



Foi Vivante Vidéo
sur Youtube

Texte de la vidéo S03

Comment pardonner ?

par Frédéric Maret

I. Le pardon, une ascèse

Quand quelqu'un nous blesse il y a plusieurs façons de réagir qui sont très négatives. L'une de ces mauvaises stratégies consiste à 'noyer le poisson' : « Ne t'inquiète pas, ce n'est rien » et puis nous bouillons de colère en nous-mêmes. Parfois, après une offense ou une période de rupture on reprend la situation là où on l'a laissée. On ne parle plus des raisons du conflit sous prétexte de 'ne pas mettre d'huile sur le feu'. On 'laisse couler'. Or, dans le domaine relationnel, laisser couler, c'est laisser pourrir. Ces stratégies d'évitement sont de véritables bombes à retardement. Les tensions ne sont pas apaisées et risquent de ressurgir à la moindre occasion. Il est donc nettement préférable de discuter, d'expliquer à ceux qui nous entourent que telle attitude nous blesse, d'expliquer ce que nous ressentons. Ma grand-mère maternelle citait souvent un dicton sicilien selon lequel il vaut mieux rougir une fois que pâlir dix fois ; rougir de honte une bonne fois parce que nous sommes embarrassés de dire ce que nous avons sur le cœur, plutôt que pâlir de contrariété à chaque fois que notre prochain agira d'une façon qui nous heurte.

Autre fausse route, **la rancœur assumée**. « Tu es allé trop loin cette fois-ci. Je ne te pardonne plus ! » et nous restons fâchés avec la personne qui nous a blessés, alors l'amertume nous dévore et étrangle notre joie, notre paix et notre relation avec Dieu. Jésus, en revanche, nous demande de pardonner « soixante-dix fois sept fois¹ », c'est à dire sans nous lasser.

Il est bon d'informer la personne qu'on a l'intention de lui pardonner. C'est déjà un moyen de la mettre devant ses responsabilités d'offenseur et cela nous place non pas en victime mais dans la situation d'une personne qui se reconstruit. C'est aussi une façon de poser un jalon pour restaurer la relation. Je reconnais toutefois que cette démarche qui

1 Matthieu 18:22

consiste à dire « **je veux te pardonner** » est parfois impossible, notamment lorsque la communication est rompue.

Prenons garde aussi à ne pas prononcer la phrase « **je te pardonne** » comme une **formule magique**. Rappelons-nous que le pardon est un processus. C'est possible pour les petits conflits du quotidien mais pour les « gros dossiers » veillons à ne pas mettre la charrue avant les bœufs et informons plutôt notre interlocuteur de notre cheminement.

II. Mieux vaut prévenir que guérir

Une des clefs du pardon est de **ne pas laisser « pourrir » une situation**, de ne pas laisser la relation s'engluer dans l'amertume. Renonçons aux bouderies, à ressasser sans cesse les défauts de l'autre, à remuer sans cesse le passé, aux reproches incessants, aux « vanes » et autres prétendues plaisanteries qui finissent en harcèlement et qui rendent la vie insupportable. Le harcèlement moral est une violence au même titre que la violence physique. Il existe des couples et des relations parent-enfant très violents où jamais un seul coup physique n'est porté. Ainsi, le fait, pour des parents, de se disputer souvent en présence des enfants est une forme de maltraitance.

Il existe des reproches incessants qui sont justifiés, lorsque les comportements insupportables sont tenaces. Mieux vaut éviter les comportements agaçants qui vont provoquer les reproches. Le pardon, c'est bien ; mais pour construire une relation durable et solide il est encore mieux d'éviter de s'infliger des souffrances **avant que le pardon ne devienne nécessaire**. Dans une relation de couple, dans une relation familiale ou dans une vieille relation d'amitié intime, on oublie le b-a-ba de la relation humaine : la **charité**, le **respect** et la **politesse**. Si l'on était charitable, respectueux et poli à l'égard de son conjoint, de ses enfants, de ses parents, de ses frères et sœurs et de ses amis intimes, on éviterait bien des souffrances, bien des situations de rancœur et bien des ruptures ; et dans bien des cas le problème du pardon ne se poserait même pas.

J'ai toujours dit à mes enfants, dès le plus jeune âge, que l'un de leurs biens le plus précieux, c'était leur relation. J'ai donc tenu à ce que, très tôt, ils apprennent ce verset biblique : « **Que le soleil ne se couche pas sur votre colère**². » Cet enseignement de Jésus est une des bases sur lesquelles ils ont fondé leur affection et leur solidarité et grâce auxquelles, devenus adultes, ils sont aujourd'hui liés par des liens très forts.

2 Éphésiens 4:26.

