'avait pas tenu sa promesse. Cette blessure avait été réactivée par son beau-père. Elle a finalement pardonné à sa mère. L'anecdote avec le beau-père est alors apparue comme insignifiante.

Quelles sont les demandes les plus aiguës chez les personnes que vous accompagnez ?

Il y a de plus en plus de divorces, et le pardon paraît extrêmement difficile entre des conjoints séparés. Un grand nombre d'entre eux - spécialement des femmes - continue de nourrir des ressentiments à l'égard de leur «ex» après dix, quinze ans de séparation, même après un divorce dit «à l'amiable». Ces personnes refoulent leur blessure. Cela se transmet parfois aux enfants, et engendre des générations qui auront peur de l'amour.

Vivre fâché, même inconsciemment, exige beaucoup d'énergie, et entretient un stress constant qui est à l'origine de plusieurs maladies psychosomatiques. Des médecins américains spécialisés dans le traitement du cancer ont remarqué qu'un grand nombre de personnes chez qui la chimiothérapie est inopérante, se

trouvait habité par un fort ressentiment. Celui-ci engendrait un stress qui bloquait la médecine. Ils ont dû demander à ces patients de pardonner...

Que dites-vous, par exemple, à un homme que sa femme a quitté et qui vous dit : «Je suis incapable de pardonner cette trahison» ?

Qu'il s'accepte là où il en est : s'il est dans un état de révolte, de colère, qu'il accepte sa colère, sa révolte. Le travail du pardon et la guérison commencent dans cette libération des émotions, exprimées, reçues par d'autres personnes.

Quand il sera guéri, il pourra comprendre sa femme, pourquoi elle a pris cette décision : c'est la septième étape du processus. Prendre le point de vue de l'offenseur est très précieux dans une démarche de pardon : votre offenseur est lui-même blessé, et il blesse. Une certaine compréhension de sa blessure apaise. Mais on ne peut le faire dès le début, sans avoir rebâti son unité intérieure.

En attendant, si cet homme est en procédure avec sa femme, qu'il fasse le procès le plus juste, qu'il ne la dénigre pas, qu'il ne cède pas aux propos des avocats qui ont tendance à envenimer la situation... La démarche de pardon est en route.

Et il peut s'interroger : qu'est-ce que cette profonde blessure va m'apporter dans la continuité de ma vie, quelle nouvelle compréhension de moi-même et des autres va-t-elle m'apporter ? Cette blessure a un sens.

Comment sait-on qu'on a vraiment pardonné ?

Par la disparition du ressentiment et de l'envie de se venger. Le grand signe du pardon chrétien, c'est d'être capable de vouloir du bien à son offenseur, d'être capable de prier pour celui qui nous a fait du mal. Alors on peut dire que le pardon est entré en nous.

«Pour réussir l'acte de pardonner, écrivez-vous, on doit se détacher de sa volonté de pardonner» ?

Oui. Renoncer à son propre pardon, le lâcher prise de sa volonté de pardonner. On ne donne pas le pardon, on se laisse prendre par le pardon. Le pardon n'est pas un devoir, mais un don.

C'est l'amour inconditionnel de Dieu qui va permettre de pardonner. Sinon, c'est mon pardon à moi... Il peut y avoir un orgueil du pardon, une supériorité spirituelle.

Quand Jésus veut pardonner à quelqu'un, Il lui demande une faveur. «Zachée, descends du sycomore, laisse-moi habiter chez toi...» A la Samaritaine, Il demande à boire, Il ne commence pas par dire : «Je te pardonne, ne pèche plus». Il valorise celui qui a péché. C'est toute l'humilité de celui qui pardonne en vérité.

Le Christ Lui-même s'est désengagé de son pardon. Quand Il a voulu pardonner à ses bourreaux sur la Croix, Il ne s'est pas arrogé le pardon. Il l'a demandé : «Père, pardonne-leur...»

Pour bien montrer que le pardon vient du Père.

Nous ne sommes que l'écho de la voix de Dieu qui pardonne en nous.

