# Différence en pardon et excuse, le pardon et oubli, le pardon et réconciliation…

[T.G., aumônier](https://www.atoi2voir.com/author/thierrygeay/)

Pardonner, c’est tenir une offense pour non avenue, renoncer à tirer vengeance.

Voici 5 étapes claires qui décrivent la démarche à faire pour pardonner vraiment, lorsqu’on nous a fait du mal :

## Comment pardonner – 1ère étape : reconnaître qu’on a été blessé.

Lorsqu’on souffre, on a parfois tendance à vouloir très vite oublier la souffrance en enfouissant la blessure. Pourtant, celle-ci sera comme un abcès non traité : elle continuera en réalité à nous faire mal de l’intérieur.

Pour guérir, il faut, comme en chirurgie, entrer en contact avec sa blessure intérieure. Ce n’est pas facile. On a des mécanismes de défense qui nous empêchent de vouloir trop souffrir. On a peur aussi de rencontrer notre colère. On fait toutes sortes de manœuvres pour ne pas entrer en contact avec nos émotions. Certains, voulant «bien faire», ont aussi tendance à vouloir pardonner à l’autre rapidement, beaucoup trop rapidement. Beaucoup de gens pardonnent intellectuellement trop vite, en trouvant des excuses à l’autre, sans respecter ce qui se passe à l’intérieur d’eux-mêmes au niveau émotionnel. Mais s’il n’y a pas une écoute et une reconnaissance des différentes émotions (douleur, tristesse, colère, frustration), on ne guérira pas.

Pardonner demande du courage.

## 2ème étape : prendre la bonne décision.

Le pardon ne vient pas seul, c’est un chemin. Il faut décider de ne pas prendre le chemin de la violence ou du ressentiment. C’est un chemin de mort : mort pour nous-mêmes, mort qui se propagera à nos relations. **Il faut au contraire choisir le chemin de la vie : celui de s’engager sur la voie du pardon, même si c’est coûteux, même si ça fait mal, même si c’est long.** Il est aussi très important d’essayer de faire cesser l’offense.

Le pardon est difficile et ne tient pas longtemps tant qu’une personne perpétue son offense sur nous. Il faut décider de demander à la personne de cesser de nous blesser ou trouver un moyen de ne plus y être exposé. Cela demande du courage.

Attention, faire savoir qu’on est blessé ne veut pas dire se mettre en colère contre l’autre.

## 3ème étape : dire sa souffrance.

Il faut extérioriser sa douleur pour pouvoir la gérer, la guérir.

Il ne s’agit pas de parler à plein de personnes autour de soi pour dire du mal de l’autre, ou d’éclater à la figure de celui qui nous a fait mal. On a décidé de ne pas se venger.

Deux voies s’offrent à nous : on peut écrire dans un cahier et/ou parler à quelqu’un de confiance. Ecrire permet de décharger sur le papier toute la violence qu’une blessure peut avoir causé en nous, sans que cette violence ait de conséquence néfaste. Seul le cahier saura ce qui est sorti de nous. Pour se confier à quelqu’un, il s’agit de trouver une personne assez mûre pour écouter nos doléances sans que cette personne en vienne à mépriser celui qui nous a fait du mal, ni qu’elle aille répandre partout la nouvelle.

Parler à quelqu’un permet d’y voir clair en nous et d’identifier ce qui a été touché.

## 4ème étape : recevoir la guérison.

Le pardon total n’est pas possible si notre être intérieur n’a pas été guéri. Il faut vouloir cesser de jouer à la victime et de se lamenter sur soi-même d’une façon générale.

Dans tout pardon, il y a un deuil à faire par rapport aux attentes que l’on avait vis-à-vis de quelqu’un, la confiance qu’on a perdue, l’amour qu’on n’a pas reçu. Ce ou ces deuils sont des lâcher-prises à faire. Quand on peut ainsi repérer ce qui a été touché en nous, notre agressivité commence à fondre, parce qu’on touche à la racine de la douleur, pour la soigner.

Les mots mis dessus ont un pouvoir thérapeutique car nous avons heureusement en nous une capacité intérieure réparatrice. C’est pourquoi les pasteurs ou les psychologues peuvent nous aider à ce niveau.

## 5ème étape : s’ouvrir au don du pardon.

Une fois la guérison enclenchée, on peut dire : « mon cœur est ouvert pour recevoir le don du pardon ». En effet, on ne pardonne pas aux autres, on se laisse prendre par le pardon. Le pardon ne nous appartient pas. Le croire fait naître en nous un sentiment de supériorité. Le pardon n’est pas une vertu morale, il nous est donné. Mais on doit être disposé à le recevoir et à le pratiquer.

