

Pourquoi pardonner ? (Introduction)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 24:16

En fait, le pardon est un de ces sujets qui ne vient pas du MBSR, qui ne vient pas vraiment complètement de la tradition bouddhiste non plus. C'est un sujet qui est développé dans une sous-littérature bouddhiste. J'ai l'impression que cela a rencontré des mouvements psychothérapeutiques présents parmi les enseignants de méditation, et que ces petits éléments de philosophie bouddhiste, avec leurs éléments de psychothérapie et la conviction que le sujet du pardon était important, ont conduit à ce que ces pratiques autour du pardon se développent sous une forme méditative. Un certain nombre d'enseignants en parlent et je trouve que c'est un sujet intéressant.

Il y a une histoire qui m'a beaucoup marqué et dont j'ai déjà parlé plusieurs fois par rapport à la force, à l'impact du pardon. C'est ce qui s'est passé dans cette communauté amish aux États-Unis où le livreur de lait de la région, qui n'était pas amish, a perdu la tête. Il était peut-être en train de la perdre petit à petit depuis longtemps. Il est entré dans une école pour petites filles amish, en a tué un certain nombre, pris d'autres en otage, puis s'est suicidé.

D'une part, c'était abominable pour la communauté, mais c'était aussi très dur pour les parents et la famille du tueur. Il avait des enfants. Et le jour du crime, sa famille s'est dit : « Ce n'est pas possible, on ne pourra plus jamais regarder nos voisins amish en face, parce que toute la communauté autour de nous est essentiellement constituée de gens amish. »

Alors qu'ils étaient en train de se dire cela, ils voient un groupe d'hommes de la communauté amish qui marchent d'un pas décidé vers leur porte. Ils ne savent pas trop à quoi s'attendre. En fait, les hommes se présentent, transmettent toutes leurs condoléances, disent qu'ils seront là pour l'enterrement, que s'il y a quoi que ce soit, ils peuvent compter sur eux.

Dans les jours qui suivent, ils ont déposé plein de petits billets devant la porte, préparé des cookies, soutenu financièrement, fait une cagnotte pour l'enterrement et pour soutenir la famille qui perdait aussi la source de revenus du salaire du père. Et dès le lendemain, ils ont déclaré publiquement qu'ils pardonnaient à l'assassin et à sa famille.

En fait, cela ne s'est pas arrêté là en termes de conséquences. Ils ont dit aussi qu'ils prieraient évidemment pour lui et pour sa famille, ce qui a beaucoup rapproché la famille du tueur de la communauté, notamment des victimes et des familles de victimes. Depuis des années, une fois par semaine, la mère du tueur vient aider une enfant qui est gravement handicapée depuis ce jour-là. Elle est accueillie, elle fait partie de la famille comme si elle était un membre de la famille. Et elle a des liens très forts avec plusieurs des familles victimes, des liens d'amitié, de soutien mutuel.

Sur la base de cette action de pardon, de cette déclaration de pardon publique, il y a eu énormément de conséquences magnifiques : la réparation du dommage émotionnel pour un certain nombre de personnes, des liens d'amitié extrêmement forts entre la famille des victimes et la famille de l'assassin. Tout cela parce qu'ils ont pris une décision qui était évidemment liée à leur religion et dont on se doute bien que c'était une décision éthique, pas une affirmation de là où ils en étaient émotionnellement le lendemain de ce qui s'était passé.

Cela ne veut pas dire qu'ils n'avaient pas énormément de colère, de rancune, peut-être même qu'ils pouvaient en vouloir à la famille entière. Cela ne veut pas dire que les émotions n'étaient pas là. Cela veut dire qu'ils ont pris la décision, qu'il y a une décision éthique de dire qu'on décide qu'on pardonne, parce qu'on ne veut pas que notre communauté aille dans la direction de la revanche, de la haine, de la rancune. Cela ne nous intéresse pas. On verra bien ce que nos émotions vont faire, mais on prend cette direction-là, on prend cette direction du pardon.

Ce que cette histoire nous apprend, c'est qu'il y a probablement deux éléments dans le pardon. Il y a cette dimension vraiment d'une action éthique, un acte – on appelle cela une parole performative, comme quand on dit « je vous déclare mari et femme » et qu'en déclarant cela, les gens sont mariés. Là, quand on dit « je te pardonne », en déclarant « je te pardonne », on pardonne. Mais cela, c'est la partie éthique. Cela ne veut pas dire que les émotions ne vont pas avoir leur propre vie.

Les deux choses sont liées parce qu'une fois qu'on a dit qu'on pardonnait, émotionnellement cela peut suivre à un moment ou un autre ou pas, rapidement, lentement, mais c'est une direction qu'on donne et le cœur ne va pas forcément la suivre tout de suite. C'est une intention qu'on formule et à un moment ou un autre, le cœur aura la possibilité de suivre ce qu'on aura déclaré.

