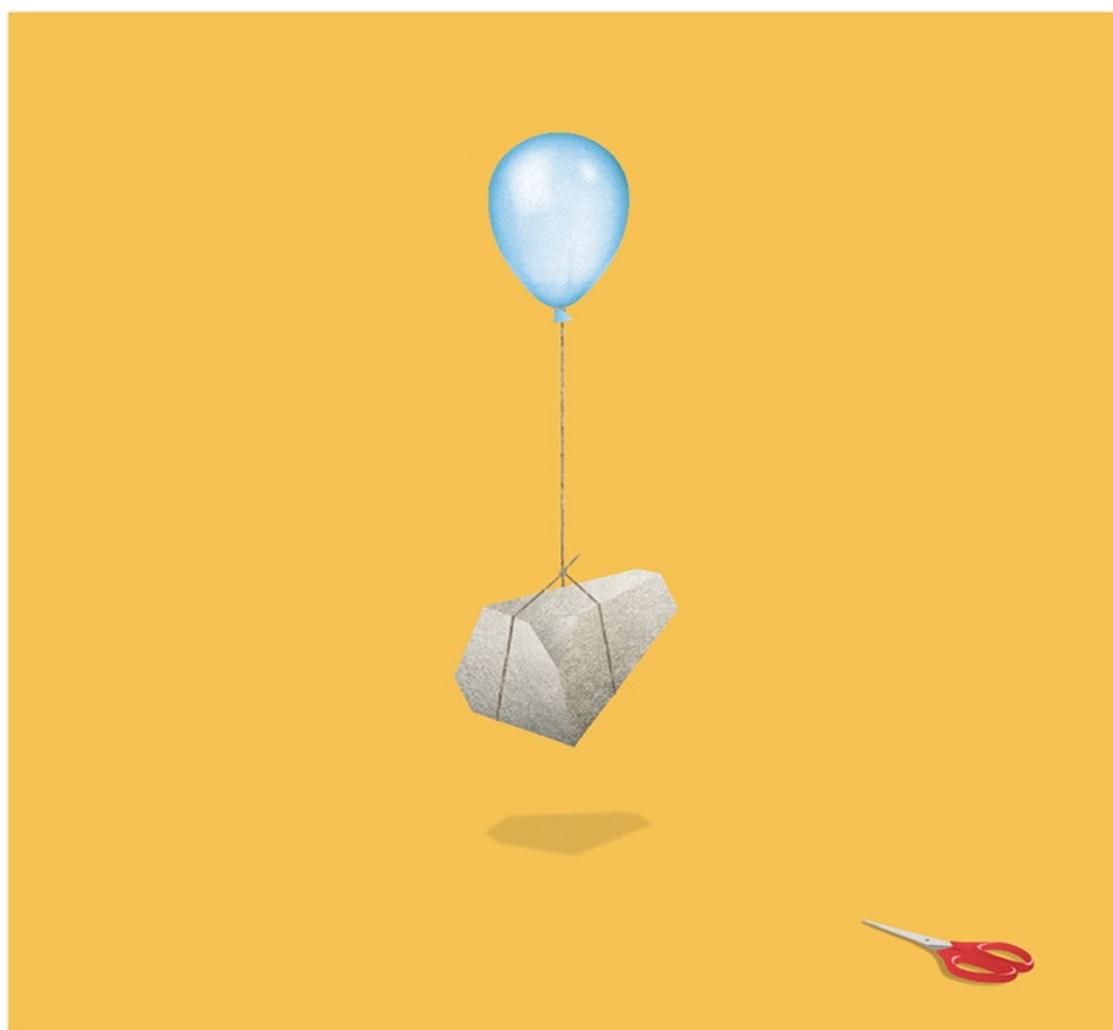


SUE ATKINSON

◆
[AU DELÀ DES BLESSURES,
PARDONNER]



Sue Atkinson

Au-delà des blessures

Pardonner

empreinte
— temps présent.

Du même auteur aux éditions Empreinte temps présent

La dépression... trouver une issue

S'aimer soi-même

10 étapes pour sortir de la dépression

© 2014 Sue Atkinson, pour le texte

© 2014 Joyce Dunn, pour les illustrations

Édition originale parue en anglais sous le titre : *Struggling to Forgive, Moving on from trauma*, par Lion Hudson plc, Oxford, Angleterre

© 2014 Lion Hudson pour l'édition anglaise

© 2016 Empreinte temps présent pour l'édition française

EAN Epub : 978-2-35614-173-6

Traduction : Antoine Doriath

Version de la Bible utilisée : TOB, Cerf/Bibli'o

Couverture : Charlotte Roujon

Illustrations : Joy Dunn

Mise en page : Antonio Arroyo

Imprimé en France par Imeaf – 26160 La Bégude de Mazenc

Dépôt légal 2^e trimestre 2016/N° d'impression :

www.editions-empreinte.com

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

savoir si elle avait agi pour des motifs religieux, elle déclara :

« Pas du tout ! Je ne suis pas du tout portée sur la religion. Mais l'acte de pardonner est très important ; il s'agit de tout déposer. C'est la seule façon d'exister. »

Cette jeune journaliste n'avait peut-être pas de croyances religieuses, mais elle fit clairement preuve de ses dispositions intérieures et de ses efforts pour se garder du ressentiment et se préserver du chaos intérieur qui peut résulter de la rancune conservée.

Les gens qui pardonnent

Quand nous pensons au mot « pardon », il vient probablement à l'esprit de la plupart d'entre nous le nom d'une personne qui a su pardonner d'une manière telle qu'elle a fait la une de la presse. Le film *Singapore Story* raconte comment l'évêque anglican Léonard Wilson fut emprisonné et torturé par les Japonais durant la Deuxième Guerre mondiale. Sa foi et sa disposition au pardon ont conduit à la foi chrétienne plusieurs de ses geôliers, fortement impressionnés par sa bonté et sa bienveillance malgré les traitements horribles qu'il avait subis. L'évêque Léonard présida plus tard au service d'ordination d'un de ses gardiens.

En octobre 2006, lorsqu'un tireur pénétra dans une école amish aux États-Unis et tua dix filles âgées de six à treize ans avant de se donner la mort, le pardon de cette communauté amish fut stupéfiant. L'information fit le tour du monde ; les journaux anglais furent admiratifs devant la manière dont les Amish entourèrent de leur amour la famille du tireur, la visita et la consola dans son deuil.

Trouver la liberté

On connaît de nombreuses histoires dans lesquelles la victime pardonne en raison de sa foi chrétienne. Ma voisine me raconta comment sa foi transforma ses relations avec son père. Elle dramatisait certaines choses et était tourmentée intérieurement, mais ne savait pas pourquoi. Un jour, en faisant la vaisselle, elle prit conscience qu'elle n'avait jamais pardonné à son père de l'avoir agressée sexuellement quand elle était adolescente. Elle me raconta qu'aussitôt après lui avoir pardonné, elle s'était sentie submergée par une paix et une joie intérieures incroyables. Elle ajouta qu'à ce moment, elle avait tout pardonné à son père, ce qui l'avait rapprochée de Dieu.

Ce genre de témoignage montre que le pardon peut être curatif et créatif. Il libère de la souffrance intérieure, aide à oublier nos griefs et redonne une vie heureuse et épanouie.

Livres sur le pardon

Mais le pardon « instantané et complet », que certains conseillers et pasteurs recommandent, peut poser problème. Ma lecture d'un grand nombre d'ouvrages m'a montré que beaucoup présentent le pardon comme la meilleure façon de vivre. Et une partie de moi-même croit que c'est vrai.

Mais, et c'est un grand MAIS, certaines personnes, y compris des chrétiens qui apportent leur aide aux autres, semblent faire du pardon « instantané et complet » la *seule manière de pardonner*, un modèle applicable à tous. Cette idée peut être source de difficultés considérables.

Certains de ces ouvrages, qui prônent le pardon « instantané et complet », utilisent des expressions comme :

- « Nous devons obéir à la Parole de Dieu qui nous ordonne de pardonner aux autres. »
- « Par son exemple sur la croix, Jésus nous ordonne de

pardonne. Nous devons donc obéir. Le pardon est l'aspect le plus important de la vie chrétienne. »

- « Nous devons pardonner sous peine de ne pas être pardonnés. »

Ces livres regorgent de commandements jouant sur la corde des émotions « devons » et « devrions », mais curieusement, dans un coin discret de certains de ces livres, il y a (quelquefois) un petit paragraphe qui admet que le pardon n'est pas souhaité pour certaines personnes dans certaines circonstances particulières.

Cette réflexion fondamentale est tellement enfouie dans un texte volumineux qu'elle passe inaperçue. Or, c'est justement cette remarque qui revêt de l'importance pour ceux qui se débattent avec la notion de pardon.

Ce livre est différent

Ce que je veux dire dans ce livre, c'est que les ouvrages qui recommandent un pardon « instantané et complet » compliquent la tâche des victimes. Ils communiquent très clairement un sentiment de condamnation si vous avez la franchise de reconnaître que vous luttez avec l'idée du pardon. Certains ouvrages vont même jusqu'à affirmer que si vous ne pardonnez pas, vous serez exclus du royaume de Dieu. Quand je lui ai fait part de ma difficulté à pardonner à quelqu'un en particulier (qui m'avait attaquée au point que j'en tremblais encore et que je faisais des cauchemars), un pasteur m'a même déclaré : « Si vous ne pardonnez pas, vous irez en enfer. »

Une telle attitude est injuste, d'aucun secours et totalement fautive !

Elle semble ignorer que certains individus portent un lourd sac à dos de difficultés qu'ils tentent de déposer. Ils ont été profondément meurtris. Ils font tout pour retrouver goût à la vie.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

les faits.

Une tournure surprenante des événements

La situation s'aggrava. Le pasteur de l'église conseilla vivement à Joël et à sa famille de « pardonner à Stan, tout simplement », ajoutant qu'ils n'auraient jamais dû faire appel à la police et qu'ils devraient même retirer leur plainte en justice. Beaucoup de membres de la paroisse partageaient l'opinion du pasteur. Quelques personnes seulement soutenaient la famille de Joël, mais ils étaient si peu nombreux que la famille se sentit ostracisée et même coupable des démarches entreprises.