III. Le jugement est mis au risque du pardon

Une des clefs du pardon nous est donnée par Jésus lui-même. Alors qu'il est sur la croix, il adresse à Dieu cette prière au sujet de ceux qui le torturent et le mettent à mort : « **Père, pardonne-leur, car ils ne savent pas ce qu'ils font**³ ». Souvent la personne qui a mal agi contre nous se croit dans son bon droit et nous nous croyons dans le nôtre, parce que nous n'avons pas les mêmes valeurs, nous n'avons pas reçu la même éducation ni eu accès à la même lumière.

Lors de l'épisode de la femme adultère⁴, Jésus prononce cette phrase bien connue : « **Que celui qui n'a jamais péché lui jette la première pierre** », un des fondements de la non-violence chrétienne et de l'abolitionnisme chrétien en matière de peine de mort. C'est aussi un texte essentiel à l'éthique du pardon. Ici Jésus nous montre que nous ne sommes pas en mesure de condamner notre prochain, car nous aussi nous faisons parfois le mal. Bien sûr, cet argument est difficilement acceptable pour une personne plutôt bienveillante qui se retrouve victime d'un criminel ; mais bien souvent, réfléchir à nos propres erreurs nous aidera à pardonner celles des autres.

Il est intéressant de noter qu'en français le mot « **méchant** » désigne à l'origine une personne malchanceuse, quelqu'un qui « méchoit », **qui tombe mal**. Ce n'est qu'avec le temps que le mot a désigné une personne encline à faire le mal. Lorsque nous sommes victimes de la méchanceté humaine, souvenons-nous que bien souvent les gens malveillants le sont devenus du fait de circonstances extérieures, parce qu'ils ont eux-mêmes souffert. On connaît le cliché de l'avocat qui plaide en expliquant aux jurés que son client a commis les méfaits qu'on lui reproche à cause d'une enfance difficile. Il y a tout de même là une bonne part de vérité. Les personnes qui nous font du mal le font souvent parce qu'elles ont été blessées et qu'à travers nous elles cherchent inconsciemment à se venger de quelqu'un d'autre. Elles sont devenues agressives parce qu'elles ont été agressées, violentes parce qu'elles ont été violentées. Bien sûr quelqu'un qui fait le mal est responsable de ses actes, et c'est ce que la Bible appelle **le péché**. Toutefois prendre conscience de **l'ignorance** et des blessures des personnes qui agissent mal, ainsi que de notre propre imperfection, nous met sur le chemin du pardon.

3 Luc : 23:34

4 Jean 8:1-11

IV. Quelques cas concrets...

Le pardon n'est pas une chose facile, et tout dépend notamment de l'attitude de la personne à qui nous avons affaire ainsi que de la relation que nous avons avec cette personne.

Dans une relation entre personnes de bonne volonté, le pardon devrait être plus facile. Si l'on veut vivre en paix avec les membres de sa famille, en particulier avec son conjoint, il faut bien sûr pardonner les offenses mais plus généralement, il faut entretenir une relation de confiance, de jamais briser le dialogue, passer l'éponge, se remettre en question... Ça fait beaucoup de lieux communs, n'est-ce pas ? Pourtant tout ceci me semble essentiel. Une relation durable nécessite un travail chez chacun. Une relation qui « va de soi », comme on le dit quand on est très amoureux, ça ne dure pas forcément tel quel bien longtemps. Le bonheur d'être ensemble, la compréhension réciproque, l'affection, l'amour, l'amitié demandent un travail de tous les jours.

Comment pardonner quelqu'un qui ne montre aucun signe de remise en question ? Si la personne qui nous a blessés se repent nous pouvons laisser la blessure derrière nous et avancer ensemble, réconciliés. Dans le meilleur des mondes, chacun reconnaîtrait ses torts et ses erreurs ; mais que faire lorsque l'autre s'y refuse ? Il est d'autant plus difficile de pardonner lorsque notre interlocuteur reste campé sur des positions contraires aux nôtres, mais l'exigence de pardonner demeure. Cette exigence risque fort de tourner pour nous au casse-tête psychologique.

Comment pardonner à quelqu'un qui fait semblant ? Une situation particulièrement compliquée consiste à se retrouver face à quelqu'un qui nous a offensés plusieurs fois, auprès de qui nous avons à chaque fois entrepris la démarche nécessaire pour restaurer la relation mais dont nous avons constaté qu'il s'agit d'une personne instable voire même dont nous savons qu'en dépit de son amabilité apparente elle continue de nous nuire dans l'ombre et de nous critiquer auprès d'autres personnes. Dans une telle situation il ne s'agit bien sûr pas d'être dupe. Nous pouvons continuer d'avoir des relations courtoises avec une telle personne, lui pardonner à chaque fois qu'elle revient vers nous mais si nous savons que cette personne n'est pas digne de notre confiance, sachons tout de même nous protéger. La bienveillance que nous lui témoignons en dépit de son hypocrisie contribuera peut-être à la faire changer, à la faire évoluer dans le bon sens... Ses critiques en sous-main, son amertume, finalement, ce n'est pas notre affaire.