Pour le croyant, c’est là qu’intervient Dieu, car Dieu est la source du pardon, nous dit la Bible. C’est Dieu qui nous l’inspire, c’est lui qui nous en rend capable, même si on ne croit pas en Lui. Ce qui est important, c’est de savoir qu’on ne donne pas le pardon, mais qu’on le reçoit. Lorsqu’on a une relation d’intimité avec Dieu, il n’y a pas de plus doux ami qui sache mieux écouter, recevoir notre douleur et nous en décharger. Aussi, quand la blessure est trop profonde ou très ancienne, quand notre moi intérieur n’a plus la force de réparer les dégâts, il y a besoin alors de l’intervention du Dieu d’amour, en Jésus :

* « L’Esprit de l’Eternel est sur moi. Le Seigneur m’a envoyé pour porter de bonnes nouvelles aux malheureux. Il m’a envoyé pour guérir ceux qui ont le cœur brisé… » ;
* « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai le repos  » (Evangiles de Luc ch.4 v. 16-21, et Matthieu ch.11 v.28). Car le vrai moteur du pardon, c’est de se savoir aimé profondément, inconditionnellement.

Si vous vous sentez aimé(e) profondément, vous allez être capable de guérir et de pardonner pleinement. Aviez-vous déjà pensé qu’en venant à Dieu, il pouvait vous conduire et vous aider à faire ce chemin de libération et de vie, qu’est le pardon ?

## Après le pardon : que faire de la relation avec l’offenseur ?

On a le choix. Est-ce qu’on se réconcilie avec la personne ou pas ?

Cela n’est pas obligé (voir : [ce que le pardon n’est pas](https://www.atoi2voir.com/developpement-de-soi/le-pardon/865-ce-que-le-pardon-nest-pas/)).   
Si je me réconcilie avec la personne, la relation ne peut plus revenir comme avant. Lorsqu’il y a eu une blessure entre deux personnes, le seul chemin positif est l’amélioration de l’amour entre ces deux personnes, décidé d’un commun accord. Quand on peut souffrir ensemble et accepter cette souffrance-là, il y a une sorte d’approfondissement. Un amour qui n’a pas souffert est un amour qui manque de profondeur. On le voit chez les couples. Mais un tel chemin commun d’amour n’est pas toujours possible.

Dans certaines situations, il est même préférable qu’il n’y ait pas de réconciliation, si la personne n’a pas changé par exemple, si elle peut/veut continuer à nous agresser, à nous faire du mal.

## Le pardon n’est pas l’oubli.

Souvent les gens disent : « Allez, trace un trait, tourne la page, dans peu de temps tu ne t’en souviendras plus ». Les professionnels de la psychothérapie savent combien on n’oublie jamais. Les blessures dites « oubliées » ont été enfouies dans l’inconscient et elles continuent de travailler les personnes (voir: [effets du non-pardon](https://www.atoi2voir.com/developpement-de-soi/863-consequences-du-non-pardon/)).

On est obligé de les faire émerger à nouveau pour être capable de les traiter. Pardonner ne veut pas dire oublier, cela veut dire **cicatriser**. On pourra se souvenir de l’événement mais on n’aura plus de ressentiment intérieur. Une cicatrice ne fait plus mal. C’est ce qui arrive lorsqu’on pardonne : on ne souffre plus.

## Le pardon ne signifie pas excuser.

Excuser veut dire qu’on ne tient pas l’offenseur pour responsable de ses actes. On a tendance à lui trouver des circonstances atténuantes. On explique son geste ou ses paroles par la connaissance de sa vie. On minimise ses actes ou ses paroles. Bref, on le protège et on nie le mal qui nous a été fait. Mais une faute n’est pas excusable, quand bien même on peut l’expliquer. Une faute nécessite le pardon.

Saviez-vous d’ailleurs que lorsque Dieu se présente à Moïse, il se présente comme Le miséricordieux, celui qui pardonne, mais qui ne tient pas le coupable pour innocent ?

## Le pardon n’est pas synonyme de réconciliation.

Encore une fausse idée !

Qu’est-ce qui établit et maintient une relation ? La confiance mutuelle. Si la confiance est trahie, elle ne peut revenir par simple décision de la volonté. La confiance se gagne, se mérite, se construit, en l’occurrence doit se reconstruire. Deux amis qui se blessent sévèrement ne peuvent pas décider que tout va continuer comme avant, d’un claquement de doigt. Réconciliation et pardon ne sont pas identiques.

La réconciliation est une suite du pardon, à souhaiter, mais ce n’est pas systématique. À la suite d’une blessure, il faut décider : est-ce que je continue cette relation ? Est-ce que je peux l’approfondir ? Sinon, elle s’arrêtera, tout simplement, car elle a été rompue.

## Le pardon ne s’impose pas.

Le pardon est un acte d’amour : « par don ».

La personne qui pardonne doit demeurer libre de son choix. Obliger quelqu’un à nous pardonner, c’est lui dire : « je veux que tu m’aimes malgré les vacheries que je t’ai faites ». On peut le souhaiter et le demander. On ne peut contraindre l’autre à le faire. Sinon ce n’est plus un pardon.

## Le pardon n’est pas une démission de ses droits.

Le pardon ne vient pas éliminer la justice.

Un voleur pardonné n’est pas dispensé de rendre son bien à autrui. Le pardon n’enlève pas non plus les conséquences d’un acte ou d’une parole malheureuse. Pardonner un meurtrier ne ramène pas à la vie la victime.