Quant à Stan, il continuait de nier toute participation à l'agression contre le garçon.

Joël était traumatisé. Il avait de plus en plus de mal à sortir de chez lui. Il lui était pénible d'aller à l'école. Il ne voulait plus fréquenter l'église. C'était pourtant un élève brillant et doué qui espérait entrer à l'université. Mais durant l'année où l'affaire fut portée devant le tribunal, ses résultats scolaires baissèrent considérablement. Il faisait des cauchemars et fut mis sous antidépresseurs. Les trois autres enfants du couple furent inévitablement entraînés dans la spirale descendante.

Ce qui aurait pu arriver

« Si Stan s'était excusé, jamais nous n'aurions confié l'affaire aux tribunaux », m'assura la grand-mère de Joël. Effectivement, tout aurait pu être différent. Si Stan avait reconnu et assumé son geste, il aurait pu être aidé et admettre qu'il avait un sérieux problème d'alcoolisme. Il avait déjà été condamné pour conduite en état d'ivresse. Il me semble donc qu'il aurait mieux valu que le pasteur et l'assemblée encouragent Stan à fréquenter le groupe des Alcooliques Anonymes ou toute autre structure existante dans sa ville. C'eût été la bonne façon d'« aimer » Stan

dans cette situation.

Et il aurait été bon que Stan fasse réparation auprès de Joël et de sa famille, par exemple en prenant à sa charge les soins médicaux dispensés à Joël et en les invitant, lui, son frère et ses sœurs, à passer une journée dans un parc d'attractions. Il aurait de la sorte démontré son « amour » pour Joël dans sa situation.

Il est très important et fortement recommandé de faire réparation lorsque la victime de la violence est un enfant ou un adulte vulnérable. Les circonstances normales de la vie font que Joël et Stan se rencontreront inévitablement. Pour se sentir en sécurité, le garçon avait besoin que son agresseur s'excuse sincèrement, même s'il était plus sage de ne jamais faire totalement confiance à Stan.

La famille de Joël reconnut que les choses auraient pu se dérouler tout à fait autrement si Stan avait accepté de présenter ses excuses. Elle n'aurait pas fait appel à un avocat, tout en reconnaissant le bien-fondé de sa démarche auprès de la police car elle estimait que c'était une façon d'obliger Stan à solliciter l'aide dont il avait tellement besoin pour résoudre son problème de colère et de boisson.

Ce qui s'est réellement passé

Stan refusa d'admettre qu'il avait mal agi, et l'affaire alla devant les tribunaux. L'église se scinda et des gens prirent en grippe la famille de Joël. Pour le pasteur, la famille de Joël s'était complètement fourvoyée ; elle ne se sentit donc plus la bienvenue dans l'église alors qu'elle en faisait partie depuis près de quarante ans.

En colère, la femme de Stan déclara à la grand-mère de Joël que son mari risquait la prison et que c'était de la faute de la grand-mère ! Elle ajouta qu'elle serait peut-être obligée de chercher du

travail pour faire vivre la famille, et donc de ne pas pouvoir s'occuper de ses enfants à la maison. Sans compter que d'après elle, Stan risquait de perdre son emploi. « C'est injuste, et c'est de votre faute ! », ajouta-t-elle à l'adresse de la grand-mère.

Était-ce vraiment de la faute de la famille de Joël ?

Certainement pas ! Pour ne pas aller en prison, il suffit de ne pas commettre de crime. Si on ne veut pas perdre son emploi, on maîtrise sa colère et sa consommation d'alcool ! Stan et sa famille, ainsi que le pasteur, étaient dans le déni complet devant la gravité des problèmes de Stan – qui ne fit que boire davantage à la pensée de la condamnation qui risquait de le frapper.

Curieusement, au sein de l'église et dans le quartier, Stan passait pour la pauvre victime et la famille de Joël pour la méchante coupable. Cette situation aberrante n'est pas rare quand les gens recommandent vivement « tout simplement de pardonner » sans que rien ne soit entrepris pour empêcher le coupable de récidiver et pour aider la victime à se sentir en sécurité, innocentée et entourée.

Quand le pardon peut ne pas être recommandé

Ce genre de situation démontre qu'il y a des moments et des cas où le « pardon immédiat » peut ne pas être une bonne chose. Il aurait permis à Stan de continuer à boire sans crainte avec le risque avéré de détruire une autre vie. Le pardon immédiat et facile peut soulever des problèmes.

L'issue du procès

Après le procès à la fin duquel Stan fut déclaré coupable, vint le temps des bilans. Durant cette phase, Stan finit par reconnaître qu'il avait bien frappé Joël, ce que la plupart des gens savaient depuis longtemps. Il ne fut pas condamné à une peine de prison.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

7. L'histoire de ma mère : la haine transmise de génération en génération

Il est parfois plus facile de pardonner à un ennemi qu'à des amis et à la famille.

Un psychologue

Une constatation revient souvent dans les ouvrages sur le pardon : il est toujours plus difficile de pardonner quand il s'agit d'un membre de la famille. Cette constatation s'est révélée exacte dans mon cas et dans celui de ma famille biologique. Personne ne s'est jamais excusé. Il y a eu des querelles violentes, puis le silence. Une fois la dernière assiette brisée en mille morceaux et mise à la poubelle, c'est comme si la colère elle-même venait d'être jetée à la poubelle.

Mais elle rôdait dans la maison, prête à sauter sur nous et à nous engloutir.

Même si mon beau-père (conjoint de ma mère) était un homme violent, je me suis rendu compte en prenant de l'âge que ma mère le provoquait, qu'elle était elle-même remplie de colère, d'amertume et de haine contre toutes sortes de choses.

Écossaise, elle détestait et méprisait les Anglais. Comme nous passions tous les ans nos vacances en Écosse, j'ai découvert que sa haine remontait à la bataille de Culloden au cours de laquelle les soldats anglais massacrèrent les Écossais. Pour l'enfant que j'étais, cela me semblait une raison suffisante d'en vouloir aux Anglais, mais quand je découvris que cette bataille s'était déroulée deux cents ans avant ma naissance, je me suis demandée comment ma mère pouvait encore nourrir une telle

rancœur.

Je compris aussi qu'il était dangereux d'aborder ce sujet lorsque nous traversions les vallées écossaises étroites et encaissées. Je remarquai alors que le cou de mon beau-père passait du rose pâle au rouge cramoisi avec la montée de sa colère silencieuse.

L'irritation de ma mère à propos de la sauvagerie des Anglais aboutissait toujours à une forme de représailles. Quand ce n'était pas le soir même à l'hôtel ou dans la maison de quelques cousins surpris, elles survenaient des mois plus tard, quand ils se déchiraient après une nuit de beuverie.

Mères et filles

Ce n'est qu'après la naissance de mon deuxième enfant, une fille, que ma mère m'a révélé la raison d'une autre de ses haines bizarres. Toute jeune, je m'étais fortement efforcée d'aimer ma mère et je crois que je l'aimais vraiment, même si, en grandissant, je la trouvais manipulatrice et très incohérente. Je la percevais comme une personne difficile à cerner. À certains moments, elle semblait me détester, mais à d'autres elle m'entourait de ses tendres soins.

Ce jour-là, nous étions toutes les deux assises dans le parc d'un établissement hospitalier où je me remettais d'une dépression post-natale, après la naissance de ma fille Rachel. Elle me tint à peu près ces propos :

« Tu verras, tu ne t'entendras pas avec Rachel, et Rachel ne s'entendra pas avec toi. C'est comme cela dans notre famille. Les mères et les filles ne se comprennent pas. Tu ne t'es jamais entendue avec moi et moi, je ne m'entends pas avec toi. Ma mère me détestait, et je la détestais en retour. Quelle garce elle était ! Elle haïssait sa mère et sa mère la haïssait. Et ainsi

de suite. »

J'étais absolument sidérée. Est-ce que vraiment je ne m'accordais pas avec ma mère ? Tout cela me paraissait extraordinaire, car je pensais m'entendre assez bien avec elle. J'ai oublié la réponse que j'ai adressée à ma mère ; mon univers intérieur était alors en émoi. Je me souviens avoir écrit dans mon journal spirituel intime quelque chose comme :

« D'accord, Dieu, c'est l'heure de vérité. Si ce que tu as déclaré concernant le don du Saint-Esprit pour nous conduire dans la vie est vrai, j'ai maintenant besoin de cette force. Jamais, au grand jamais, je ne me permettrai de ne pas m'entendre avec ma fille chérie. Aide-moi s'il te plaît à briser cette chaîne d'amertume qui s'est transmise de génération en génération dans ma famille. Aide-moi à toujours aimer mon bébé de l'amour ardent que je lui porte aujourd'hui. Aide-nous à devenir et à rester de bonnes amies. M'as-tu entendue ? »

Et Dieu m'a entendue. Je suis très fière de ma fille exceptionnelle, et je lui voue un amour plus grand que je ne le croyais possible. C'est une très bonne amie ! Elle a désormais trois petites filles, et j'ai la certitude absolue que je suis déchargée du fardeau que moi-même, ma mère et ses ascendants féminins avons porté. Et je sais qu'il ne pèsera plus sur les épaules de mes petits-enfants.

Des années plus tard, alors que j'étais assise près de ma mère quelques mois avant sa mort, je me suis rendu compte plus clairement à quel point elle avait été malheureuse. Je le savais déjà dans ma petite enfance, mais c'est adulte que j'ai compris l'influence de ses ressentiments et de ses haines sur sa misère.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

10. Rachel et le délinquant sexuel : encore une étrange conception chrétienne

Je sais que je suis une personne perverse et indigne, et je ne me le pardonnerai jamais. Je suis une femme horrible et je suppose que je mérite toute la souffrance mentale que je subis.