Que faire lorsque l'offenseur est mort ? En tant que chrétien basant ma foi sur la Bible je ne préconise bien sûr pas de parler aux morts. Si une personne aujourd'hui décédée nous a fait souffrir, la situation est analogue à celle où l'offenseur est bien vivant mais inaccessible à tout dialogue ou lorsqu'il persiste dans son point de vue. Ceci dit, la mort met un terme à tout espoir de changement. Lorsque nous perdons un être cher, un père ou une mère par exemple, qui nous a offensés voire maltraités et que nous aurions aimé voir changer, il y a, en plus du chemin de pardon, un autre deuil à faire, il nous faut renoncer à voir cette personne évoluer comme nous l'aurions souhaité. La mort nous met au pied du mur : la réconciliation n'aura pas lieu. Pensons à cette perspective avant qu'il soit trop tard ; c'est une des multiples raisons pour lesquelles il est préférable d'éviter de faire traîner en longueur le chemin de pardon. Il est particulièrement douloureux de vieillir en ayant gardé de la rancœur contre un parent décédé.

Plus généralement, **les relations familiales doivent être préservées**. Prendre ses distances avec un collègue de travail ou un voisin dont l'attitude est irrespectueuse ou décider de ne plus passer le réveillon du nouvel An avec tel ami dont on n'apprécie pas la nouvelle compagne ou qui a perdu notre confiance pour une raison ou pour une autre n'a pas forcément de conséquences désastreuses. En revanche, il existe des relations qu'il ne faut rompre qu'en dernier recours. Il s'agit des relations familiales. Rompre ses relations avec ses parents, ses enfants ou ses frères et sœurs est une décision qui ne doit être prise que dans des situations particulièrement graves. De plus, une rupture familiale a généralement des conséquences pour de nombreuses autres personnes. Lorsque les tensions s'accumulent avec des proches je conseille d'éviter la rupture mais plutôt de demander la médiation d'autres membres de la famille ou d'amis de confiance qui partent eux aussi du principe qu'une relation familiale ne doit être rompue qu'en dernier recours pour préserver la paix et la sécurité.

Il y a aussi le cas tout particulier du **mariage**. D'un point de vue chrétien le mariage est une institution divine, un lien sacré qui doit normalement durer à vie. Là aussi il est souvent salutaire d'avoir recours à la médiation de personnes compétentes et animées de bonnes valeurs éthiques. Il est affolant de constater avec quelle facilité, dans la société actuelle, on quitte son conjoint et on fait voler la famille en éclats. Ce n'est pas là le plan de Dieu. Toutefois il faut reconnaître que dans certaines situations extrêmes la vie de famille est devenue dangereuse...

Conclusion : les stratégies du pardon

Pour conclure, résumons les pistes qui peuvent nous aider à pardonner.

- Veillons à entretenir de bonnes relations avec notre entourage de façon à vivre en paix : mieux vaut prévenir que guérir.
- Pardonner veut dire que nous n'avons plus de rancœur. Le pardon implique donc une forme d'ascèse, de refus de ressasser le passé.
- Pardonner veut dire que nous abandonnons notre colère et notre amertume, sans nier le fait que nous avons été blessés. Les blessures prennent parfois du temps à guérir. Il est inutile de dire « ce n'est rien ». Pardonner c'est admettre l'existence de l'offense en tant que telle puis remettre malgré tout sa dette à notre débiteur.
- Il est bon de prendre conscience du fait que les personnes qui nous offensent le font sans doute parce qu'elles ont été blessées et qu'elles exercent sur nous une vengeance par procuration, sans s'en rendre compte.
- Prendre conscience de notre propre imperfection nous aide à être plus compréhensifs.
- Notre pardon ne l'absout l'offenseur de la responsabilité de ses actes, mais nous renonçons à nous venger.
- Pardonner ne signifie pas que l'offense n'a pas de conséquences pour nous. Nous avons peut-être subi des dommages énormes de la part d'autrui, mais dans ce cas aussi, la nécessité du pardon demeure.
- Il est souhaitable de garder ses distances vis à vis de personnes qui nous ont fait du mal, que nous avons pardonnées mais dont nous avons toutes les raisons de penser qu'elles sont toujours disposées à nous nuire ou à nuire à notre entourage. Il est écrit « les mauvaises compagnies corrompent les bonnes mœurs⁵ ».
- Pardonner peut impliquer d'entrer dans un processus plus ou moins long. Il est écrit « Que le soleil ne se couche pas sur votre colère⁶ ». Cependant, lorsque l'on sort spolié, blessé, meurtri, brisé, détruit, endeuillé par autrui, pardonner peut exiger du temps. Lorsque le temps passe et que la rancœur demeure, nous risquons d'ajouter à l'offense et à la rancœur une troisième souffrance : le sentiment de culpabilité. Ici, le remède, c'est la patience.

5 1 Corinthiens 15:33.

6 Éphésiens 4:26.