Il y a donc cette dimension émotionnelle et cette dimension éthique qui ne vont pas forcément avancer au même rythme. Et c'est plutôt un processus, une direction qu'on donne qu'un état. Ce n'est pas « j'ai pardonné », c'est « je suis en train d'avoir l'intention de le faire ». Il y a des moments où je peux revenir en arrière et la colère revient, et il y a des moments où cela va bien, où j'ai l'impression que mes émotions sont alignées avec cette intention de pardon, mais ce ne sera pas toujours le cas. Ce n'est donc pas un état, c'est plutôt un processus, c'est une direction. La rancune peut revenir à tout moment, et repartir, et revenir.

Le pardon, on peut le diriger vers soi-même aussi. Il y a parfois des choses qu'on se reproche à soi-même, vis-à-vis de soi-même. Ne pas avoir pris suffisamment soin de soi, ne pas s'être traité comme on aimerait être traité par d'autres.

Il y a donc cette dimension d'intention, éthique, de vie émotionnelle. Et puisqu'on parle de pleine conscience, il faut préciser que ce processus-là est beaucoup facilité par la pleine conscience.

Parce que la rancune et la colère sont des pensées et des émotions comme toutes celles qu'on apprend à

observer en pleine conscience - ce n'est pas différent.

Il y a une vieille phrase, je ne sais pas d'où elle vient, qui dit que si quelqu'un t'a causé du tort une fois le matin, il t'aura causé du tort mille fois le soir. Parce qu'on y aura repensé mille fois. Entre les moments où on se repasse la scène, où on planifie notre revanche, où on argumente sur la gravité des faits, sur la responsabilité exacte, cela fait beaucoup de temps passé à ruminer. Et c'est là où la pleine conscience entre en ligne de compte. On peut observer ce qui se passe en nous, et puis nommer : rancune, colère, rumination, argumentation.

Maintenant, on n'a pas tous le niveau amish de capacité à pardonner, et on n'a pas besoin de l'avoir. Ils vivent dans un mode de vie et un environnement culturel qui est peut-être très différent du nôtre. Cela ne nous est donc pas forcément accessible. Mais on peut quand même se poser la question de ce que cette pratique peut nous apporter.

Car le pardon n'est pas là pour faire plaisir à la personne à laquelle on pardonne. C'est souvent cette idée fausse : "Ça lui ferait trop plaisir si je lui pardonnais." C'est pour son propre bien en priorité qu'on le fait. Il y a cette phrase qui illustre parfaitement cette idée : "La rancune est le seul poison qu'on avale soi-même dans l'espoir qu'il tuera quelqu'un d'autre."

C'est de ces rares phrases très simples qui décrivent une réalité exacte. La rancune, c'est un poison et on l'avale nous-mêmes, ça nous fait du mal à nous, mais on pense très fort que ça va faire du mal à quelqu'un d'autre. Et c'est faux.

Quand on prend la direction du pardon, c'est avant tout pour se faire du bien à soi qu'on le fait. Il peut y avoir plein de conséquences, comme l'histoire des amish le montre, mais ce sont des conséquences au-delà de ce qu'on fait, au-delà de ce qu'on ressent.

Encore une fois, la question ce n'est pas : "Est-ce que cette personne mérite que je lui pardonne ?" La question c'est : "Est-ce que moi je mérite d'être débarrassé, en partie ou complètement, de la rancune et de la colère qui ne me font pas de bien ?"

Cela n'implique pas de changer de relation avec qui que ce soit autrement qu'intérieurement. Et ça aussi c'est important, parce que ce sont deux choses différentes. On n'est pas obligé, quand on pardonne, de dire à la personne qu'on lui pardonne. On n'est pas obligé de se réconcilier publiquement, on n'est pas obligé de l'inviter à la maison pour le thé. Cela ne nous engage qu'à nous faire du bien à nous. On peut très bien même continuer à se déclarer très en colère, tant qu'on cherche à se soulager soi-même de l'impact que cette colère a sur nous.

Une autre distinction importante : cela n'implique pas de pardonner des actions, mais de changer la relation aux auteurs des actions. Il y a des actions qui peuvent être impardonnables, et elles peuvent rester impardonnables. Mais notre relation, on l'a avec des personnes, pas avec des actions. Et c'est sur la relation qu'on travaille. On peut très bien continuer à penser que les actions étaient impardonnables, mais

c'est avec la personne qu'on va entrer dans un processus de pardon.

Il y a souvent une utilité à dissocier les actions des auteurs, en admettant qu'on ne sait pas tout de l'ensemble des conditions qui ont conduit à ce que cette personne fasse ce qu'elle a fait.