Rachel

J'ai fait la connaissance de Rachel à l'occasion d'un séminaire que je présidais, sur le sujet de la dépression. Elle était profondément triste et angoissée, et me raconta les abus sexuels subis dans son enfance et son rejet par sa famille. Elle fut prise en charge à l'âge de douze ans, confiée à des familles d'accueil où elle fut victime d'autres abus sexuels.

Malgré cette enfance chaotique, Rachel fit des études supérieures en vue de devenir travailleuse sociale. À cause de flash-back et de difficultés liés à ses traumatismes d'enfant, elle occupait un poste à temps partiel seulement, mais elle réussit à stabiliser sa vie.

Travailleuse sociale

Rachel devint chrétienne à l'université. Employée dans un service social, elle trouva une église proche et s'y enracina. Elle me dit que le pasteur de l'église avait une personnalité difficile ; elle le percevait comme un homme autoritaire et envahissant. Elle l'aborda cependant en lui parlant d'un rapport intitulé *Time for Action (Le temps d'agir)*, publié par des églises de Grande-Bretagne et d'Irlande sur les abus sexuels. Elle demanda au

pasteur si ce rapport pouvait être étudié en église. Il lui répondit :

« Nous n'avons aucune victime d'abus dans notre église, et nous n'avons certainement aucun agresseur ; il n'y a donc aucun intérêt à étudier ce rapport, compte tenu de l'abondance des autres choses à faire. »

Rachel trouva cette réponse surprenante – et contrariante – mais elle appréciait tellement le petit groupe dont elle faisait partie depuis quelques années qu'elle décida de ne pas continuer la discussion avec le pasteur sur cette question.

Le groupe se réunissait dans la maison d'un jeune couple auprès duquel elle trouvait soutien et amitié. Elle y participa pendant cinq ans, sa foi se développa, et sa guérison était en bonne voie. Elle connut de moins en moins de flash-back et constata une diminution de sa phobie du bruit, de la proximité des hommes et de la foule.

Un délinquant sexuel

Mais un beau jour, le pasteur informa l'assemblée que Jason, un délinquant sexuel, désirait faire partie de l'église. Il expliqua aux membres qu'ils devaient lui pardonner et se réjouir de ce que Jason se soit converti en prison. Rachel me dit qu'après sa surprise initiale, elle avait accueilli avec joie ce nouveau membre d'église, mais elle constata que le pasteur devenait de plus en plus autoritaire. Il ne semblait pas se rendre compte qu'il abusait de sa position dominante. Aussi avait-elle décidé de n'assister qu'au service, généralement plus calme et plus serein. D'autres membres en avaient également assez de ce pasteur despotique.

Tu dois lui pardonner

Quelques semaines après l'admission de Jason dans l'église, le

jeune couple qui accueillait le groupe dans sa maison l'informa que Jason désirait se joindre à ce groupe. Rachel fut affolée et demanda s'il ne pouvait pas s'intégrer dans un autre groupe, disant qu'elle se sentirait mal à l'aise en sa présence dans un rassemblement intime et dans une pièce relativement petite.

Elle fut médusée de constater que sa proposition déclencha un barrage nourri de reproches de la part du jeune couple et du pasteur. « Tu dois lui pardonner », lui dirent-ils. Elle répondit qu'elle ne voyait pas ce qu'elle avait à lui pardonner. Il ne lui avait fait aucun mal, mais elle ne se sentirait plus en sécurité dans leur groupe de maison.

Une attitude de refus de pardonner ?

Rachel fut particulièrement choquée et dépitée de constater que le jeune couple semblait la rejeter. Elle avait expliqué auparavant en privé son passé à ces jeunes mariés et ils avaient semblé la comprendre. Et les voilà qui affirmaient maintenant que si elle ne pardonnait pas à Jason et ne faisait pas l'effort de s'entendre avec lui au sein de ce groupe de maison, elle se retrouverait exclue de l'amour de Dieu à cause de son attitude dénuée d'indulgence.

Plusieurs semaines s'écoulèrent durant lesquelles Rachel s'efforça de faire comprendre ses sentiments aux participants de ce groupe de maison et aux membres de l'église. Elle ne comprenait pas pourquoi Jason ne pouvait pas se joindre à un autre groupe. Lors d'une discussion avec le pasteur, elle ne supporta plus son attitude agressive et quitta la réunion, perplexe et dépitée.

« Repens-toi de ta rancune »

À la suite de cette réunion, le pasteur écrivit une lettre à Rachel dans laquelle il lui expliquait que si elle ne pardonnait pas à

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Points clés

- La plupart d'entre nous font face à des difficultés et des irritations quotidiennes qui peuvent exercer une profonde influence sur leur vie.
- Nous ne pouvons pas transformer les autres.
- Ce qu'il faut changer avant tout, c'est nous et nos propres attitudes.
- La compréhension de soi est un facteur crucial pour une bonne communication avec autrui.
- Cessons de diaboliser les autres.

Pour aller plus loin

- Que faire pour trouver les stratégies capables de nous aider à lâcher prise et à gérer les situations difficiles courantes ? (Ce sujet est abordé au chapitre 27)

Partie III



Les histoires rapportées dans la partie précédente ont montré que certaines personnes se trouvent dans des situations extrêmement douloureuses et compliquées. La contrainte exercée sur elles pour qu'elles pardonnent peut les charger d'un fardeau insupportable, encore alourdi lorsqu'on leur dit que Dieu veut que chacun pardonne à *l'heure même*, quelle que soit la situation.

Pour les chrétiens, une lecture simple de la Bible semble souvent rendre plus difficile le « vouloir pardonner ». Nous devons donc examiner plus en profondeur la signification du pardon de Dieu et du nôtre.

À quoi ressemble concrètement une « attitude de pardon » ? Quel est le lien entre pardonner, défendre la justice et dire la vérité ?

Je suggère que nous envisagions le pardon comme un processus échelonné dans le temps. Nous examinerons donc les étapes possibles à emprunter lorsque nous nous efforçons de déposer nos fardeaux émotionnels et spirituels.

Les études récentes sur le traumatisme ont éclairé le processus par lequel les gens passent lorsqu'ils cherchent à se remettre et à guérir ; cette connaissance médicale nouvelle met en exergue certaines des questions les plus compliquées en matière de guérison d'événements particulièrement difficiles.

J'utiliserai les termes et expressions « pardonner », « lâcher prise » et « déposer nos fardeaux » de façon assez vague, parfois même de façon interchangeable et, à la fin de cette partie, je tenterai de définir ce qu'est vraiment le pardon.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

instantanément et complètement, nous sommes « bons pour l'enfer », comme me le dit un pasteur enthousiaste. Je contestai le jugement de ce pasteur en soulignant que j'étais sûre de l'amour de Dieu, tandis qu'il insistait sur ma condamnation en raison de mes luttes pour pardonner.

C'est insensé. C'est se méprendre sur le sens du message central de Jésus de Nazareth qui a révélé par sa vie et son enseignement l'amour et la compassion de Dieu. Au lieu d'observer des règles, il a condensé le décalogue en deux commandements nouveaux :

- Aime Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta pensée et de toute ta force.
- Aime ton prochain comme toi-même.

Si Jésus avait vraiment voulu nous faire comprendre que tout refus de pardonner de notre part nous plaçait « en dehors de l'amour de Dieu », il l'aurait dit plus clairement lorsqu'il a enseigné ces deux commandements à ses disciples.

Il aurait ajouté : « Sachez toutefois que si vous n'accordez pas un pardon sincère, rapide et complet, vous n'entrerez pas dans le royaume de Dieu. »

Il ne l'a pas dit. Et la loi de Moïse ne comporte pas un onzième commandement : « Tu dois pardonner, sinon tu es damné » !

Sam, le théologien californien, avait raison de parler de l'amour inconditionnel de Dieu. Mais avec beaucoup d'autres, il ajoutait que Dieu me pardonne à *condition* que je pardonne à autrui. Là, j'estime qu'il avait tort. J'affirme que le pardon de Dieu est accessible à nous tous. Le désir de Dieu de me pardonner ne dépend pas de mon pardon accordé à autrui.

Je crois profondément que Sam avait raison d'insister sur l'amour inconditionnel de Dieu. Voici d'ailleurs d'autres affirmations tirées de la Bible :

Ce n'est pas parce que vous êtes plus nombreux que je vous aime, ni en raison de vos bonnes œuvres. Je vous aime parce que je vous aime.

Paraphrase de Deutéronome 7,7-8

En d'autres termes, l'amour de Dieu ne se gagne pas. Il est offert gratuitement par un Dieu qui est amour, fidélité et justice.

À propos de Jésus, Jean écrit :

Voici ce qu'est l'amour : ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, c'est lui qui nous a aimés et qui a envoyé son Fils en victime d'expiation pour nos péchés

1 Jean 4,10

Et il ajoute aussitôt après :

Mes bien-aimés, si Dieu nous a aimés ainsi, nous devons, nous aussi, nous aimer les uns les autres.

(v. 11)

Dieu est un Dieu qui pardonne.

Pour bon nombre d'ouvrages que j'ai lus sur le pardon, c'est la parabole du fils prodigue (évangile selon Luc, chapitre 15, versets 11 à 32) qui montre le plus clairement comment Dieu pardonne.

J'aime tout particulièrement la manière dont Tom Wright, dans son livre *The Lord and His Prayer (Le Seigneur et le Notre Père)* propose d'intituler l'histoire du fils prodigue « La course du père ». Il explique que, du temps de Jésus, un homme qui courait choquait autant que si, de nos jours, le Président de l'Assemblée Nationale ouvrait en maillot de bain la séance inaugurale.

Dans la parabole que Jésus raconte, le père du fils égaré court à sa rencontre pour l'accueillir et le serrer dans ses bras. C'est cette image du pardon de Dieu qui parcourt toute la Bible.

Le Dieu de l'univers nous accueille les bras ouverts lorsque nous revenons à lui, parce que le message principal de la Bible se concentre sur l'amour de Dieu pour nous. Tenons fermement à cette vérité lorsque nous aborderons plus loin les aspects plus ardues des paroles de Jésus.

