

Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

La Maladie

Réflexion sur le pardon

Par Jacques Salomé

Autrefois valorisé par les chrétiens comme un acte de charité envers ceux qui nous avaient porté préjudice, le pardon est à la mode ! Il est aujourd'hui recommandé par tous les tenants de la pensée positiviste, comme une démarche nécessaire et souhaitable pour être mieux avec soi-même.

Incontestablement le fait de pardonner contient les germes d'un apaisement. Les ressentiments et les rancœurs contre celui qui nous a blessé s'apaisent, les ruminations et les pensées négatives diminuent et la relation avec celui auquel on a pardonné semble s'améliorer. Je voudrais cependant apporter quelques réflexions sur le sens du pardon, non dans sa dimension idéologique (*ne pas entretenir de sentiments négatifs en soi et envers autrui*), mais dans sa dynamique paradoxale. Pour cela rappeler les quatre grandes blessures que nous inscrivons en nous dans l'enfance et qui peuvent se réveiller à un moment ou un autre de notre vie d'adulte.

- **L'injustice.**

Quand nous sommes accusés à tort, impliqués par erreur, ou que nos valeurs, nos convictions profondes sont bafouées ou blessées.

- **L'humiliation.**

Quand nous sommes dévalorisés, disqualifiés, abaissés, que notre valeur n'est pas reconnue. Des sentiments diffus vont s'éveiller et se traduire par des doutes, de la non-confiance, une blessure de l'image de soi.

- **L'impuissance.**

Quand nous sommes forcés, abusés, violentés physiquement ou moralement. Ce sera l'ensemble des violences qui ont maltraitées à des degrés divers, notre corps ou notre psychisme.

- **La trahison et la tromperie.**

Quand avec confiance, abandon, nous nous étions confiés, engagés envers l'autre et qu'il transgresse cette confiance, cet engagement. Quand un être proche, cher, aimé n'est plus fiable.

Au moment des faits, dans la situation de crise, de conflits ou de violence le pardon ne peut-être présent, il ne peut être envisagé. Ce qui domine c'est la souffrance, l'incompréhension ou le désespoir.

Il faut souvent du temps pour retrouver des ressources, de la confiance, se rattacher à des valeurs, se reconstruire. Mais le temps ne suffit pas pour retrouver une image positive de soi, le conseil qui est trop souvent proposé d'oublier, de pardonner ne me paraît pas non plus suffisant. Dans l'esprit de la Méthode E.S.P.È.R.E.® (*) que j'enseigne, le pardon sera remplacé par une démarche symbolique de restitution, de remise chez l'autre de la violence reçue. En fait une confirmation que la violence qu'il a déposée sur nous et bien la sienne. Il ne suffira pas de pardonner au sens habituel du terme, c'est-à-dire de donner à l'autre un quitus de son acte ou de son comportement qui aurait une triple fonction :

- 1) Soigner et réparer la relation meurtrie ou dénaturée par *"ce qui s'est passé"*.
- 2) Libérer le pardonné de sa faute, voire de sa culpabilité
- 3) Réconcilier le pardonnant avec lui-même.

En pardonnant, tel que nous le faisons habituellement, je crois que les points 1 et 2 sont atteints et que la plupart des gens en restent là. Pour le dernier point, pour que le pardonnant puisse se réconcilier avec lui-même, se laver de la violence reçue, je crois qu'il est important d'accompagner la démarche, par la remise d'un objet symbolique. Je vais l'illustrer ma proposition avec quelques exemples concrets :

Si une petite fille a été violentée à dix ans par le sexe d'un adulte, je propose qu'elle dessine, sculpte, modèle un sexe masculin, fasse un paquet et envoie le tout à son agresseur. Ceci avec un mot d'accompagnement disant entre-autres. « *Je vous restitue la violence que vous avez inscrite dans*

mon corps, je ne souhaite plus la garder en moi durant des années à venir. Cette violence est bien la votre ».

Car au-delà du pardon, tel qu'il est pratiqué, c'est cette démarche qui libérera cette ex-petite fille, devenue adulte de toute l'auto-violence qu'elle peut entretenir en elle depuis l'événement. Par exemple : blocages sexuels, vaginisme, infections génitales, appréhension de tout rapprochement sexuel même avec des êtres chers...

Il ne suffit donc pas de pardonner à son violeur ou à son agresseur, encore faut-il ne pas garder en soi la trace de la violence reçue. Dans un autre exemple plus banal, tel petit garçon qui a reçu de la part de son père ou d'un enseignant des jugements de valeurs ou des disqualifications, peut écrire les mots blessants sur un carton et les restituer, toujours avec ces mots d'accompagnement mentionnant : « *Oui papa c'était ton point de vue sur moi, cette opinion je le laisse chez toi* » ou, « *Oui monsieur le professeur c'était bien votre croyance à vous, de penser que j'étais un idiot ou un paresseux. Cette croyance je la laisse chez vous !* »

Avec cette démarche symbolique, on démystifie le paradoxe contenu implicitement dans le pardon classique, où le pardonné va beaucoup mieux, on lui a donné quitus de son acte ou de son comportement, mais le pardonnant lui continuera à être pollué, imprégné par la trace toujours en lui, de la violence reçue. Même s'il se réconcilie en pardonnant avec l'image de lui-même, il lui appartient de ne pas garder dans son corps, dans son imaginaire ou son psychisme, la violence déposée.

Si le pardon est l'amorce d'une libération et d'un mieux-être, il n'en épuise par pour autant tous ces possibles.

Lâcher-prise sur des souvenirs négatifs est une chose essentielle, mais se libérer et se réconcilier avec le meilleur de soi est un beau cadeau à se faire. La pratique des actes symboliques peut nous y aider.

(*) Méthode E.S.P.È.R.E.® : Énergie Spécifique Pour une Écologie Relationnelle Essentielle

Jacques Salomé est l'auteur de :

“Une vie à se dire” - Ed. de l'Homme

“Car nous venons tous du pays de notre enfance” - Ed. Albin Michel

“Pour ne plus vivre” - Ed. Albin Michel