Le pardon n’est pas un acte de justice. C’est une démarche d’amour pour la réhabilitation de l’offenseur, de son être. C’est le dissocier du mal qui l’habite et qui l’a conduit à mal agir et ne pas le condamner avec.

## Le pardon ne change pas l’autre.

Quand on pardonne, quelque chose d’extraordinaire se passe, qui nous guérit et nous libère.

**Mais il ne faut pas pardonner en pensant que c’est ce qui va faire changer l’autre.** L’offenseur pourra prendre conscience de sa conduite et changer de comportement et d’attitude intérieure. Mais on n’a pas de pouvoir sur l’autre, qui reste libre et responsable de reconnaître ou non sa faute

## Quelles sont nos options si nous ne pardonnons pas ?

### Première option : se venger

La vengeance est quelque chose de très naturel car elle vient d’une sorte d’instinct de justice : «Tu m’as fait mal ; je vais te faire mal de la même façon». Le danger de la vengeance, c’est la spirale de violence qu’elle engendre. On se demande pourquoi certains peuples se battent depuis parfois des siècles. La réalité est qu’un peuple a un jour attaqué un autre et l’a humilié. Il existe alors ce qu’on appelle une mémoire collective. On se raconte de génération en génération les outrages faits par les « ennemis » et l’on entretient la haine.

Les Juifs ont voulu qu’il y ait une sorte de modération dans la vengeance et ils ont créé la loi du talion : oeil pour oeil, dent pour dent. «Si tu me crèves un oeil, je vais devoir te crever un oeil, mais je n’irai pas plus loin». C’est la loi des équivalences pour appeler à la justice et ne pas aller dans l’exagération de la vengeance.

### Deuxième option : ne pas oublier

Il y a des personnes qui disent : »je ne me vengerai pas, mais je n’oublierai jamais ! ». Elles développent en elles une sorte de ressentiment. Ressentir, c’est sentir deux fois. Elles se rappellent l’offense et la ressassent sans cesse, entretenant en elle une agressivité qui s’exprime dans leurs comportements quotidiens. Certains peuvent entretenir une rancune pendant plusieurs années.

Sous couvert d’être plus acceptable que la vengeance ouverte, cette attitude n’est en fait qu’un autre type de vengeance : une vengeance passive, dont on parle peu. Souvent en effet, quand nous parlons de vengeance, nous pensons à quelque chose d’actif : faire mal à l’autre. Mais arrêter de faire en sorte que les autres soient heureux, arrêter de créer de la vie, c’est une manière de se venger des autres.

Si nous ne pardonnons pas et si nous restons dans le ressentiment, nous allons vivre un stress continuel. Cela peut être à l’origine d’hypertension, d’arthrite et même de certains cancers. Dans une clinique de cancérologie aux Etats-Unis, les médecins se sont aperçus que les traitements de chimiothérapie ne marchaient pas, parce que les malades concernés avaient de la rancœur. Avant de faire la chimiothérapie, ils demandèrent donc aux malades de pardonner et ceux qui acceptaient étaient guéris !

### Troisième option : se dépêcher d’oublier

Vous sentez-vous déprimé(e) ? Savez-vous que beaucoup de dépressions viennent en réalité de ce que notre blessure a été enfouie ; nous croyons être passé par dessus. Mais nous avons un mal de vivre dont nous ne connaissons pas la cause. Nous ne savons plus vivre le présent et nous n’avons plus de projets d’avenir. En réalité, ce qui ne va pas, c’est que notre blessure n’a pas été guérie : inconsciemment, notre perception du monde passe toujours par cette blessure.

Les professionnels qui travaillent sur le pardon se sont aperçus que les personnes blessées qui n’ont pu pardonner sont parfois des personnes « fragmentées ». Qu’est-ce que ça signifie ?

Lorsque quelqu’un agresse de façon violente une autre personne, cette dernière a très peur (comme dans un viol par exemple). À ce moment-là, il peut se produire un phénomène très curieux qu’on appelle l’identification à l’agresseur. Par ce qui semble être une tentative de survie, lorsqu’une personne a été blessée profondément, elle peut en arriver à s’identifier à l’agresseur. C’est comme s’il « entrait » en elle en quelque sorte. La personne se sent contaminée par l’agresseur, se perçoit comme lui (sale, violent, nul…). Elle devient double, victime et bourreau et continue de s’agresser intérieurement.

Lorsqu’elle est fatiguée de s’agresser, elle peut devenir à son tour agresseur d’autres. On a remarqué que les personnes qui violent ou battent des jeunes ont souvent été abusées, elles aussi, dans leur enfance, et elles vont faire sur d’autres ce qu’on leur a fait.

Toutes ces choses (violence, ressentiment, dépression…) arrivent lorsque nous ne faisons pas face à notre blessure et que nous ne la traitons pas par le pardon. Ce sont des impasses, pas des passages obligés ! Le travail que nous avons à faire est d’aller chercher l’agression enfouie en nous, de la guérir et de la transformer. C’est la condition pour vivre et sortir de la mort qui est en train de faire des ravages dans notre vie.