La toile de fond de l'enseignement de Jésus : la vue d'ensemble
Pour comprendre l'arrière-plan des propos de Jésus sur le pardon, il faut commencer par savoir ce que ses premiers auditeurs croyaient et donc comment ils ont interprété ses paroles. Il est toujours primordial d'examiner le *contexte* des paroles étudiées, pour bien saisir le sens de ce que Jésus disait.

Tom Wright, un spécialiste du Nouveau Testament, montre clairement dans plusieurs de ses ouvrages que pour les Juifs du temps de Jésus, le « pardon » signifiait « libération » :

- Le langage du pardon est parfois associé à l'Exode, lorsque Dieu a libéré son peuple de l'esclavage en Égypte.
- Parfois il apparaît dans le contexte de l'exil du peuple de Dieu à Babylone, d'où il aspirait à être délivré.
- Le « pardon des péchés » était perçu comme ayant un lien avec la libération de l'asservissement.
- La libération était liée à la venue du Royaume de Dieu, moment où Dieu redressera son monde.

Le « pardon » ne concernait donc pas avant tout la relation de l'individu avec Dieu (même s'il l'incluait), mais la libération de l'ensemble de la communauté. C'est pourquoi le terme traduit par « péchés » dans la Bible hébraïque évoque souvent les « dettes de la communauté » envers Dieu.

Jésus arrive et annonce la venue du Royaume de Dieu :

- Les dettes sont remises.
- Les gens sont libérés.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Vengeance ?

Avec le temps, on peut renoncer aux pensées de vengeance en demandant à Dieu de nous aider à nous décharger de notre fardeau de ressentiment. (Cela peut prendre des années, mais c'est normal.) En revanche, si nous persistons à dire à Dieu que nous allons nous venger, ou si nous lui demandons de frapper le coupable d'une mort lente et atroce, nous sommes mal partis ! Nous exprimons des sentiments humains qui vont à l'encontre de la compassion et de la grâce de Dieu. Dans nos prières, il vaut mieux demander à Dieu :

- De nous libérer du fardeau de l'amertume et de notre incapacité à pardonner. « S'il te plaît, ôte ce ressentiment en moi. Je m'en décharge sur toi parce que je sais que tu peux m'en débarrasser. »
- D'inscrire en nous la *possibilité d'envisager un jour* de déposer tout ressentiment. « S'il te plaît, crée en moi la volonté, un jour, de... »

Il faut simplement que vienne ce « jour » initial où « Dieu me donnera la force de... »

La vengeance mine notre âme

Le Club des exes l'un de mes films préférés. Lorsque les trois femmes décident de se venger de leurs maris, elles finissent par se quereller et s'en vouloir à mort. C'est à partir du moment où elles se focalisent sur l'aide aux personnes vulnérables qu'elles commencent à se sentir plus heureuses et à retrouver l'amour qu'elles avaient les unes pour les autres. Le résultat final se traduit par une grande métamorphose, le désir de vengeance cédant la place à l'effort de guérison.

De même, dans la brillante interprétation du *Roi Lear*, de Shakespeare, Michael Hordon se métamorphose radicalement

lorsqu'il commence à parler de vengeance. Il commence par la colère, mais une fois que la vengeance est en marche, il devient fou. La vengeance détruit l'âme.

Pardonner aux gens et les aimer

La manière dont Dieu dirige nos vies ne consiste pas à dire à ceux qui nous ont offensés : « Vous avez des dettes envers moi ; alors payez ! » Ce n'est pas la philosophie du Royaume de Dieu. Laissons Dieu nous aimer et nous pardonner, et nous apprendrons à aimer nos semblables et à leur pardonner.

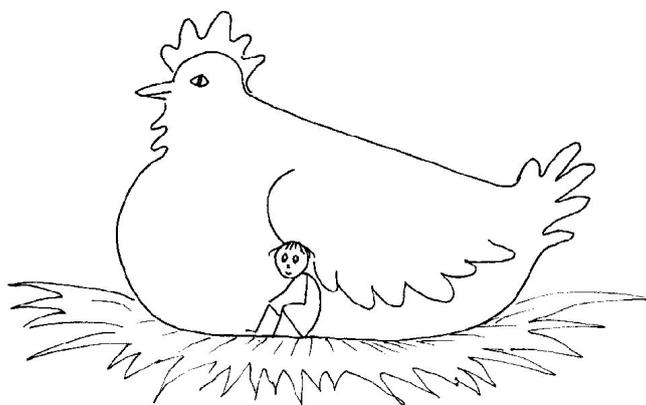
Cela ne facilite cependant pas le devoir d'aimer et de pardonner. La lutte pour y parvenir ne disparaît pas par enchantement. Il ne nous est pas interdit de réclamer justice, comme nous le verrons plus loin dans le livre. Peut-être ferons-nous ce que Louise a fait (chapitre 9) lorsque son mari abandonna sa famille et coupa tout contact avec elle. Pour Louise, le pardon était hors de question ; elle préféra donc le confier à Dieu.

Nos représentations mentales

Si vous avez beaucoup de mal à pardonner, ou si vous sentez même que le pardon est impossible, consolez-vous en pensant à la parabole du fils prodigue et à son père débordant d'amour. Dieu court à notre rencontre. Pensons à ses bras ouverts quand nous hésitons à nous approprier le *Notre Père*, ou lorsque nous rencontrons des gens aux vues rigides. Cette vision de Dieu peut nous donner la patience de persévérer « jour après jour » dans notre marche vers le pardon à accorder aux auteurs des traumatismes que nous avons subis.

Quand des personnes exaltées me rabâchent que « je dois pardonner, sinon... », je me réfugie dans une autre image mentale de Dieu, celle d'une poule qui couve ses poussins

(image inspirée de Luc 13,34). Je m'abrite en totale sécurité sous ses ailes. Là, je ne ressens aucun fardeau. Je me contente tout simplement d'être aimée et acceptée.



Pardon et guérison

J'aurais aimé que Richard, Marion et Jean (chapitres 3 et 6) aient été déchargés de leurs fardeaux et qu'ils aient compris qu'ils étaient protégés et aimés. Je suis sûre que cela aurait accéléré leur guérison. Au cours de nos discussions à propos du pardon, quantité de gens m'ont dit :

D'abord la guérison. Le processus du pardon ne peut démarrer que lorsque les victimes se sentent sur la voie de la guérison.

Je pense que Teresa (chapitre 14) était sur la voie de la guérison/libération lorsqu'elle comprit que tout pardon découle de Dieu. J'ajoute que ceux qui ont survécu à des abus et peut-être ceux qui ont connu d'autres traumatismes ont besoin de *se sentir en sécurité – du moins en sécurité suffisante* – avant de mettre en mouvement le processus du pardon. J'aborderai les conséquences du traumatisme au chapitre 21, mais il est important de dire ici un mot de la sécurité. L'offre de pardon ne peut s'amorcer qu'à partir du moment où l'on se sent en sécurité, probablement pas avant.

Je travaillais avec un groupe de membres du clergé et nous discutons des bonnes réactions à adopter face aux victimes

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Points clés

- L'enseignement de Jésus relatif à la douceur et à la compassion ne signifie pas que nous devons laisser les gens nous piétiner.
- Défendons la justice chaque fois que nous le devons.
- Jésus nous enseigne à aimer ceux qui nous maltraitent, ce qui peut vouloir dire ne pas les diaboliser.
- L'amour du prochain inclut une attitude compatissante et disposée à pardonner.

Pour aller plus loin

Voici ce qu'est l'amour : ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, c'est lui qui nous a aimés...

1 Jean 4,10

16. Le lâcher-prise

Le fait que je ne leur en veuille pas est peut-être un moyen de me protéger. Je vivrais constamment dans un grand stress si je devais passer du temps à réfléchir à des représailles ou au moyen de rendre à ces gens ce qu'ils m'ont fait subir.

Gordon Wilson à propos des poseurs de bombes
qui ont tué sa fille Marie à Enniskillen

En 1992, après l'explosion d'une bombe de forte puissance à Londres – un attentat imputé à l'IRA, au cours duquel l'église du pasteur Dick Lucas fut sérieusement endommagée – un journaliste demanda au pasteur s'il pardonnait à ceux qui l'avaient posée. Dick Lucas répondit qu'à sa connaissance, personne n'avait demandé pardon. Cette réplique extrêmement courageuse et honnête met en lumière un aspect très important du pardon : à qui pardonner lorsque personne n'a présenté d'excuses ?

Certains théologiens (au chapitre 2, j'ai évoqué les cinq conditions d'Anthony Bash) préconisent l'emploi d'un autre mot lorsque nous parlons de déposer notre fardeau, suite à l'absence de toute excuse de la part du coupable. Ne pas tenir rigueur de l'offense et la balayer du revers de la main alors que personne ne s'est excusé ou n'a demandé pardon, ce n'est pas vraiment pardonner.

D'autres, en revanche, estiment qu'il est tout de même juste de parler de « pardon » même si les 5 éléments de Bash ne sont pas présents. La veille de Noël 2012, Alan Greaves fut sauvagement

assassiné en se rendant à son église pour jouer de l'orgue. Maureen, sa veuve, déclara publiquement qu'elle avait pardonné aux meurtriers de son mari. Je doute personnellement qu'ils se soient excusés. Elle expliqua : « Je me suis dit que si j'étais capable de pardonner, d'autres gens pourraient également le faire... Si j'étais remplie de haine, d'autres gens pourraient m'imiter et nourrir de la haine. Je me devais donc de pardonner. »

Maureen reconnut que pardonner aux meurtriers fut l'une des choses les plus difficiles qu'elle eut à faire. Ce qui ne veut pas dire qu'elle ne réclamait pas justice pour Alan. Elle n'avait aucune sympathie pour les assassins, mais « je sais que Dieu les aime, et j'essaie de m'en souvenir », dit-elle en ajoutant que le pardon qu'elle accorda aux tueurs lui procura un immense sentiment de soulagement. Elle put ainsi consacrer son énergie à aider la famille à surmonter ce drame « au lieu d'être rongée par la colère et la haine³ ».