Le pardon fait des nœuds

Imaginons que nous sommes pendus à une corde qui nous relie à Dieu. Quand nous péchons, la corde claque. Dieu la répare en faisant un nœud : c'est le pardon. Plus Il fait de nœuds, plus la corde rétrécit...

plus Il nous rapproche de Lui ! «Il faut faire de toute faute un rebondissement vers un plus grand amour», disait Guy de Larigaudie. Chaque fois qu'Il nous pardonne, Dieu nous réengendre à sa vie. Il nous ressuscite ! Dieu se sert de notre péché pour nous faire grandir dans l'amour.

Quatre «non» au pardon

Accepter de recevoir le pardon est souvent difficile. Quatre types de personnes paraissent «imperméables» au pardon.

- Ceux qui se croient impardonnables. «C'est tellement énorme, ce que j'ai fait, que jamais on ne pourra me pardonner.»

- Ceux qui ne croient pas à la gratuité de l'amour. Ils admettent en principe la possibilité d'un amour inconditionnel, mais n'y croient pas en pratique. Ils sont convaincus que rien n'est gratuit, que tout doit se payer un jour ou l'autre, y compris le pardon.

Ces personnes ont souvent eu des parents qui ne leur manifestaient jamais un amour gratuit. Ils n'étaient aimés qu'en récompense des notes élevées obtenues à l'école, de leur bonne conduite, ou des services qu'ils rendaient.

- Ceux qui ne sentent pas le besoin du pardon. Ils semblent ne ressentir aucune culpabilité individuelle ou sociale et vivent dans une sorte de vide moral et spirituel. Certains penseurs vont jusqu'à prétendre que ce manque de sensibilité morale serait la cause d'un grand nombre de suicides chez les jeunes.

- Ceux qui rejettent la culpabilité comme une lacune psychologique. Certaines écoles de psychologie considèrent le sentiment de culpabilité et le besoin de pardon comme un manque de maturité et d'autonomie. On confond ici le sentiment obsessionnel et maladif de culpabilité avec celui d'une saine culpabilité.

Alors que le sentiment névrotique de culpabilité tyrannise l'individu et l'écrase, le sentiment sain et normal de culpabilité l'alerte sur ce qu'il est en vérité : un être limité et faillible. Ce regard de vérité sur lui est libérateur.

Bibliographie

Pour en savoir plus

Des livres

- Comment pardonner, par Jean Monbourquette, Novalis/Centurion, 249 p., 125 F.
- Est-il possible de pardonner, par Pascal Ide, Saint-Paul, 217 p., 75 F.
- L'Évangélisation des profondeurs, par Simone Pacot, Cerf, 241 p., 110 F.
- Séparés, divorcés, le chemin du pardon, par Paul Salaün, Nouvelle Cité, 244 p., 120 F.
- Aimer, c'est pardonner, par Jacques Marin, éd. des Béatitudes, 312 p., 75 F.
- Le Pardon, chemin de vie, par Paulette Boudet, DDB, 115 p., 58 F.
- Pardonner, oui ou non ?, par Michel Hubaut, DDB, 57 F.
- L'Offense désarmée. Essai sur le pardon chrétien, par Jean Laffitte, éd. du Moustiers, 65 F.
- Le Sacrement du pardon - Théologie et pastorale (Actes du colloque d'Ars, déc. 98), éd. Parole et Silence (distribution Cerf), 120 F.

Des revues

- Alliance n° 99 (mai-juin 1995).
- Feu et Lumière n° 167 (novembre 1998).
- Sources vives n° 47 (décembre 1992).
- Les Cahiers d'Edifa n° 7 (juillet 1999).

Des cassettes audio

- La Réconciliation, c'est la vie, par Fernand Sanchez.
- Le Pardon en famille, par Christine Ponsard.
- Le Pardon, par Bernard Dubois. Ces trois cassettes aux éditions Maria Multi Média (tél. : 02 99 09 92 10).
- Le Pardon ouvre à la guérison ; Le pardon, un amour en croissance ; Aimer jusqu'au pardon : trois cassettes du Père Van der Borgh (tél. : 02 96 85 86 07).