

Apprendre à pardonner

Plus la douleur est intense, plus le pardon est bénéfique Brigid McConville explore le processus de guérison

Les choses qu'on a le plus de mal à pardonner peuvent s'être passées il y a très longtemps. Il peut s'agir parfois de petites choses qui sont façonnées durant toute une vie dans un modèle symbolique. Est-ce possible de se détacher de ces anciennes douleurs et déceptions – si on ne peut les oublier, au moins les pardonner ? Le thérapeute Tim Laurence, Directeur de l'Institut Hoffman à Londres, croit que le pardon est non seulement possible, mais profondément salutaire et curatif.

Il se sert d'une expérience psychologique pour faire comprendre son point de vue : « Je demande à mes patients de penser à une personne qu'ils haïssent, pendant que j'appuie sur leur main étendue. Puis je leur demande de penser à une personne qu'ils aiment en appuyant à nouveau sur leur main. Dans ce dernier cas, je sens que la résistance est beaucoup plus forte » - tout simplement pour démontrer que l'amour est beaucoup plus puissant que la haine.

Alors pourquoi pardonner ? « Vous voulez qu'on vous perçoive comme une vieille personne aigrie à la fin de votre vie ? Ca ne vaut pas la peine d'être rancunier, Au contraire, ça ne vous fait que du mal. C'est même dommageable pour la santé. » Il affirme que selon des études médicales, le stress physique occasionné par la colère et la tension peuvent mener à des problèmes de santé tels que tension artérielle élevée, maux de tête, système immunitaire affaibli, problèmes d'estomac, allant même jusqu'à la crise cardiaque.

Toutes les religions au monde professent la même sagesse : le pardon est une vertu. La prière du Seigneur nous encourage à demander pardon à la fois pour nous-mêmes et pour ceux qui « veulent du mal ». Il nous faut être pardonné et pardonner les autres – pour notre croissance spirituelle et pour notre bien-être.

Si nous blâmons sans arrêt les autres pour ce qui est arrivé dans notre vie, nous nous excusons d'une façon tacite de pouvoir faire mieux les choses. Tout cela peut tellement nous préoccuper qu'il nous est impossible d'améliorer la connaissance de nous-mêmes, ce qui nous amène à répéter l'histoire et à faire peut-être des choix inconscients qui font sans cesse de nous une victime.

La haine et le blâme ont une fonction. Nous nous sentons plus forts et unis devant un ennemi commun. Comme devant une équipe adverse de football ou un parti politique. La colère est également l'émotion la plus agréable et la plus permise, parce qu'elle nous permet de nous sentir complètement fort et en vie. Il faut une force plus grande, ce que Tim appelle « douce force », pour pardonner.

L'Institut Hoffman offre des programmes structurés d'une semaine pour aider les gens dans un processus de pardon. « Les gens sont prêts à tout effacer pour avancer » explique Tim. « La première étape est de faire un inventaire complet de tout ce qui nous met en colère. Nous en faisons une liste et les regardons de près ». Souvent les gens qui n'arrivent pas à pardonner ont un problème refoulé qui provient de l'enfance. Les parents ont fait de leur mieux, mais ont transporté avec eux de leur propre enfance des fardeaux émotionnels non reconnus. Néanmoins plusieurs d'entre nous grandissons avec l'impression de ne jamais avoir eu assez d'amour ou d'attention.

Il en résulte que dans notre vie d'adulte cet « enfant intérieur », portant ce besoin insatisfait d'amour inconditionnel, dicte nos choix. Nous nous retrouvons sans cesse dans des situations ou dans des relations insatisfaisantes, et quand nous échouons, nous blâmons les autres. C'est un cercle vicieux.

La façon de se dégager de ce piège émotif est de commencer à pardonner à nos parents – les premiers qui vont ont ou pas assez aimés, commente Tim. « Si vous ne réussissez pas à le faire, vous êtes plus en mesure de transposer vos sentiments sur d'autres. D'autres vous referont du tort et peuvent poursuivre ce modèle ».

La reconnaissance de la blessure et de l'expression de la douleur, soit par écrit, soit par la visualisation et soit par des discussions en groupe, est souvent inconfortable, mais nécessaire. « Il s'agit d'un processus de catharsis émotif qui permet à la personne de se débarrasser de ce sentiment de ne jamais faire les choses comme il le faut », explique Tim. Ce qui peut signifier bien des pleurs, particulièrement chez une personne qui a été abusée dans l'enfance.

Plus la douleur est grande, plus le pardon est profond. « Les gens qui ne peuvent pardonner ont souvent peu ou pas de relations durables, » dit Tim. Mais la plupart des gens ne veulent pas rester la victime. Une fois qu'on a appris à pardonner, on peut avancer.