Même s'il n'y eut pas d'excuses et si Maureen ne pardonna pas au sens strict, son rejet de la colère et de la haine correspond à ce que la plupart d'entre nous appelons une attitude de pardon. Peut-être pouvons-nous considérer le rejet ou le lâcher-prise comme inclus dans la signification du pardon.

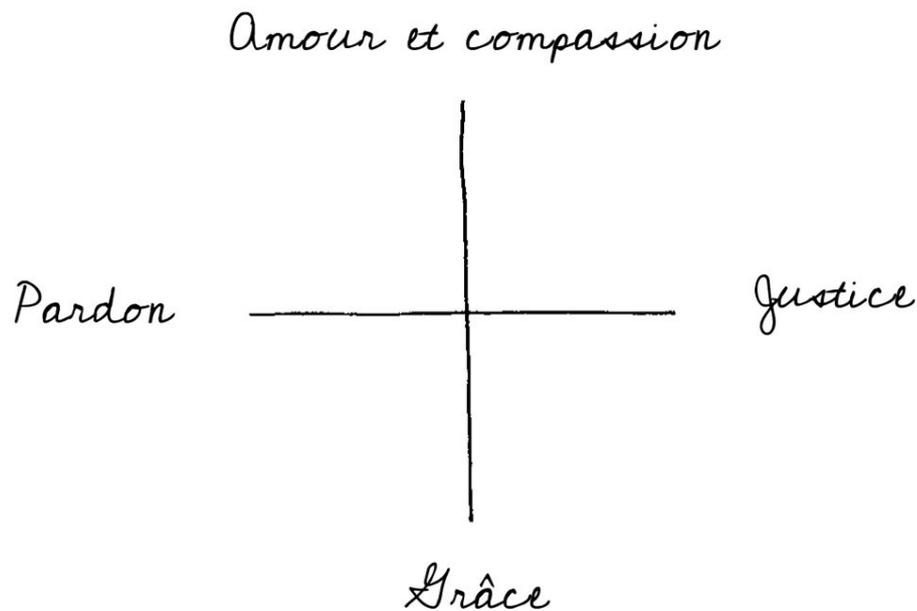
Ce qui est crucial pour ceux qui souffrent sans qu'ils en soient le moins du monde responsables est de retrouver leur santé mentale et d'être en mesure de mener une vie épanouie et généreuse. Ce qui compte sous le terme général de « pardon », c'est de pouvoir poursuivre notre existence sans l'atrocité de fardeaux qui influencent très négativement nos vies.

Paroles du Nouveau Testament

Au point où nous en sommes, il vaut la peine de noter que le

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

qu'elle indique les quatre pôles importants de la vie chrétienne qui interviennent dès lors qu'il est question de pardonner.



Lorsque nous arrivons à équilibrer tous ces aspects de la vie chrétienne, nous menons une vie remplie du fruit de l'Esprit – amour, joie et paix – en prenant conscience de la puissance de résurrection du Saint-Esprit.

Il est important de pardonner

Les gens m'accusent parfois de dire que ce n'est pas important de pardonner. Ce n'est absolument pas vrai ! Bien sûr qu'il est important de pardonner, même très important, mais *ce n'est qu'un aspect de notre vie chrétienne*. Lors de mes investigations en vue de ce livre, j'ai senti que certaines personnes adeptes du « tu dois pardonner sinon Dieu ne te pardonnera pas » ont de la vie une conception plutôt étrange, *comme si le pardon que nous accordons était la partie la plus importante de la vie*.

Elle est importante, bien évidemment. Mais être miséricordieux et compatissant, aimer Dieu et notre prochain, nourrir les affamés, adopter une attitude de bienveillance envers ceux qui nous côtoient, et des choses aussi concrètes que l'utilisation de notre argent pour aider ceux qui sont bien moins lotis que nous,

le sont aussi. La liste est très longue, et chaque fois que j'entends une personne traumatisée me confier que son pasteur lui a dit de pardonner sinon Dieu ne lui pardonnera pas, je m'insurge en déclarant que le pardon doit être modulé par la justice, l'amour, la grâce et la compassion.

Une tension entre pardon et justice ?

Dans l'histoire de Joël, frappé par Stan, le pasteur et plusieurs personnes prétendaient avec insistance que pour rétablir la paix dans la communauté, il fallait que la famille de Joël pardonne à Stan. Mais pour la famille, Stan avait enfreint des lois (abus sur enfant et agression) ; comme il ne voulait pas reconnaître sa culpabilité et que de plus il avait manifestement un problème avec l'alcool, la famille avait estimé que le mieux à faire était de porter plainte contre lui au tribunal pour que Joël soit innocenté et que Stan prenne enfin conscience de son problème et de son besoin d'aide.

Selon l'axe pardon-justice, le pasteur et la majeure partie de l'assemblée se situaient à l'extrémité gauche, celle du pardon, et semblaient ne pas savoir que la justice pouvait pencher du côté de Joël. Joël et sa famille réclamaient justice et se situaient plus près de l'extrémité droite de l'axe des abscisses. Leur attitude était plus nuancée.

Il est cependant évident que la famille de Joël ne se situait pas à l'extrémité droite de l'axe. Joël et les siens savaient que le temps du pardon viendrait ; d'ailleurs, ils étaient entrés dans le processus du pardon, comme me le dit la grand-mère de Joël, tout en considérant comme juste la recherche de la justice. On peut accorder le pardon à quelqu'un et tout de même le faire convoquer devant un tribunal, car la justice et le respect des lois du pays sont les fondements des sociétés qui défendent la paix sociale. Il ne faut pas confondre pardon et sanction légale. Dans

le cas de Joël, un homme a violemment agressé l'adolescent. À passer simplement par-dessus l'offense, on favorise le développement de l'anarchie.

Pardoner et oublier

Certaines personnes avec lesquelles j'ai discuté prétendaient que pour aller de l'avant il faut « pardonner et oublier ». Tirer le rideau. Tourner la page et continuer de vivre.

Je ne pense pas que ce soit juste. À mon avis, le pardon ne doit pas étouffer la justice. Ce serait trop commode. Il est plus facile de dire à une personne meurtrie : « Pardonnez, tout simplement » que de se mettre à côté d'elle et la rassurer : « Je suis à vos côtés pour vous aider à vous relever et à retrouver un peu de paix dans votre âme. »

Apporter son soutien à une personne affligée demande du temps et de l'effort. Ce n'est pas aussi simple et rapide que peut l'être le conseil « pardonne et oublie ». Or, il est impossible d'oublier des événements traumatiques ! Comme le dit le Dr Lewis Smedes : « Nous devons nous souvenir pour que notre pardon ait un sens » !

Vouloir le bien de l'agresseur

Lors d'entretiens au sujet du pardon, certains interlocuteurs sont en désaccord avec moi. Ils soulignent la vérité que Jésus a enseignée, à savoir le devoir d'aimer nos ennemis et de prier pour ceux qui nous persécutent. C'est vrai, et je suis d'accord avec ce commandement qui constitue un aspect important de notre guérison une fois que les premières conséquences du choc subi sont derrière nous. Il est difficile de pratiquer cet ordre alors que nous sommes encore tout tremblants et que des cauchemars troublent nos nuits ! Et, de toute façon, il n'annule pas le besoin de justice.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

vie. Hélas, pour certaines personnes, cet état de peur s'installe parfois pour très longtemps.

Se sentir en sécurité suffisante

La peur est un symptôme courant après un événement pénible. Quand je le dis à des gens qui n'ont pas connu une situation dévastatrice, ils sont surpris d'apprendre que la peur puisse être aussi débilitante et aussi répandue. « Pourquoi avoir peur après un viol ? », me demanda un homme. Je ne sus que lui répondre, tellement cela me paraissait évident !

La peur est une émotion dominante dans les rencontres organisées pour les victimes d'abus. Le besoin de me sentir en sécurité influence grandement ma façon de vivre. Je ne peux faire certaines choses, comme me rendre dans un lieu bondé, qu'au prix d'un effort émotionnel coûteux (angoisse extrême et cauchemars dans les jours qui suivent).

L'amour bannit la crainte

Je connais la théorie selon laquelle les chrétiens doivent croire que l'amour de Dieu a banni toute crainte, mais la traduction de cette vérité dans la vie de tous les jours reste bien difficile. Il m'est très facile de me dire dans certaines circonstances : « Tu ne dois pas avoir peur. » Mais je tremble de tout mon corps. Je me sens mal. Si je vais trop loin sur la voie des « tu dois » et « tu devrais », je finis par me sentir coupable, ce qui n'arrange rien car je me considère alors comme une personne désespérée et inutile.

Mais, comme l'affirme Judith Herman (une psychiatre spécialisée dans le traitement des traumatismes, voir chapitre 22), nous ne pouvons affronter la vérité d'un événement – faire réellement face à ce qui s'est produit – que si nous nous sentons suffisamment en sécurité. Elle explique que la création d'un

environnement sûr est la première chose à faire quand on aborde les étapes de la guérison. Sans ce sentiment de sécurité, il est peu probable que nous ayons la force émotionnelle de dire : « Voici ce qui m'est arrivé, et c'était terriblement dévastateur. »

Quand la vérité est masquée, le besoin de l'affronter est retardé puisque la personne en cause ne sait pas quelle était la vérité.

Le premier pas vers la guérison consiste à trouver un endroit où l'on se sent en sécurité : un lieu physique ou imaginaire, voire même les deux.

Liz Mullinar, fondatrice du Mayumarri Heal for Life Centre, près de Sidney, Australie

Témoigner de l'amour dans le travail pastoral consiste aussi à proposer un lieu sécurisé où la personne blessée découvre qu'elle est aimée suprêmement par Dieu. C'est l'amour de Dieu qui bannit la crainte. Bon nombre d'entre nous ont besoin de beaucoup d'amour pour surmonter leurs craintes.

