

## Savoir pardonner

Pardonnez à ceux qu'on aime : voilà qui est plus facile à dire qu'à faire. Parce que le chemin vers le pardon est long et douloureux, Maryse Vaillant, psychologue, vous guide vers cette libération.

### Pourquoi est-il si difficile de pardonner ?

C'est difficile car pardonner, c'est rompre un lien. Lorsqu'on est dans la haine ou le ressentiment par rapport à quelqu'un dont on a été très proche, on entretient un lien très fort avec cette personne. Lui pardonner, c'est se libérer du ressentiment et donc se détacher de cette personne, s'en séparer. Par ailleurs, le pardon est difficile car il conduit à des désillusions insupportables : pardonner à ses parents, c'est reconnaître que ce sont des gens ordinaires, pardonner à son ex, c'est accepter l'idée que l'amour est mortel... Lorsqu'on a un ennemi, on est en paix avec soi-même puisqu'on rejette la faute sur lui. Mais si on lui pardonne, on admet l'idée que l'on est pour quelque chose dans son malheur.

### Que nous apporte le pardon ?

Pardonnez à quelqu'un, c'est se pardonner à soi-même. Lorsqu'on a pardonné, on est en paix, on sort de cette crispation. Le pardon, c'est la libération, la séparation, l'autonomie. C'est avant tout le libre arbitre retrouvé. Bien sûr, le pardon peut mener à la réconciliation, mais ce n'est qu'une possibilité parmi tant d'autres. Par exemple, lorsqu'on pardonne à son ex, on ne se réconcilie pas avec lui. Au contraire, on arrête de lui reprocher l'échec de la relation et on lâche l'affaire, on passe à autre chose. Le pardon permet alors de nouer des liens ailleurs.

### Quel est le cheminement du pardon ?

Le pardon est un long travail psychique que j'ai décomposé en trois étapes. Il y a d'abord le temps des réquisitoires, c'est le moment où l'on est dans la souffrance, on formule ses reproches. Puis vient le temps des inventaires : on relativise, on se souvient des bons moments passés ensemble, on ose la nuance en se disant "j'ai quand même été dur avec lui/elle". Cela s'apparente à un processus de deuil, il s'agit de l'étape de la séparation au cours de laquelle on se détache peu à peu de la personne pour s'autoriser à tourner la page. On entre alors enfin dans le pardon : on accepte d'avoir eu une tranche de vie douloureuse, elle fait désormais partie de sa propre histoire.

La création (peinture, pâtisserie et autres loisirs) permet de prendre le chemin du pardon. En effet, en créant, on se sent acteur de la beauté du monde, et l'on se dit : "ma vie peut-être belle sans lui/elle". C'est le premier pas vers le pardon.

### Faut-il tout pardonner ?

Il n'y a pas de notion de contrainte dans le pardon. Je ne dirais donc pas qu'il "faut" tout pardonner, mais que l'on "peut" tout pardonner. Car le pardon dépend, non pas de la faute à pardonner, mais de la capacité à pardonner du pardonneur. Il existe des fautes impardonnables telles que l'inceste, que certaines personnes sont capables de pardonner. Il n'y a pas une bonne façon de pardonner, chacun doit définir son pardon, comme il le ressent. Est pardon ce que chacun désigne comme pardon.

Maryse Vaillant

© <http://sante.journaldesfemmes.com/psychologie/conseils/0701-pardonne.shtml>

© <http://sante.journaldesfemmes.com/psychologie/conseils/0701-pardonne.shtml>