

## « Grandir dans le couple par le pardon et la réconciliation »

Philippe Cochinaux  
Liège 2 octobre 2016

La réconciliation est l'apogée du pardon. Il y a des pardons sans réconciliation, mais dans le couple il faut le pardon et la réconciliation puisqu'il faut restaurer la relation.

Auparavant le pardon était confiné à la sphère théologique. Après la Shoa, le pardon est entré dans la sphère philosophique. Et depuis quelques années, il est entré dans la sphère psychologique.

Notamment grâce à B. Cyrulnik et son travail sur la résilience. Et enfin la thématique du pardon est reprise aussi dans le droit, dans le cadre des procédures de médiation.

Pardoner ce n'est pas oublier. Le pardon est d'abord un acte du souvenir, c'est un acte de la volonté et une conversion du cœur. Je prends conscience qu'il y a une blessure et je suis invité à entrer dans un chemin de pardon. Ce chemin personnel peut-être rapide ou long, parfois il prend toute une vie.

Il faut intégrer la blessure comme un élément personnel de mon histoire. Je n'enferme pas l'offenseur dans l'offense. L'offenseur vaut plus que la blessure.

Il y a différentes raisons pour entrer dans le chemin du pardon :

- des raisons théologiques (de foi)
- des raisons anthropologiques (humaines)

Il y a deux types de pardon :

- le pardon personnel
- le pardon altruiste.

La réconciliation est un acte d'amour qui restaure la communion des personnes blessées par l'offense. Il n'y a réconciliation que si une relation existe avant l'offense. Mais après la réconciliation on ne revient pas à l'état antérieur de la relation car la blessure nous transforme.

Dans la relation avec Dieu, il y a toujours réconciliation.

L'offense est subissante tandis que le pardon est agissant.

### LES RAISONS DE PARDONNER

#### 1- Théologique

La notion de pardon est omniprésente dans la Bible. Dans l'AT, le péché correspond à rater sa cible. Je ne suis plus sur ma destinée, je pose des actes qui vont à l'encontre de ce que Dieu attend de moi. (Destin : on le subit ; Destinée : on y participe). Le péché c'est la rupture d'alliance avec Dieu. Ce n'est pas une contravention à un règlement. L'AT rapporte de nombreux actes de pénitence : jeûnes, abstinence, sacrifices ...

Dans le NT, le Christ nous montre l'image du Père Miséricordieux (fils prodigue, femme adultère, ..). Nous sommes toujours invités à rentrer dans un chemin de pardon au nom de notre foi (donner le pardon 77 fois 7 fois, chaque fois que l'autre se repent .....). Dieu nous pardonne parce que nous pardonnons ou encore puisque nous avons pardonné Dieu nous pardonne. L'origine du pardon est en l'homme et en Dieu. C'est une spirale du pardon.

#### 2- Anthropologiques / humaines.

Le refus du pardon a des effets négatifs. Il peut nous entraîner dans une spirale de violence (jusqu'à l'élimination). Nous sommes plongés dans des sentiments d'aigreur, d'amertume et de tristesse. Ces sentiments négatifs peuvent altérer nos autres relations. (Celui qui ne pardonne pas creuse deux fois sa tombe selon un proverbe chinois).

Le refus de pardonner falsifie notre regard sur l'autre. On réduit l'offenseur à son acte, on chosifie l'être humain. Nous réifions une personne, on la réduit à l'acte commis. Elle devient un objet que je pourrais éliminer.

Celui qui n'arrive pas à pardonner s'enferme dans le passé, toute son énergie se braque sur le passé et non sur l'avenir. Le refus du pardon nous déshumanise car nous ne sommes plus capables d'aimer. Le pardon est subjectif car c'est moi et moi seul qui décide à qui je pardonne, ce que je pardonne et quand je pardonne.

## LES DEUX TYPES DE PARDON

### 1- Le pardon altruiste

C'est le pardon comme on l'entend habituellement, le pardon « Dalton ». En pardonnant, je libère la personne de son offense (son boulet de forçat au pied). Je l'invite à retrouver le meilleur de lui-même, je l'allège du poids de son offense et lui permet d'avancer librement sur le chemin de sa vie. L'offense n'est pas niée, mais l'offenseur n'est pas réduit à ce qu'il a dit ou à ce qu'il a fait.

### 2- Le pardon personnel

Parfois l'offenseur ne reconnaît pas sa faute, ou vit loin, ou est décédé, le pardon n'est donc plus possible dans sa dimension altruiste.

L'offensé ressent de la colère, de la tristesse qui l'empêche d'avancer. De la colère contre lui-même : *je n'ai pas vu le coup venir, je n'ai pas su répondre* ..... et contre l'offenseur. Il faut se libérer de l'emprise que l'offenseur a sur soi. Il faut retrouver la dimension personnelle du pardon pour se libérer de l'emprise que l'offenseur ou l'offense a sur notre vie, pour retrouver notre liberté et notre paix intérieures.

## LE CHEMIN DU PARDON

Ces deux types de pardon ne se font pas en même temps. Je peux vivre seulement le chemin du pardon personnel. Cette dimension personnelle du pardon peut-être vécue tant par l'offenseur que par l'offensé individuellement. Un pardon est donc toujours possible, mais la deuxième étape est de savoir si je suis prêt à entrer dans un chemin de réconciliation. C'est l'apogée. Dans certaines situations la blessure est telle que la relation ne sera plus envisageable à l'avenir. Il convient par exemple de se protéger des personnes toxiques.

Pardoner c'est remettre de la vie dans mes lézardes intérieures, comme les vieux murs à la campagne où des fleurs poussent dans les fissures. Il y a une cicatrice mais alors elle est habitée par la vie.

Il s'agit de se poser la question du « Pour Quoi ? » orienté vers l'avenir et non du « Pourquoi ? » qui lui est mortifère. Quelle compétence j'acquière en traversant la douleur de l'offense ? Comment vais-je grandir pour donner sens à l'offense ?

Jean Montbourquette propose un chemin en 12 étapes.

- 1- Décider de ne pas se venger, faire cesser les gestes offensants.
- 2- Reconnaître sa blessure, que je souffre, que je suis encombré.
- 3- Partager sa blessure avec quelqu'un, la déposer en quelqu'un.
- 4- Bien identifier sa perte pour en faire le deuil.
- 5- Accepter sa colère et son envie de se venger.
- 6- Se pardonner à soi même (*j'ai pas vu le coup venir, je n'ai pas réagi, je suis confronté à mes limites*).

- 7- Commencer à comprendre son offenseur ; dans tout être humain il y a une part de fragilité, d'imperfection, d'inconnaissance.
- 8- Trouver le sens de la blessure dans sa vie : comment est-ce que je grandis à partir de cette expérience blessante ?
- 9- Se savoir digne de pardon et déjà pardonné (acte de foi, de confiance).
- 10- Cesser de s'acharner à vouloir pardonner, lâcher prise.
- 11- S'ouvrir à la grâce de pardonner.
- 12- Décider de mettre fin à la relation ou de la renouveler. Remettre de la confiance dans la relation permet de se réconcilier.

Le sacrement de réconciliation c'est déposer nos offenses en Dieu pour nous en libérer. Il y a toujours l'espoir de se relever en Dieu.