La connivence avec l'agresseur

Quand ils voient des personnes maltraitées ou opprimées, il me semble important que les chrétiens prennent le parti de la justice et ne soient pas de connivence avec le mal. La collusion peut prendre différentes formes :

- Dire à la victime qu'elle doit pardonner. Cette exhortation met la culpabilité et la pression sur la victime plutôt que sur le coupable.
- Tenter de dissimuler la vérité. Lorsque j'ai été agressée, on m'a conseillé de ne pas m'adresser à la police, sous prétexte que cela « entacherait la réputation de l'église ». Quelle conception bizarre ! En quoi ma démarche aurait-elle pu nuire à l'église ? Quelle est l'attitude devant la vérité et la justice de ceux qui m'ont donné ce conseil ?

- Toute forme de suppression de la vérité nourrit le silence et le secret qui entourent presque toujours les abus. C'est ce mystère qui est tellement pernicieux et destructeur lorsque l'abus est perpétré.

Comme je le montrerai au chapitre 22, souvent tout ce que les agresseurs nous demandent, c'est de garder le silence et de ne rien entreprendre. Dans l'ensemble, nous adoptons naturellement cette recommandation car il nous est plus facile de ne pas nous lier à ceux et celles qui ont connu des blessures terribles. C'est une étrange forme de déni ! Si nous ne prêtons pas une oreille attentive à ce qui s'est réellement produit, nous n'agissons pas et alors toute l'affaire finira pas se calmer – surtout lorsque nous accablons la victime en la menaçant du rejet de Dieu si elle ne pardonne pas *sur-le-champ*. Agir de la sorte, c'est être de connivence avec l'agresseur et obscurcir la vérité.

Le temps pour agir

Certaines églises de Grande-Bretagne et d'Irlande se sont unies pour publier un ouvrage intitulé *Time for Action (Le temps pour agir)*, qui dit la vérité sur les effets des abus sexuels, et notamment ceux perpétrés par le clergé. Quelques années plus tard, l'Église d'Angleterre et l'Église méthodiste ont publié *Promoting a Safe Church (Promouvoir une Église sûre)* qui inclut aussi des conseils pour entourer les victimes d'abus. L'Église d'Angleterre a édité ensuite *Responding Well (Bien réagir)*, un guide pour aider les chrétiens à comprendre la « désintégration de soi », un phénomène dévastateur qui peut se produire à la suite d'abus, surtout d'abus commis sur des enfants, et à réagir de façon appropriée.

Comme d'autres grandes organisations, l'Église n'a souvent

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

le regard de Dieu sur son mari ? Impossible de le savoir.

Lorsque nous faisons quelque chose de mal et que nous présentons des excuses, quel soulagement de savoir que la personne que nous avons blessée nous a pardonné ! Le pardon a donc bel et bien un effet sur l'auteur de la maltraitance. La situation est toutefois bien différente lorsque la personne qui nous a fait du tort n'a pas présenté d'excuses ou ne veut pas le faire, ou n'est pas en mesure de le faire n'étant plus de ce monde.

Être le premier à présenter ses excuses

À propos des excuses à présenter ou des regrets à exprimer, certains auteurs soulignent un point intéressant en disant que les torts ne sont jamais imputables en totalité à une partie seulement. Selon eux, toutes les situations problématiques naissent, dans une certaine mesure, par la faute des deux parties. Il vaut donc mieux être le premier à faire la démarche en direction de l'autre, le premier à présenter des excuses, ce qui, du même coup, encourage une démarche identique de la part de l'autre.

C'est logique, mais ces auteurs se trompent lourdement quand il s'agit d'enfants. Dans la maltraitance d'enfants, ceux-ci ne sont jamais coupables, *jamais*. La faute ne retombe donc pas sur les deux parties. C'est toujours l'adulte qui est le fautif. Même si la jupe d'une fillette est un peu trop courte, même si le petit garçon est méchant, toute violence dirigée contre eux est une faute qui incombe à l'adulte. L'enfant n'y est pour rien, car il ne détient aucun pouvoir.

Ce principe s'applique également dans les cas de maltraitance où il existe une grande différence de pouvoir entre les personnes concernées, comme entre un médecin et son patient, entre un

ecclésiastique et son paroissien, entre un enseignant et son élève, entre un patron et son ouvrier.

Points clés

- Il n'est pas toujours évident de présenter des excuses pour une mauvaise action que nous n'avons pas commise personnellement.
- Cependant, exprimer des regrets ou présenter ses excuses peut consoler, guérir les communautés et rétablir les relations.
- Tenter d'obtenir des excuses d'un groupe qui n'a nulle envie d'exprimer ses regrets ne fait qu'alourdir le fardeau qui nous accable.
- Être le premier à présenter des excuses est parfois une bonne chose et facilite le processus du pardon.

Pour aller plus loin

La vie n'est peut-être pas la soirée récréative à laquelle nous aspirions, mais puisque nous sommes là, dansons !

Nikki

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Difficile de comprendre

Lorsque j'interviens dans des groupes de personnes sur la manière de bien réagir face à des victimes de graves traumatismes et que j'essaie de leur expliquer cette « désintégration de soi », je constate que certaines restent de marbre. Elles ne comprennent absolument pas de quoi je parle, ce qui est tout à fait compréhensible puisque les symptômes du TSPT sont extrêmement variés, et certains sont même uniques. Ils sont souvent associés à d'autres symptômes, comme des problèmes de dépression (avoir peur de sortir de chez soi ; avoir des tendances suicidaires ; se sentir mort intérieurement au point que plus rien n'a de sens).

Je pense que comme la dépression ou le deuil, les TSPT doivent s'expérimenter si on veut les comprendre suffisamment. Sinon, acceptez le fait que cette « désintégration de soi » a des répercussions sur toute la vie de l'être humain, notamment sur sa capacité à pardonner.

Ne rien faire

Si vous voulez en savoir plus sur les traumatismes, il faut absolument lire le livre de Judith Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – from Domestic Abuse to Political Terror* (*Traumatisme et guérison : les effets de la violence, de l'abus domestique à la terreur politique*). Dans la citation qui figure au début de ce chapitre, elle déclare qu'il est beaucoup plus facile pour les témoins d'un événement traumatique de ne rien faire lorsqu'une personne souffre profondément et lutte pour pardonner. C'est un facteur très important dont il faut tenir compte lorsque nous encourageons quelqu'un qui se débat avec le devoir de pardonner.

Les slogans « Pardonne, tout simplement » ou « Pardonne et

oublie » font le jeu des auteurs d'agression, parce qu'ils :

- suppriment l'événement traumatique
- minimisent leurs effets sur la victime
- favorisent l'oubli de toute l'affaire, sauf pour la victime.

Or, ce dont la victime a besoin, c'est de temps pour en parler, pour partager, pour guérir. Comme l'affirme Judith Herman, ces choses ne peuvent se faire que grâce au contact humain. La forte recommandation de « pardonner simplement » prive la victime de toute aide, de compassion humaine, et l'abandonne avec un énorme fardeau qui peut devenir écrasant.

Il n'est pas question, dans mon propos, de personnes meurtries qui sont déterminées à se venger. Une telle attitude aboutit probablement à plus de souffrance à long terme. Je pense à des gens tellement meurtris qu'ils ne peuvent pas pardonner sur le moment même, ou qui, avec le temps, ont du mal à se décharger de leur fardeau et se rendent compte que cette tâche gigantesque et compliquée les abat, les plonge dans la dépression et l'angoisse, alors qu'ils sont malheureusement entourés d'individus prétendant avec insistance qu'il est facile de pardonner, privant ainsi encore davantage la personne meurtrie de l'aide dont elle a tellement besoin.

La seule chose nécessaire au triomphe du mal est l'inaction des hommes de bien.

Parole souvent attribuée à Edmund Burke

Une sorte de déni ?

Les victimes d'abus sexuels font généralement face à un problème : elles n'ont pas du tout envie d'en parler, et les autres ne veulent pas en entendre parler ! Voilà qui provoque un grave problème de communication ; on peut penser qu'il en va de même pour les victimes d'autres traumatismes comme la torture

et celles qui vivent dans des familles dont un membre a été assassiné.

Il me semble que le problème ici est la difficulté de se faire à l'idée des atrocités que des humains peuvent infliger à d'autres humains. La lecture des horreurs commises durant la purification ethnique dans certains pays à la fin du vingtième siècle est insupportable. Les détails sont tellement atroces que j'ai envie de les bannir de mon esprit. Autrement dit, je sens que cette attitude m'empêche de me placer à côté des victimes qui se débattent dans leurs souffrances. Je n'ai même pas envie d'y penser. Serait-ce alors une forme de déni ?

Mais si nous ne sommes pas en mesure de supporter la douleur en étant à côté de quelqu'un qui souffre, nous ne possédons pas les qualités requises pour aider une victime à se reconstruire, d'après les spécialistes qui ont étudié les traumatismes. En effet, ces victimes ont besoin :

- de beaucoup de temps pour raconter leur histoire
- d'être écoutées attentivement
- de pouvoir répéter et répéter sans fin leur histoire jusqu'à ce que cette terrible « désintégration intérieure de soi » commence à emprunter le chemin de la reconstruction.

Dans la plupart des cas ordinaires, le temps manque pour respecter cette procédure, et la connaissance que les médecins ont des traumatismes est relativement récente. Les premiers « secours » que m'ont apportés les psychiatres avaient la forme d'anti-dépresseurs et de calmants, en grande quantité !

De nos jours, l'aide s'est améliorée. Les conseillers qui accompagnent les personnes envisageant de pardonner doivent consacrer du temps et offrir du soutien pour que la personne dont ils s'occupent puisse se remettre suffisamment et commencer à lâcher prise et à se décharger de son fardeau de

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

journallement ces petits fardeaux agaçants, ces sujets d'irritation que nous devons calmer.

Comme le spécialiste le déclara après l'explosion de la bombe et la fusillade en Norvège, il faut du temps pour que les gens assimilent les grands événements. Ce n'est donc pas parce qu'ils seraient :

- réticents à pardonner
- indignes
- désobéissants à Dieu
- « en marche vers l'enfer ».

