



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

LE PARDON



ACTIVITÉS

Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi les 8 et 22 octobre de 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200

Dans notre précédente infolettre de septembre, nous avons exploré comment gérer la honte et la culpabilité. Le pardon y fut brièvement abordé, en tant que partie du processus de gestion de la culpabilité, soit lorsque nous demandons à une personne que nous avons blessée de nous pardonner. Toutefois, le pardon a de multiples visages: nous avons également la possibilité de pardonner à ceux qui nous ont fait du tort ou de nous pardonner nous-mêmes. Ainsi, que savons-nous du pardon? Comment pardonner ? S'agit-il d'un processus bénéfique dans toutes les situations ? Pour éclaircir ces interrogations, nous allons aborder dans nos deux prochaines infolettres la nature du pardon, les bienfaits qui y sont associés, les réticences de certains face à celui-ci, ainsi que notre interprétation des 12 étapes du pardon selon Jean Montbourquette.



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Le pardon.....	2

LE PARDON

Qu'est-ce que le pardon^{1,2,3, 4,5}

Le pardon peut se définir, selon le centre national de ressources textuelles et lexicales, comme: "l'action de tenir pour non avenue une faute, une offense, de ne pas en tenir rigueur au coupable et de ne pas lui en garder de ressentiment". Si le pardon est au cœur de plusieurs religions, dont la religion catholique, il est de plus en plus reconnu dans des contextes laïques, notamment, en psychologie contemporaine.

Que signifie donc le pardon dans un contexte thérapeutique?

Afin d'élucider ce questionnement, nous nous sommes inspirés du livre *Comment pardonner?* de Jean Montbourquette.

En premier lieu, Montbourquette distingue les préconceptions que nous pouvons avoir sur le pardon:

- Pardonner n'équivaut pas à oublier: le processus du pardon demande de se remémorer consciemment l'offense subie et graduellement, celle-ci génère de moins en moins de douleur.



- Pardonner n'équivaut pas à nier: le déni constitue un mécanisme de défense qui prévient la personne de ressentir les émotions associées à un événement traumatisant en refusant de "reconnaître une part de réalité inacceptable". Afin de pardonner, nous devons, au contraire, reconnaître la réalité de l'offense et accueillir les émotions sous-jacentes à celle-ci.
- Pardonner demande davantage que de la volonté, il s'agit d'un processus d'apprentissage et de transformation qui ne peut, non plus être obligé ou forcé.
- Pardonner ne signifie pas un retour "à la normale" ou à avant l'offense. La relation avec l'autre et avec soi sera assurément modifiée.

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

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

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

- Pardonner ne constitue pas un renoncement à ses droits, c'est-à-dire que le pardon n'implique pas de renoncer à ce que la justice soit appliquée. Si une personne a subi de la violence conjugale, elle est justifiée de reconnaître les torts qui lui ont été faits, de recourir à un avocat afin de faire valoir ses droits. Le pardon pourra se produire par la suite au besoin, en ce sens où la personne pourra, pour elle même choisir de ne pas vivre dans le ressentiment. D'ailleurs, selon Christophe André, psychiatre français, la justice facilite le pardon et l'injustice complique ce processus.
- Pardonner n'est pas excuser: le pardon n'est pas une façon de déresponsabiliser l'autre pour ses actions, en raison de son vécu, ses traumatismes, etc. L'offenseur est responsable de ses actes.
- Pardonner n'est pas une preuve de supériorité morale. Si le pardon est fait pour impressionner, pour prouver sa supériorité, il ne constitue pas un vrai pardon.

Lorsque les préconceptions liées au pardon ont été démythifiées, il demeure une définition du pardon dans une visée thérapeutique qui est celle de pardonner tout en reconnaissant ses droits et en choisissant de ne pas ruminer et entretenir de la rancune. Sachant cela, nous pouvons avancer que le pardon est assurément bénéfique, mais qu'il a toutefois ses limites: il ne peut être forcé ou précipité. Il y a donc des moments propices pour amorcer le processus du pardon et dans certains cheminements, ces moments peuvent ne pas se présenter. Il s'agit donc d'une mise en garde que font certains psychologues qui nomment ce pardon, accordé avant la guérison des blessures comme étant toxique et pouvant accentuer des sentiments d'injustice et de rancune en plus de perpétuer des dynamiques relationnelles malsaines.

12 étapes du pardon

Ayant défini ce qu'est le pardon, nous pouvons donc aborder dans cette infolettre les 5 premières étapes du processus de pardon selon Jean Montbourquette et nous aborderons la suite, soit les 7 étapes suivantes, dans l'infolettre du mois de novembre.

