



# INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES



## LE PARDON (SUITE)

Nous avons détaillé dans notre précédente infolettre du mois d'octobre, une définition du pardon, ce qu'il ne constitue pas et également les 5 premières étapes du processus de pardon en 12 étapes tirées du livre "Comment pardonner?" de Jean Montbourquette. Nous poursuivons donc avec notre interprétation des 7 étapes suivantes dans cette infolettre.



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

## ACTIVITÉS

### Cafés rencontres

#### Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi le 5 octobre de 13h30 à 15h30
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200

### Conférence Caravane 360 pour aînés

Conférence gratuite de Juripop sur les droits des aînés traitant de : l'autonomie de la personne, la maltraitance, la procuration et le mandat de protection, le testament, la succession, les directives médicales anticipées et l'aide médicale à mourir.

- Quand: mercredi le 5 octobre à 13h30
- Où: 95, rue Savio
- Inscription: appeler au (418)666-2200

#### TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Le pardon (suite).....	2

# LE PARDON (SUITE)

## 6-Se pardonner à soi-même

Pour l'auteur, cette étape constitue la clé de voûte de toute la démarche. En effet, afin de pardonner à autrui, nous devons nous pardonner nous-mêmes, sinon, tous nos efforts seront vains.

Cette étape demande tout d'abord de prendre conscience de "la haine de soi-même" que nous portons. Celle-ci peut se manifester par des critiques de soi telles que: "je m'en veux d'avoir été aussi naïf.ve et de lui avoir donné toute ma confiance.", "Je m'en veux d'être resté.e si longtemps dans cette relation... toxique, violente, vide, etc." Selon Montbourquette, les sources de cette haine sont variées. Elle peut découler d'une "déception de ne pas avoir été à la hauteur d'un idéal rêvé"; elle peut provenir "de messages négatifs reçus de parents et de personnes significantes" et enfin, elle peut découler: "d'attaques de l'ombre personnelle formée en grande partie par son potentiel humain et spirituel refoulé, et, par conséquent, non développé".



Il détaille également comment un phénomène d'identification à l'agresseur se produit fréquemment lorsqu'une personne subit une offense. Ce mécanisme de défense permet à la victime de se substituer à l'agresseur afin de conserver une illusion d'autonomie et de dignité. Suite à l'agression, la victime continue de se persécuter, cela peut être sous la forme d'un parent critique ou d'exigences irréalistes envers soi: "je dois... il faut que...". Parfois il est donc nécessaire de "se pardonner de s'être identifié à l'agresseur".

Afin de faciliter le pardon à soi, l'auteur propose plusieurs exercices. Nous ne les détaillerons pas tous étant donné la longueur de certains d'entre eux, mais nous résumerons le premier qui permet d'exercer plus de bienveillance envers soi.

<sup>1</sup> <https://www.cnrtl.fr/definition/pardon>

<sup>2</sup> <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003448705001319>

<sup>3</sup> Montbourquette, J. (2009). *Comment Pardonner?* Novalis

La première étape étant de noter toutes les phrases que nous nous disons comprenant des obligations: "il faut que", "je dois", "je devrais", ou "je suis obligé de". Lorsque nous les notons, nous portons une attention particulière aux sensations présentes dans le corps.

En deuxième étape, il suffit de remplacer les "il faut que" et les "je dois" par: "je choisis de" ou "je suis libre de". Toujours en prenant soin d'observer l'état engendré par ce changement de vocabulaire.

Les autres exercices peuvent être très bénéfiques également, mais étant donné leur longueur, nous vous invitons à consulter le livre *Comment se pardonner* afin de bien les réaliser.

## 7. Comprendre son offenseur

Cette étape requiert que toutes les étapes précédentes aient été réalisées, dont l'acceptation de la colère. Si nous sautons les étapes précédentes et que la blessure est trop vive, nous ne pourrons pas changer notre vision de l'offenseur. De plus, l'auteur ajoute que comprendre l'offenseur ne signifie pas de l'excuser ou de le disculper.

Ainsi, l'auteur précise que souvent, condamner son offenseur constitue une façon de condamner une partie de soi que nous ne désirons pas voir. Qu'accueillir les parties de nous que nous reflétons chez cette personne nous permettra d'être plus entier et intègre.