C'est parce que ce sont des personnes meurtries qui ont besoin :

- de temps pour commencer à se sentir en sécurité suffisante et faire face à ce qui leur est arrivé
- de temps pour assimiler l'horreur qu'ils ont connue.

Ils ont quelques difficultés à transformer le traumatisme en paix intérieure. Et les charger davantage en leur disant : « Vous devez pardonner, sinon... » ne fait qu'aggraver leurs difficultés. L'amour de Dieu est beaucoup plus grand et plus vaste que cette vision étriquée et dépourvue de compréhension.

Points clés

- Le délai limbique est un facteur important dans le temps, dont certains ont besoin pour assimiler ce qui leur est arrivé.
- Pour que notre guérison soit « profonde », nous devons prendre le temps de préciser la nature de nos vrais sentiments.
- Le fait de parler est un élément crucial de la guérison, et il a besoin de temps.
- Peu importe le temps qu'il nous faut pour pardonner ou lâcher prise. C'est un processus, et il suffit de l'avoir enclenché.
- L'octroi du pardon est une initiative de chaque jour.

Pour aller plus loin

Je crois que la vérité désarmée et l'amour inconditionnel auront en définitive le dernier mot. C'est pourquoi, même momentanément vaincu, le droit est plus fort que le mal triomphant.

Martin Luther King, Jr

24. Nous pardonner et pardonner à Dieu

La réconciliation avec Dieu est toujours une découverte, pas un exploit.

David W. Augsburger

Le pardon ne concerne pas toujours ceux qui nous ont fait du tort. Dans mes nombreux entretiens avec les gens, beaucoup me disent la difficulté qu'ils ont à se pardonner à eux-mêmes.

Ils voudraient se pardonner, mais continuent de se sentir meurtris et irrités contre eux-mêmes. Ou bien on leur dit qu'ils doivent se pardonner, mais ils éprouvent quelque honte devant la confusion de leurs sentiments malgré leur désir de se pardonner ou au moins de lâcher prise. Cette incapacité apparente de maîtriser les sentiments personnels risque d'entraîner une diminution de l'estime de soi. L'individu a le sentiment que la vie échappe à son contrôle. Il se reproche ses faiblesses, et ses sentiments de culpabilité sont parfois écrasants et débilitants, provoquent de l'angoisse et rendent le processus du pardon encore plus compliqué et difficile.

Lewis Hamilton, le coureur automobile de Formule 1 a été accusé d'avoir menti aux officiels de la course lors du grand prix d'Australie en 2008. Il a été confondu et déclassé. Il est apparu à la télévision, et son visage exprimait sa honte lorsqu'il a admis son mensonge. Je savais alors qu'il devrait apprendre à se pardonner à lui-même.

La honte est puissante

La honte s'installe très vite. Le petit enfant réprimandé pour

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

destructrice.

- La poursuite d'une vie heureuse dans laquelle nous atteignons nos objectifs.
- La jouissance de l'amour et du pardon de Dieu.
- La recherche de moyens créatifs pour réagir face à ceux qui nous ont meurtris.
- L'intercession en faveur de ceux qui nous ont offensés.
- La collaboration avec d'autres personnes meurtries, la recherche de force auprès des uns et des autres, et la poursuite de la paix observée chez ceux qui ont réussi à se décharger davantage que nous de leurs fardeaux.
- Les excuses et le repentir de l'agresseur (ce n'est pas toujours le cas).
- La guérison de l'agresseur (après ses excuses).
- Dans certains cas le rétablissement de la relation, mais pas toujours (lorsqu'il y a eu abus sexuel, il est important de ne pas faire confiance à l'agresseur, même s'il dit regretter ce qu'il a fait).

Il arrive que l'octroi du pardon s'accompagne d'une sorte de restitution de la part du coupable, mais c'est assez rare. Dans quelques cas, la victime traîne son agresseur devant les tribunaux et obtient un dédommagement financier, mais parmi les nombreuses victimes d'abus que je connais, je ne pense pas qu'une seule ait bénéficié de ce genre de réparation. La plupart n'ont même pas obtenu les excuses du coupable.

Par ailleurs, le pardon peut se révéler :

- Très difficile et impossible pour certains (au moment même – mais ne fixons pas de limites en disant « jamais », car nous ignorons ce que la suite de notre vie nous réserve).
- Compliqué parce que nous explorons notre univers intérieur

et cherchons à comprendre pourquoi telle personne nous a meurtris aussi profondément.

- Mystérieux et difficile à « accorder », surtout lorsque nous sommes mis sous pression et recevons des menaces.
- Inopportun dans certains cas.
- *Mais également* apaisant et créatif ; il nous redonne l'envie de chanter et de danser devant la beauté de notre monde, devant l'amitié de ceux qui se sont associés à notre souffrance, et devant l'amour de Dieu qui nous enveloppe.

Qu'est-ce donc que pardonner ?

Le pardon est un concept insaisissable. Nous pensons l'avoir bien en main mais, comme une savonnette sous la douche, il nous échappe. C'est un terme générique à plusieurs niveaux et perspectives, depuis le pardon « complet », l'expression chère à Anthony Bash, jusqu'à une sorte de lâcher-prise qui engage peu et coûte peu, que nous pratiquons pour améliorer notre façon de vivre, quand c'est la seule chose possible compte tenu des circonstances.

Ainsi, comme l'amour, le pardon est difficile à définir, mais on le reconnaît quand on le voit à l'œuvre.

Et ce sur quoi la plupart des auteurs sont unanimes, c'est qu'en définitive, tout pardon vient de Dieu. C'est un don divin, un cadeau gratuit. Une *pure grâce*.

Points clés

- Le pardon est une réalité complexe.
- Il est commode de le voir comme un terme générique comportant de nombreuses ramifications.
- Le pardon est un don de Dieu.

Pour aller plus loin

Nourrissez des pensées positives, car vos pensées deviennent des paroles. Cultivez des paroles positives, car elles forgent votre comportement. Adoptez un comportement positif parce qu'il se transforme en habitudes. Gardez des habitudes positives, car elles inspirent vos valeurs. Entretenez des valeurs positives, car elles façonnent votre destinée.

Mahatma Gandhi

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Points clés

- Le processus du lâcher-prise peut se révéler troublant et compliqué, bien que nous soyons parfois capables d'identifier certaines étapes ou de démêler quelques fils.
- Notre cheminement vers le lâcher-prise ou le pardon nous est probablement personnel, au même titre que notre histoire.

Pour aller plus loin

En démêlant les fils du pardon à accorder, nous parvenons à une vue plus équilibrée de la vie (chapitre 17) et nous goûtons davantage au fruit de l'Esprit que Paul décrit comme :

- amour
- joie
- paix
- patience
- bonté
- bienveillance
- foi
- douceur
- maîtrise de soi.

Galates 5,22-23

Partie IV



Dans cette partie, je défends l'idée que nous sommes probablement arrivés plus loin que nous le pensons dans le processus du pardon à accorder.

Il existe des stratégies pour alléger et déposer le fardeau, des suggestions pour guérir d'un traumatisme, des moyens positifs pour nous remettre de notre vie passée et des oppressions subies, et pour accorder notre pardon lorsque cela semble difficile.

Le chapitre conclusif est destiné à ceux qui ont une mission à remplir dans le soutien des personnes qui luttent pour se défaire de leurs fardeaux. Je ferai aussi quelques suggestions montrant que la foi et l'Église sont souvent des supports efficaces.

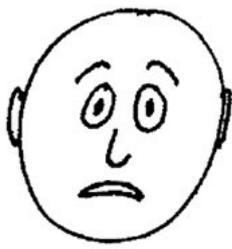
Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Au chapitre 21, j'ai indiqué les étapes à franchir pour apprendre à déposer le fardeau des sentiments que nous éprouvons. Lorsque j'ai discuté de ces étapes avec d'autres, j'ai constaté avec intérêt :

- qu'ils parlaient de leur incapacité à identifier leurs sentiments et préféreraient se déclarer « dans la confusion »
- que certains insistaient sur le fait de se sentir « engourdis », « pétrifiés », « anesthésiés ». « Je ne sens rien », me dit un jeune homme qui avait été attaqué, dépouillé et sérieusement blessé lors d'émeutes
- que lorsque nous essayons d'identifier les sentiments, le principal sentiment dont me parlent les gens est celui de la colère. Il se peut donc que la colère soit plus facilement identifiée que les autres sentiments.

Une aptitude fondamentale

Il est absolument essentiel que nous apprenions à identifier nos émotions. Cette capacité augmente l'impression de posséder le pouvoir de gérer notre vie. Si nous ne sommes pas au clair au sujet de nos sentiments, nous nous sentirons vraisemblablement ballottés au gré des circonstances dès qu'une difficulté surgira. Nous aurons l'impression que la vie est hors contrôle, ce qui est effrayant et nous plonge dans un sentiment de grande insécurité.



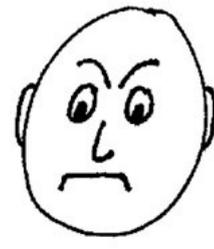
rejeté



abandonné



effrayé



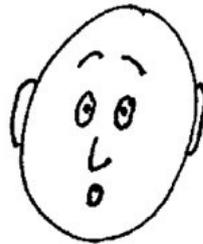
coupable



embarrassé



jaloux



écrasé



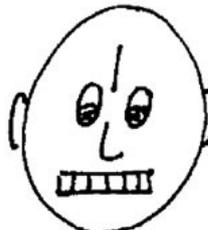
plein d'espoir



solitaire



déprimé



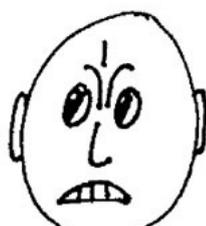
frustré



susponeux



perplexe



en colère



timoré



honteux

Regardez attentivement les visages de ce tableau et essayez de voir comment vous vous sentez aujourd'hui, ou après ce qui vous est arrivé. En nous efforçant de faire la liste de nos émotions (par exemple dans notre journal personnel), nous atténuons la confusion et l'engourdissement. Comme le déclare

Nancy Napier dans *Getting Through the Day (Au fil de la journée)*, nous devenons plus forts chaque fois que nous « reprenons possession de nos sentiments ».