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=pardonner>

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

1.Décider de ne pas se venger et de faire cesser les gestes offensants

En choisissant de ne pas se venger, nous choisissons de ne pas perpétuer le tort que notre offenseur nous a fait subir. Par exemple, si une personne médit dans notre dos, nous pouvons choisir de ne pas médire de celle-ci. Par contre, nous sommes invités à faire cesser les gestes offensants. Montbourquette cite en exemple avoir entendu qu'un collègue l'accusait d'exiger des honoraires trop élevés et qu'il médisait à son propos. Il lui écrivit une lettre en lui précisant ce qu'il avait entendu. Il ajouta que s'il était faux qu'il médisait à son propos, de jeter la missive, mais que si c'était vrai, de cesser de le faire et qu'il était disposé à lui fournir des explications au besoin, même si la question de son salaire ne le concernait pas. Le collègue cessa de colporter des rumeurs à son sujet. De plus, il précise que le pardon n'est pas possible tant que l'offenseur continue à perpétuer des gestes offensants.

Il ajoute également un petit questionnaire permettant de voir comment nous nous situons comme victime: avons-nous tendance à oublier? À abdiquer en croyant que nous n'y pouvons rien? À nous venger? À laisser le ressentiment grandir? Il nous invite également à parler à une personne neutre afin de trouver comment gérer cette situation de la manière la plus efficace?

2.Reconnaître sa blessure et sa pauvreté

En deuxième lieu, il nous invite à reconnaître notre blessure, soit à accueillir la souffrance. Il insiste sur le fait que nous ne pouvons guérir d'une blessure si nous nions que nous avons été blessés et que nous sommes vulnérables. Il précise toutefois que nous avons des mécanismes de défenses psychologiques qui "paralysent les effets destructeurs des sensations trop fortes pour que l'ensemble de l'organisme puisse survivre." Ces mécanismes sont donc utiles, mais ils deviennent désuets lorsque le danger est passé. Il précise également que la honte peut mener à du déni émotionnel et que ce déni ne permettra pas d'amorcer le processus du pardon.

Il décrit donc la honte comme " un sentiment que le moi profond est mis à nu et exposé au grand jour". Elle expose notre vulnérabilité, notre impuissance, notre inadéquation et notre dépendance. Il s'agit donc du défi de cette phase de prendre conscience de la honte que nous pouvons vivre et la "digérer". De plus, elle peut facilement se cacher sous d'autres masques, tels que la colère, la rigidité, le perfectionnisme, etc. Afin d'apprivoiser cette honte, il propose un exercice dans lequel nous nous remémorons l'offense vécue tout en prenant conscience des réactions corporelles et en particulier au niveau du coeur. Nous restons focalisés sur ces sensations sans rien changer en les accueillant avec bienveillance. Par la suite, nous pouvons demander à notre partie souffrante: "Qu'est que tu maintiens caché? Je suis prêt à t'écouter." ou encore à notre coeur: "Qu'est que tu retiens de l'offense qui t'empêche de vivre pleinement?" Enfin nous accueillons les images, les paroles, les sensations qui surviennent. Nous pouvons les reformuler pour démontrer que nous accueillons. Il est possible que rien ne surgisse, si c'est le cas, rester en contact avec son corps. Il est également nécessaire de répéter l'exercice plusieurs fois et de se remercier d'avoir eu le courage de regarder notre blessure et d'écrire dans un journal ce qui nous a été dévoilé.

3. Partager sa blessure avec quelqu'un

En troisième lieu, il est nécessaire de trouver une personne qui peut nous écouter avec ouverture, sans jugements. Cette période est nécessaire, car une personne blessée est souvent isolée dans sa solitude. Le fait de partager la douleur permet de partager le poids de la blessure. Également, le fait de parler de sa blessure permet de revivre de manière plus posée l'évènement blessant. De plus, le fait de parler à quelqu'un permettra de prendre une distance face aux problèmes et à adopter une perspective plus globale pour ensuite mieux les gérer. Finalement nous pouvons calquer l'attitude bienveillante de cette personne et pratiquer cette même indulgence envers nous-mêmes. Montbourquette avance aussi que nous pouvons partager avec l'offenseur lui-même. Comme cette approche demande beaucoup de tact et une grande préparation, ce qui n'est pas toujours possible, nous ne la détaillerons pas ici. Sachez seulement qu'il s'agit d'une possibilité et qu'elle est dépeinte avec plus de détails dans le livre " Comment pardonner" qui nous a servi de référence.

4.Bien identifier sa perte pour en faire un deuil

Cette étape permet de prendre conscience des pertes engendrées par l'offense que nous avons subie. Il ne s'agit pas d'une victimisation, mais plutôt d'un processus de deuil face aux pertes subies. Pour ne pas se victimiser et cesser de se blâmer, il propose 3 étapes. Tout d'abord, il est approprié de se demander: "Quelles parties de nous ont été atteintes? Dans quelles valeurs nous nous sommes sentis bafoués ou attaqués? Quelles attentes ou rêves ont été anéantis?" Il liste également les valeurs qui ont pu être atteintes: l'estime de soi, la réputation, la confiance en soi, l'attachement à nos proches, la confiance en autrui, l'honnêteté, etc.

Suite à la reconnaissance de notre perte, nous pouvons prendre conscience qu'une partie seulement de nous-mêmes a été offensée. Nous pouvons même nous dire " Ce n'est pas tout mon être qui a été touché, mais c'est (nommer la valeur qui a été atteinte) qui a été endommagée. Il cite l'exemple d'une femme qui affirmait: "J'ai été violée, mais je ne suis pas avilie".