Ensuite, il invite à mieux comprendre l'histoire de l'offenseur et de chercher l'intention positive derrière tout geste. En effet, selon lui, et selon la psychothérapeute Virginia Satir, qu'il cite, tout acte, comporte un désir de développement, par exemple, derrière un suicide, le désir de cesser de souffrir, derrière un vol à l'étalage, le désir de prouver sa valeur, etc. Nous pouvons être en accord ou non avec cette vision. Nous devons admettre en tant qu'auteurs de cette infolettre que cette vision peut être confrontante et qu'il nous est nous-mêmes difficile de saisir quelle serait l'intention de développement derrière une agression sexuelle, un acte de pédophilie, etc. Nous tenons donc à préciser que les propos que nous transmettons ici sont ceux de M. Monbourquette et de Virginia Satir qu'il cite et que nous émettons une réserve face à cette étape. Elle ne nous apparaît pas réaliste dans tous les contextes.

3 <https://www.blakepsychology.com/fr/2020/01/cest-inevitable-choisissez-le-pardon-si-vous-souhaitez-etre-heureux/>

4 <https://www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=pardonne>

5 <https://www.psychologies.com/moi/moi-et-les-autres-moi/Est-ce-que-pardonne-est-toujours-sain-581462>

Il invite également à regarder que l'offenseur est capable de changer et de s'améliorer. Il cite, par exemple une femme qui a quitté son mari alcoolique, tout en conservant une image de lui positive, elle admirait toujours son sens de l'humour, sa tendresse, son courage et sa foi. Elle reconnaissait avoir vécu de la joie de l'amour dans sa relation, même si elle n'était plus adéquate pour elle.

Il avance également que l'on ne peut parfois comprendre son offenseur, il nomme que parfois les motifs de l'offense sont même inconnues de l'offenseur lui-même et que nous nous retrouvons devant "le mystère d'une personne vivante, de sorte que comprendre l'offenseur, c'est accepter de ne pas tout comprendre."

Par la suite, Montbourquette propose un exercice visant à améliorer notre compréhension de l'offenseur. Comme elle demande d'être effectuée en progression avec toutes les étapes du livre et qu'il s'agit d'une étape particulièrement délicate, nous ne la retranscrivons pas dans cette infolettre, mais nous vous invitons à vous procurer le livre si vous désirez la réaliser.

## **8. Trouver dans sa vie un sens à l'offense**

Cette étape vise à reconnaître comment cette offense nous a fait grandir. Si par exemple, nous avons été insulté, ou victime d'une infidélité, qu'avons-nous appris? Sur nous, sur notre relation? Que nous avons davantage de ressources que nous le pensions? Que nous devons nous donner de l'amour à nous-mêmes au lieu de le chercher à l'extérieur? Que nous devons mieux nous protéger? Que notre relation est plus mal en point que nous le pensions et que nous devons choisir entre investir sérieusement en elle ou la cesser? Les réponses sont infinies et elles orientent habituellement vers une meilleure connaissance de soi. Montbourquette par de cette étape comme un entre-deux dans le processus du pardon. La première partie visant à "faire le deuil de sa situation précédente, l'entre-deux vise à se connaître davantage avec d'accéder à la réorganisation de sa vie qui est la dernière phase. Cet entre deux est crucial, il est nécessaire afin d'accéder à la réorganisation et plusieurs personnes peuvent s'accrocher à la première phase de faire le deuil de ce qui était.

Pour aider à découvrir le sens positif de sa blessure, Montbourquette propose une série de questions à laquelle nous pouvons répondre sans censure, dans un journal, en voici quelques-unes:

- Qu'est-ce que j'ai appris de l'offense subie?
- Quelles nouvelles connaissances ai-je acquises sur moi-même?
- Quelles limites ou fragilités ai-je découvertes en moi?
- Suis-je ensuite devenu.e plus humain.e?
- Quelles nouvelles ressources et énergies ai-je découvertes en moi?

### **9.Se savoir digne de pardon et déjà pardonné**

À partir de cette étape, Montbourquette mentionne que le pardon devient de moins en moins un "effort humain" et davantage un lâcher prise. Cette étape demande de s'ouvrir, d'accueillir ce qui est ou d'accueillir une "grâce".

Elle nous invite aussi à reconnaître que nous avons déjà été maintes fois pardonnés dans nos vies, ce qui alimentera notre propre capacité à pardonner. Montbourquette parle de l'expérience indescriptible qui est vécue lorsque nous nous sentons dignes de pardon. Nous le citons: " Les mots manquent pour en exprimer la nature, la profondeur et l'intensité. Elle ne se compare à aucune autre expérience, comme celles de l'amour passionnel, de la reconnaissance, de la joie, de la réussite, des retrouvailles entre amis, etc. Elle rejointe en quelque sorte le Moi dans ses profondeurs. À ce titre, on peut la qualifier d'expérience fondamentale."

