

# ET LE PARDON VIENT DE SURCROIT...

PAR GWENAËLLE PERSIAUX

**F**aut-il nécessairement pardonner pour arriver à la guérison de nos blessures relationnelles ? Point de paix sans pardon ? Ou le pardon comme lumière sur le gâteau ?

Concevoir l'étape du pardon comme un seuil à franchir pour se libérer totalement de nos entraves psychologiques est la vision de certains thérapeutes et de nombreuses personnes en recherche d'un mieux-être. J'y vois là avant tout **une tentative, légitime, de sortir d'émotions douloureuses et parfois destructrices, la colère en particulier.**

Seulement je doute que cela soit toujours possible. Certaines trajectoires sont si lourdes et si noires qu'un véritable pardon relève alors d'une grandeur d'âme dont peu parmi nous sont pourvus. « Humains, trop humains » comme l'écrit le psychiatre Irvin Yalom<sup>(1)</sup>.

Mais surtout, pour en examiner sa possibilité, interrogeons-nous sur la nature du pardon. Que pardonne-t-on et qui pardonne-t-on ? L'agresseur présumé ? Nous-mêmes ? Certainement les deux. Mais que signifie alors se pardonner à soi-même ?

Selon mes observations de thérapeute, le travail d'introspection et d'expression émotionnelle en psychothérapie permet de traverser les différentes étapes de nettoyage d'une blessure ou d'un traumatisme relationnel, afin d'aboutir idéalement à un mieux-être général. Lorsque quelqu'un nous a fait du mal, - prenons l'exemple de parents peu présents et autocentrés-, nous allons devoir d'abord prendre conscience de cette réalité, sortir d'éventuels déni et minimisation, et ainsi se confronter aux émotions générées. Nous ressentirons de la colère, par vagues, avec parfois des explosions bien légitimes et saines, puis de la tristesse, là aussi se déferlant avec un rythme plus ou moins intense et libérateur selon nos capacités et notre rythme psychique. Enfin, peu à peu, viendra l'acceptation, celle d'avoir vécu cela, - ici un manque de présence voire d'amour parental -. À l'issue de ces quatre étapes, qui sont celles de tout deuil, viendra le pardon envers la ou les personne (s) incriminée(s).

Ou pas.

Lorsque les traumatismes générés ont été très graves (maltraitance, abus sexuels notamment), et d'autant plus s'ils étaient empreints de perversité, il est rarement possible d'aboutir au pardon. Et cela n'empêche pas la personne de vivre un apaisement véritable, profond et pérenne, et ce dernier modifie significativement son quotidien et sa qualité de vie. Pour accompagner depuis dix ans des personnes gravement traumatisées, j'en témoigne aisément. **Ce qui apaise profondément n'est pas le pardon, mais la traversée des émotions profondes : colère, tristesse mais aussi rage, culpabilité et/ou honte.**

Ne nous trompons pas de cible.

Bien trop souvent, j'entends, dans une perspective pseudo-spirituelle, des discours voire des injonctions rendant impérieux le pardon pour « enfin passer à autre chose ». Cela relève de ce que John Welwood<sup>2</sup>, psychologue, appelle le « spiritual by-pass » ou **contournement spirituel.** **Pour éviter la confrontation aux états émotionnels intenses** listés plus haut, ici est encouragé de passer directement à la case pardon. Cela ne fonctionne tout simplement pas comme cela. Au même titre qu'on ne se détache pas de l'égo sans être passé par la guérison de l'égo malade ou « anormal », qui ainsi peu à peu se guérit pour devenir sain ou « normal » (Arnaud Desjardins), il n'est guère possible d'arriver à un pardon véritable envers celui ou celle qui nous a blessé(e) sans avoir d'abord (et parfois longuement) éprouvé et écumé les limbes des émotions au fond de soi.

Ce chemin de nettoyage et de libération est à souhaiter et à réaliser, et alors, mais seulement alors, le pardon envers l'agresseur vient de surcroit, pour paraphraser Lacan qui évoquait « la guérison de surcroit ».

Qu'en est-il du pardon envers soi-même dans ce processus ? Qu'a-t-on à se pardonner et comment y parvenir ?

Écartant délibérément la question de notre

responsabilité concrète dans un nœud relationnel à l'âge adulte, car elle est souvent relativement aisée à identifier, j'aimerais évoquer les cas des blessures et des traumatismes de l'enfance, où notre part est bien plus difficile à envisager. Si enfant nous avons souffert de carences affectives voire de maltraitance, nous voyons avant tout l'enfant innocent que nous étions et ne pouvons envisager notre part dans cet échiquier douloureux. En effet. « *Mais pourquoi ai-je vécu cela ? C'était si injuste. Je ne suis pas responsable.* »

Adopter une perspective plus large, nécessairement spirituelle, permet selon moi de sortir de l'impasse cognitive et émotionnelle. Ayant moi-même vécu une enfance assez troublée et carencée, j'ai senti que je passais une étape décisive sur mon chemin de guérison lorsque j'ai réalisé que **mon âme avait quelque chose à voir avec ces épreuves**, et que probablement elle avait choisi de me/nous les faire vivre, pour grandir et évoluer vers ma vraie nature. Sur un plan très humain, je ne serais pas devenue psychologue si je n'avais pas vécu moi-même les affres d'un attachement insécurisant. Sur un plan plus élevé, avoir rencontré assez tôt dans ma vie l'adversité m'a ouvert les portes de la perception et du cœur. L'adversité a ouvert ma curiosité spirituelle : « *il y a forcément un sens dans le non-sens actuel...* ». Celle-ci m'a amenée ensuite au pardon envers la vie elle-même, envers l'univers, de m'avoir fait « subir » cela. Les écrits de Viktor Frankl<sup>3</sup>, psychiatre autrichien ayant survécu aux camps de Theresienstadt et Auschwitz, m'ont ainsi beaucoup portée, car ils décrivent ces

mécanismes de résilience par la quête de sens de manière touchante et convaincante.

**Le pardon à soi-même, à notre âme donc, de nous avoir délibérément fait vivre des épreuves peut ainsi survenir.** Et cela change totalement nos perspectives, nos représentations, et également notre énergie. Nous pouvons dès lors mettre celle-ci au service du présent et de demain, en vue de l'accomplissement de soi, et non la laisser figée dans le passé, les ruminations et les plaintes.

L'époque actuelle, où le non-sens peut parfois nous piquer les yeux et le cœur, nous invite à traverser ces différentes couches émotionnelles et ouvrant sur des sentiments spirituels, qui sont non seulement salvatrices mais aussi les graines de la construction du nouveau paradigme que nous sommes nombreux à appeler de nos vœux. ●

1 *La psychothérapie existentielle.* Irvin Yalom. 1980

2 *Pour une psychologie de l'éveil.* John Welwood. 2003

3 *Découvrir un sens à sa vie grâce la logothérapie.* Viktor Frankl. 1946.