Ensuite, nous pouvons nous rappeler que nous ne sommes pas le seul responsable de l'événement pénible. Pour des personnes divorcées, par exemple, l'ex-conjoint a une part, peut-être même les parents et la société, etc.

En dernier lieu, il insiste sur le fait qu'aucune erreur n'est irréparable, que nous pouvons tirer une leçon de certains échecs pour rebondir.

Enfin, lorsque les pertes et les blessures proviennent de l'enfance, il est parfois plus difficile de les guérir et de se souvenir du contexte. Elles peuvent engendrer des blocages et des réactions de défenses. Il précise que des blocages "irrationnels" dans un processus de pardon peut provenir de ces blessures de l'enfance. Si c'est le cas, il propose une méditation sur le blocage qui empêche de pardonner. Nous vous invitons à consulter son livre "Comment pardonner" afin d'y avoir accès en entier. Sinon, il pourrait aussi être approprié dans ce cas de rencontrer un psychologue ou un psychothérapeute qui pourra aider à retracer cette blessure et soutenir la guérison.

5. Accepter la colère et l'envie de se venger

Dans cette étape, l'auteur précise que l'expression d'une colère saine permet de transformer l'émotion et de cheminer dans le processus de pardon. À contrario, la réprimer peut engendrer des déviations (sarcasme, critique, cynisme, colère envers soi et même certaines maladies). De plus, ces sentiments déviés, tels que sarcasmes et critiques, sont "sans fin et répétitifs" alors que la colère bien exprimée s'élimine d'elle-même. La colère saine est donc bénéfique; elle sert à établir des limites afin de protéger ce que nous jugeons important, elle peut permettre de "rétablir le contact" et elle nous éclaire également sur nos valeurs fondamentales. Qui plus est, pour citer M. Montbourquette: "l'affirmation de soi, même colérique, cherche à enlever les obstacles à la communication et à l'amour." Cette perspective aide à réajuster la vision erronée de la colère qui est souvent véhiculée comme étant néfaste et faisant obstacle à l'amour et à la connexion.

Afin d'exprimer sainement sa colère, l'auteur propose deux exercices. Il illustre le premier à l'aide d'un exemple tiré de sa pratique en psychologie. Il invite tout d'abord à décrire les sensations présentes dans notre corps lorsque nous sentons la colère monter. Il nous incite ensuite à rester en contact avec cette émotion, malgré une résistance possible de notre part. Ensuite, il nous suggère de parler à notre colère: de lui nommer que nous désirons la recevoir, que nous la remercions d'effectuer son rôle de protectrice. En fait, de l'accueillir telle une amie qui souhaite ardemment nous défendre. Cet exercice permet donc de reprendre contact avec une partie de soi contre laquelle nous avons appris à lutter; cet accueil peut mener vers un amenuisement de la colère. Prenez note qu'il peut être fait avec un accompagnement s'il semble menaçant.

Le second exercice proposé par M. Montbourquette permet également de prendre contact avec cette partie de soi colérique.

1. Prendre le temps de nous intérioriser et de nous remémorer une situation lors de laquelle nous avons été blessés. Porter une attention particulière à nos sensations physiques mêmes désagréables (boules, raideurs, tensions, etc.).
2. Lorsque nous avons repéré une réaction corporelle importante: fixer notre attention sur celle-ci sans la modifier.
3. Respirer en elle "comme si c'était un poumon" que nous remplissons d'air et que nous vidons.
4. En gardant notre attention sur cette sensation, souffler l'air de ce "poumon" à l'extérieur dans nos mains ouvertes au niveau de notre visage.
5. Observer la forme que prend cette sensation lorsqu'elle est soufflée à l'extérieur. S'agit-il d'un nuage? A t-il une forme, une couleur, une image particulière?
6. Prendre le temps de discerner ce que cette image signifie. La décrire par un nom ou une expression.

7. Même si cette forme symbolise une autre émotion que la colère, lui demander: " Que veux-tu faire pour moi? De quoi veux-tu me défendre? Comment veux-tu m'aider? Attendre sa réponse. La reformuler et continuer le dialogue avec cette partie de soi comme si nous parlions à une amie.
8. Si nous avons des croyances religieuses ou spirituelles, l'auteur nous invite à cette étape à invoquer cette entité pour lui remettre notre blessure ou notre colère et lui demander de nous aider à les transformer en source de connaissance.
9. Quand nous sommes satisfaits de la transformation de cet état émotionnel tel que "représenté par notre symbole ou image", reprendre cette partie de soi transformée dans nos mains, l'inspirer à l'intérieur de nous et la répartir dans tout notre corps.
10. Vérifier les changements dans notre état corporel initial.
11. Si désiré, nous pouvons célébrer à l'aide d'un chant, une prière une danse ou en écrivant dans un journal.

Soyez à l'affut de notre future infolettre de novembre si vous désirez la suite de ce processus transformateur (étapes 6 à 12).