



## *Douze étapes pour un pardon authentique*

THEME : **LE PARDON**  
17/04/1999 - n°1109 (suite)  
Reportages et enquêtes

Le pardon est une dynamique psychologique et spirituelle complexe. Un chemin long et souvent douloureux qu'explore depuis quinze ans le Père Jean Monbourquette, prêtre et psychologue, professeur à l'institut de pastorale de l'université Saint-Paul d'Ottawa. Rencontre.

Luc Adrian

---

**Le Père Jean Monbourquette discerne douze étapes dans le processus psycho-spirituel du pardon : «Pas une recette infaillible, mais des balises sur le chemin d'un pèlerinage intérieur».**

### **1 - Décider de ne pas se venger et de cesser les gestes offensants.**

Le désir de représailles avive la blessure et l'empêche de cicatriser.

Le pardon est impossible tant qu'on perpétue les gestes qui offensent.

### **2 - Reconnaître sa blessure et sa pauvreté intérieure.**

On ne peut pardonner si l'on persiste à nier qu'on a été offensé et blessé, et que, du même coup, notre pauvreté intérieure a été mise à nu. L'offense provoque un sentiment d'humiliation et de honte.

L'une des premières tâches est de revivre l'événement de l'offense et d'accepter cette blessure et cette honte. Il en est de l'offense comme d'un hameçon dans le doigt : on ne peut l'enlever en l'arrachant ; il faut l'enfoncer davantage dans la chair pour en dégager la pointe.

### **3 - Partager sa blessure avec quelqu'un.**

La blessure referme sur soi. Le fait de la dire à quelqu'un fait revivre avec plus de calme l'événement, à condition que cette «grande oreille» sache écouter sans juger, sans moraliser, sans accabler de conseils, sans même essayer de soulager le mal. Son acceptation inconditionnelle déteindra sur la personne offensée, qui sera plus disposée à se recevoir avec indulgence.

#### **4 - Bien identifier sa perte pour en faire le deuil.**

Quand une personne nous offense, on a un deuil à faire des attentes qu'on avait sur cette personne. Un sentiment de tristesse est lié à ce «lâcher prise». Faire un inventaire précis des dommages causés par l'offense : estime de soi, confiance en soi, rêve de bonheur, de réussite, beauté, santé, image sociale, admiration d'un être aimé, honnêteté...

Attention à prendre conscience que ce n'est pas tout notre être qui est offensé, mais seulement une part de nous-même. On est parfois plus blessé par l'interprétation d'un événement fâcheux que par l'événement lui-même.

#### **5 - Accepter sa colère et son envie de se venger.**

En vertu d'une conception tronquée de l'amour, nous jugeons souvent devoir refouler tout mouvement d'agressivité. Or, une émotion refoulée surgira tôt ou tard sous forme de déviations : critique, cynisme, hostilité, accusation, bouderie, blâme... Une émotion n'est pas négative en soi. Ne pas reconnaître sa colère et son envie de se venger sous prétexte de vouloir pardonner, c'est se mentir à soi-même, et travestir le pardon en grimace sociale.

#### **6 - Se pardonner à soi-même.**

C'est le point tournant de la démarche de pardon. On ne peut pardonner à autrui avant de s'être pardonné à soi-même.

On peut discerner trois sources de mésestime de soi : la déception de ne pas avoir été à la hauteur de l'idéal rêvé ; les messages négatifs, verbaux ou non verbaux, reçus des parents et de personnes aimées ou admirées, dont l'accumulation peut engendrer un complexe d'infériorité, enfin, les attaques de l'«ombre» personnelle formée de tous ces aspects de la personnalité, qui ont été refoulés parce qu'on les croyait inacceptables par le milieu social.

«Un être que l'on contraint à se regarder hors de la «douce pitié de Dieu» ne peut tomber que dans la haine et le mépris de soi» (Bernanos).

#### **7 - Commencer à comprendre son offenseur.**

Il faut pardonner non les yeux fermés, mais les yeux ouverts : comprendre n'est ni excuser ni disculper, mais porter un regard plus lucide sur cette personne pour saisir toutes les dimensions de sa personne et les motifs de sa faute. Le pardon n'apparaîtra plus ensuite comme un geste irréfléchi ou aveugle, car on aura trouvé des «pourquoi». Une meilleure compréhension des antécédents et des conditionnements d'une personne aide à lui pardonner.

Cette démarche implique que je cesse de la blâmer et de la juger. Condamner mon offenseur revient à me condamner moi-même. Une grande partie de ce que je réproouve dans l'autre est souvent une part de moi-même que je refuse de reconnaître en moi.

#### **8 - Trouver le sens de sa blessure dans sa vie.**

Quels sont les effets positifs possibles que l'offense a produits dans ma vie ? Il n'y a pas d'erreur ni d'échec ni de blessure qui ne recèle des éléments de croissance. «L'important est donc de faire appel au potentiel le plus élevé de l'homme, celui de transformer une tragédie personnelle en victoire, une souffrance en réalisation humaine» (Dr Victor Frankl).

## **9 - Se savoir digne de pardon et déjà gracié.**

Il faut expérimenter le pardon d'autrui pour être capable de pardonner à son tour. La personne incapable de se laisser aimer, ou de se rendre compte qu'elle l'est, ne peut donner de l'amour.

Ne se sent pas aimé jusqu'au pardon qui veut. C'est une grâce qui s'apparente à celle de la conversion.

## **10 - Cesser de s'acharner à vouloir pardonner.**

Renoncer à vouloir être l'unique auteur de mon pardon, renoncer au pouvoir personnel qu'il pourrait m'apporter, pour me détacher de l'orgueil subtil et de l'instinct de domination. Accepter de collaborer à l'œuvre divine : cela n'est possible que par la prière.

## **11 - S'ouvrir à la grâce de pardonner.**

Deux vérités : Dieu garde toujours l'initiative du pardon ; le pardon n'est pas un acte de volonté dépendant uniquement de soi, il est avant tout le fruit d'une conversion du cœur. Celle-ci, même si elle peut être immédiate et spontanée dans certains cas, naît habituellement, mûrit, et évolue au cours d'une période de temps plus ou moins longue.

## **12 - Décider de mettre fin à la relation ou la renouveler.**

La suite normale et souhaitable du pardon est la réconciliation. Mais celle-ci n'est parfois pas possible ni souhaitable.

L'offenseur doit reconnaître sa part de responsabilité dans la faute. Ce sont les changements opérés dans son comportement qui constituent les meilleures garanties du succès de la réconciliation. L'offensé doit aussi chercher à faire la vérité sur lui-même et profiter de son expérience malheureuse pour réviser certaines de ses attitudes.

---

- Pour un plus ample développement de ces étapes, nous renvoyons nos lecteurs au précieux livre de Jean Monbourquette : Comment pardonner, Novalis/Centurion, 249 p. 125 F.