Pour se rendre disponible à recevoir, il propose deux exercices:

Le premier vise consiste à accueillir consciemment les sensations agréables vécues durant la journée: le goût de la nourriture, les odeurs agréables, les paysages, les musiques et sons entendu. Se pratiquer quelques minutes par jour.



Le second consiste à se rappeler les marques d'attentions reçues durant la journée: un sourire, une salutation, la réaction de notre animal de compagnie, etc.

Puis noter toutes les personnes les objets les animaux et les plantes qui nous aiment: " Jean m'aime, ma mère m'aime, mon chien m'aime, le soleil m'aime, etc."

Ensuite, "dresser la liste des personnes qui nous ont pardonné nos erreurs" et revenir sur chacun de ces pardons pour bien les ressentir.

Enfin, selon notre interprétation, la dernière étape consiste à méditer sur le pardon que la vie nous a déjà accordé.

### **\*Note\***

Pour les prochaines étapes de 10 à 12, nous tenons à souligner que vous lirez notre interprétation des étapes du livre comment pardonner. En effet, l'auteur a une vision théologique qui ne reflète pas notre positionnement en tant qu'organisme laïque. Voici donc ce que nous en retenons.

## **10 et 11 Cesser de s'acharner à vouloir pardonner et s'ouvrir à la grâce du pardon.**

Ces étapes sont un engagement plus profond dans la phase spirituelle. Elles demandent de reconnaître que nous ne pouvons pardonner en ne comptant que sur notre propre volonté ou notre propre force. Elles nous aident à reconnaître que parfois trop s'acharner à vouloir pardonner peut être le reflet d'une rigidité ou de l'orgueil. Il s'agit donc de cesser de vouloir pardonner en comptant sur nos propres forces, mais de s'abandonner à quelque chose de plus grand que nous, à la vie ou encore se dire que nous permettons au temps de faire son oeuvre.

## 12. Décider de mettre fin à la relation ou de la renouveler

Après avoir traversé toutes ces étapes, l'auteur précise que la réconciliation, bien que souvent souhaitable, n'est pas la seule option à un processus de pardon. Que lorsque des efforts de réconciliations peuvent être imprudents ou dangereux "face à des manipulateurs sans scrupules ou des psychopathes invétérés", il est préférable de se retirer d'une relation.

Également s'il y a un retour dans la relation, cela demande un processus de changement tant de la part de l'offensé (qui doit apprendre à ne plus accepter d'être victime) et l'offenseur (qui doit reconnaître sa responsabilité et sa faute, écouter l'offensé et réparer dans la mesure du possible les torts et les injustices). Enfin, pour terminer, l'auteur propose une série de question afin d'évaluer notre évolution dans ce processus de pardon et nos apprentissages tels que: qu'ai-je appris sur moi-même? Suis-je davantage mon meilleur ami? ou encore ai-je appris à me parler avec douceur?

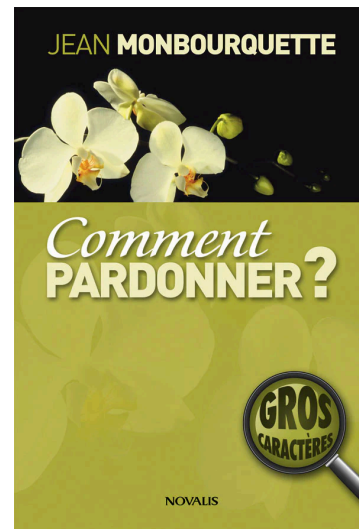
## Célébrer son Pardon

En conclusion de ce voyage au cœur du pardon, l'auteur suggère une célébration qui peut être faite de la manière qui nous convient le mieux afin de mieux réaliser tout le parcours effectué.

## Pour aller plus loin

Voici la référence du livre  
Comment Pardonner?

Montbourquette, J. (2009).  
*Comment Pardonner?* Novalis



Cette courte vidéo du psychiatre Christophe André sur le pardon constitue une belle réflexion sur ce processus parfois mécompris:

Vidéo Le Pardon Christophe André:

<https://www.youtube.com/watch?v=HyuNwpvYfqM>