Le travail de l'enfant intérieur

Au chapitre 21, j'ai souligné quelques activités de l'enfant intérieur en encourageant le lecteur à les pratiquer. Le travail de l'enfant intérieur auquel je me suis adonnée visait à faire ressortir certaines pensées et certaines émotions enfouies et dont je ne savais rien. Cette activité m'a permis de mieux préciser ce que je devais pardonner à ceux qui m'avaient meurtrie lorsque j'étais enfant. Lorsque nous savons ce qui nous blesse, nous sommes mieux armés pour nous en débarrasser.

Soyez le changement que vous souhaitez voir dans le monde.

Mahatma Gandhi

Surveiller la vengeance consolatrice

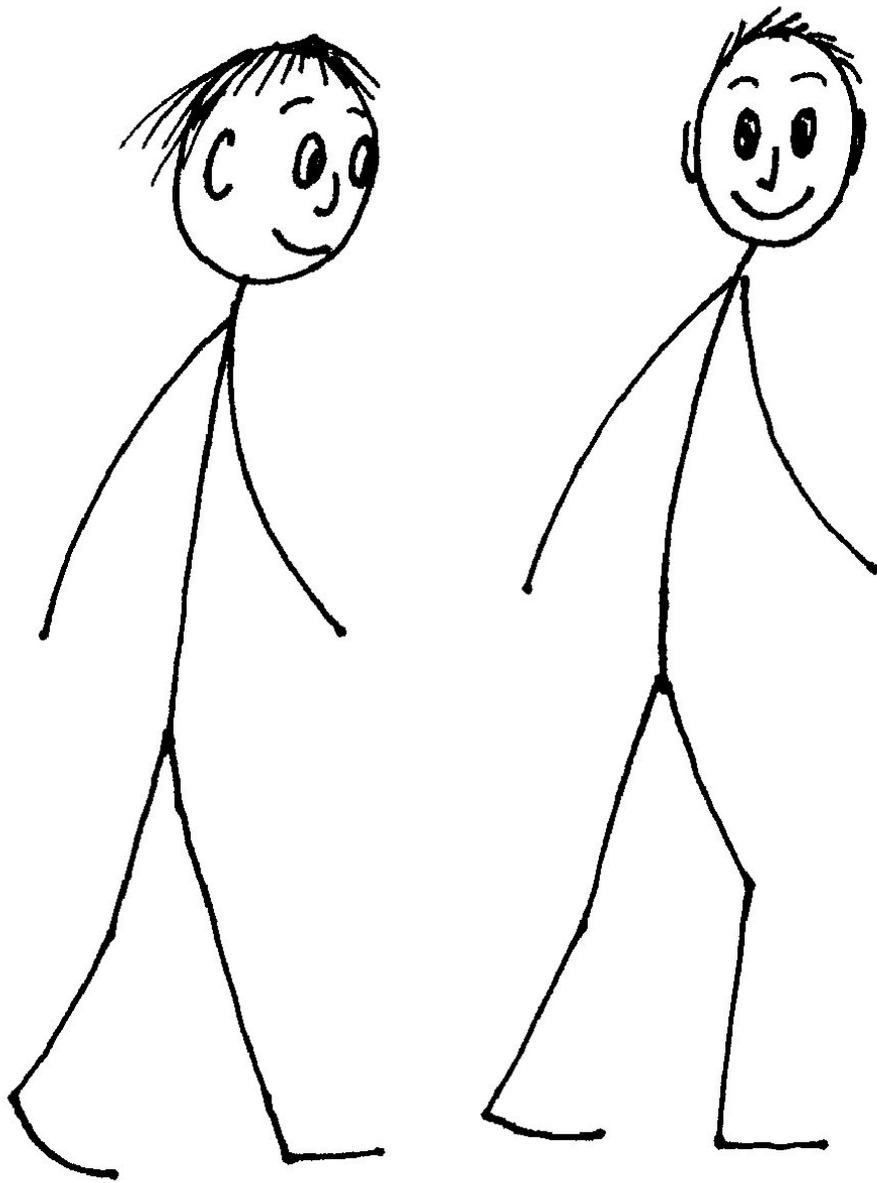
Il est parfois réconfortant de ruminer une vengeance – d'imaginer sans cesse davantage de scénarios et de penser à ce que nous pourrions faire. Je constate moi-même que je repasse dans mon esprit ce que je dirai ou ferai à l'avenir lorsque j'aurai été justifiée, que tout le monde saura que je n'étais pas fautive et que j'avais toujours eu raison !

Mais cela risque de devenir une habitude qui nous arrache à la réalité et nous plonge dans l'imaginaire.

Récupérer notre pouvoir personnel

Si nous voulons nous affranchir de cet horrible fardeau contre lequel nous nous battons depuis des années, la détermination de ne pas permettre à ceux qui nous ont maltraités de continuer à exercer leur influence négative sur notre vie est très très importante. Le lâcher-prise dans l'intérêt de notre propre santé

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



Bibliographie

AMBLARD Fernande, *Panser l'impensable : vivre pleinement sa vie d'adulte malgré un abus sexuel dans l'enfance*, Jouvence, 2003

AMÉDRO Samuel, [Grandir en toute sécurité](#), Empreinte temps présent, 2009

ATKINSON Sue, [S'aimer soi-même – Guide Pratique](#), Empreinte temps présent, 2008

ATKINSON Sue, [La dépression – trouver une issue](#), Empreinte temps présent, 2012

ATKINSON Sue, [10 étapes pour sortir de la dépression](#), Empreinte temps présent, 2012

AYOUN Patrick, MASSARDIER Luc, RAIMBAULT Ginette, *Questions d'inceste*, Odile Jacob, 2005

BAKER Roger, [Les crises d'angoisse. Les comprendre pour mieux les maîtriser](#), Empreinte temps présent, 2001

BASSET Lytta, *Au-delà du pardon. Le désir de tourner la page*, Presses de la renaissance, 2006, p. 96

BEDIN Véronique, DALIGAND Liliane, *Violences conjugales en guise d'amour*, Albin Michel, 2006

BILHERAN Ariane, PEDINIELLI Jean-Louis, *Le harcèlement moral*, Colin, 2006

BRASSINE Gérard, *Prévenir, détecter et gérer les abus sexuels subis par les enfants*, Éd. Gérard Brassine, 2005

BUCHHOLD Jacques, *Le pardon et l'oubli*, Excelsis, 2002

CARTEN Steven, SOKOL Julia, *Au secours ! Je vis avec un(e) narcissique ! Petit guide de survie*, Marabout, 2006

CASANOVA Anne-Marie, LOPEZ Gérard, *Il n'est jamais trop tard pour cesser d'être une victime*, Pocket, 2003

CAUVENT Martine, SALOMÉ Jacques, *Guérir de l'inceste : vivre avec un*

cœur à l'endroit, Chronique Sociale, 2006

CHEMIN Annick, DROUET Lydia, GEOFFROY Jean-Jacques, JÉZÉQUEL Marie-Thérèse, JOLY Annie, *Violences sexuelles en famille*, Erès, 1995

CLOUD Henry, TOWNSEND John, [Oser s'affirmer. L'art de fixer des limites à autrui](#), Empreinte temps présent, 2001

CLOUD Henry, TOWNSEND John, [Ces fausses croyances qui nous piègent. Les identifier, les dépasser](#), Empreinte temps présent 2004

DALIGAND Liliane, *L'enfant et le diable : accueillir et soigner les victimes de violences*, L'Archipel, 2004

DAYAN Maurice, *Trauma et devenir psychique*, PUF, 2002

EIGUER Alberto, *Des perversions sexuelles aux perversions morales, la jouissance et la domination*, Odile Jacob, 2001

ELLIS Albert, GRAD POWERS Marcia, *S'affranchir du harcèlement conjugal, émotionnel*, Ambre, 2005

FADIER-NISSE Martine, GRUYER Frédérique, SABOURIN Pierre, *La violence impensable. Inceste et maltraitance*, Nathan, 2004

FUNCK Beth, SEAMANDS David, *Guide de guérison des blessures émotionnelles*, Farel, 2006

HIRIGOYEN Marie-France, *Abus de faiblesse et autres manipulateurs*, J-C Lattès, 2012

HIRIGOYEN Marie-France, *Le harcèlement moral. La violence perverse au quotidien*, Pocket, 2000

JEAMMET Nicole, *Les violences morales*, Odile Jacob, 2004

JEHEL Louis, LOPEZ Gérard, SABOURAUD-SEGUIN Aurore, *Psychothérapie des victimes : traitements, évaluations, accompagnement*, Dunod, 2006

MILLER Alice, *L'enfant sous terreur*, Aubier, 1993

NISSE Martine, SABOURIN Pierre, *Quand la famille marche sur la tête : inceste, pédophilie, maltraitance*, Seuil, 2004

POUJOL Jacques, FEBRISSY Cosette, [Les étapes du développement psychologique et spirituel](#), Empreinte temps présent, 2013

POUJOL Jacques, [L'accompagnement psychologique et spirituel. Guide de](#)

[relation d'aide](#), Empreinte temps présent, 2007

POUJOL Jacques, *[La colère et le pardon, un chemin de libération](#)*, Empreinte temps présent, 2008

POUJOL Jacques, *[Les abus sexuels. Comprendre et accompagner les victimes](#)*, Empreinte temps présent, 2011

ROQUES Jacques, *Guérir avec l'EMDR: traitement, théorie, témoignages*, Seuil, 2007

SEAMANDS David, *Guérison des blessures émotionnelles, se rétablir d'un passé qui nous fait souffrir*, Farel, 1996

VAN VONDEREN Jeff, *L'estime de soi retrouvée. Vivre sans honte*, Empreinte temps présent, 2000

WELZER-LANG Daniel, *Les hommes violents*, Payot, 2005