La rancune s'appuie sur un mythe : le mythe que les personnes qui nous ont fait du tort sont cent pour cent conscientes, qu'elles agissent de façon totalement délibérée, qu'elles ne réagissent à rien d'autre, qu'elles n'ont aucun passé, qu'elles n'ont rien vécu de difficile dans leur propre vie, qu'elles n'ont pas eu de parents, qu'elles n'ont pas eu d'ex-partenaires maltraitants, qu'elles n'ont pas eu une enfance difficile. Elles sont cent pour cent bourreaux et zéro pour cent victimes quand ça nourrit notre rancune.

Alors qu'évidemment, on sait, en tout cas intellectuellement, qu'il y a toujours beaucoup d'espace entre un auteur et un acte, et qu'il y a plein de choses qui contribuent à le provoquer.

Un exemple typique : quand les enfants qui en veulent à leurs parents grandissent et deviennent adultes eux-mêmes, qu'ils en apprennent plus sur l'enfance de leurs parents, ils deviennent souvent un peu plus indulgents par rapport à certains aspects de ce qu'ils ont vécu pendant leur enfance. Et quand ils deviennent parents eux-mêmes et qu'ils sont confrontés à la difficulté d'être parents, il y a souvent une marge de plus qui s'ajoute à cette capacité à comprendre les actions de leurs parents.

C'est toujours une longue chaîne d'actions, de causes, de conséquences qui finissent par conduire à quelque chose qui va nous faire du mal.

Autre point important : l'action est figée dans le passé, alors que l'auteur et la relation qu'on a avec l'auteur de l'action sont dans le présent. Elles ne sont par définition que dans le présent. La rancune ne peut pas remonter le temps et agir sur le passé.

Il y a une phrase que j'aime bien, parce qu'elle renvoie à quel point on oublie que c'est vrai. On pense vraiment qu'on peut remonter le temps : "Abandonne tout espoir d'un passé meilleur." À chaque fois qu'on rumine sur un événement passé, c'est comme si on pouvait le changer. Mais non, on n'aura pas un passé meilleur. On peut avoir un présent meilleur et un futur meilleur.

Le pardon est aussi un processus de dissolution d'un lien qui peut être très lourd et qui nous unit avec la personne qui nous a fait du mal.

Parfois on n'a pas cette sensation de bienveillance qui nous traverse le cœur quand on récite les phrases. Et c'est tout à fait normal. L'intention sincère, même sans l'émotion qui l'accompagne, a déjà une valeur en soi. C'est comme planter une graine : on ne voit pas immédiatement ce qui pousse sous la terre.

De la même façon, pour le pardon, il se peut que vous ressentiez de la résistance. Que votre mental dise "non, je ne veux pas pardonner à cette personne". C'est normal aussi. On peut simplement noter cette résistance avec bienveillance envers nous-mêmes, sans nous forcer. Le simple fait de contempler la possibilité du pardon, d'ouvrir ne serait-ce qu'une petite fenêtre vers cette direction, c'est déjà un pas

significatif.

Il faut aussi se rappeler que le pardon n'est pas un événement ponctuel, c'est un processus. On ne se réveille pas un matin en se disant "ça y est, j'ai pardonné". C'est plutôt comme une érosion lente et progressive de la rancune. Parfois, on croit avoir pardonné et puis quelque chose nous rappelle la situation et on sent que la colère est encore là. Ce n'est pas un échec, c'est juste le processus naturel qui continue.

Et puis, il y a cette dimension très pratique : parfois, on se rend compte qu'on traîne des rancunes dont on avait même oublié l'origine. On ressent juste cette lourdeur, cette contracture émotionnelle quand on pense à certaines personnes, sans même se rappeler clairement ce qu'elles nous ont fait. Dans ces cas-là, le pardon peut être particulièrement libérateur parce qu'on se déleste d'un poids qu'on portait depuis si longtemps qu'on avait fini par s'y habituer.

C'est un peu comme ces tensions physiques chroniques qu'on ne remarque plus jusqu'au jour où elles disparaissent et où on se dit : "Ah, comme je me sens léger maintenant." Le pardon peut avoir cette qualité-là : on ne réalise parfois l'ampleur du soulagement qu'après coup.

Alors maintenant, si vous êtes d'accord, on va explorer ensemble cette pratique du pardon. Rappelez-vous : soyez doux avec vous-mêmes, choisissez quelque chose de gérable, et laissez-vous la permission de ne pas tout ressentir immédiatement. L'intention sincère suffit largement pour commencer.

Nous posons simplement une intention, nous donnons une direction, mais le cœur ne suit pas nécessairement. Et ce n'est pas grave s'il ne suit pas. Nous faisons véritablement l'exercice de poser une intention et d'observer ce qui se passe, comme nous l'avons fait sur d'autres sujets ces dernières semaines.

L'essentiel n'est pas dans le ressenti immédiat, mais dans cette capacité à orienter notre esprit vers la bienveillance, même lorsque nos émotions semblent absentes. C'est une forme de patience avec nous-mêmes, une acceptation de notre humanité. Parfois, l'intention précède le sentiment ; parfois, elle le cultive lentement, imperceptiblement.

Cette pratique nous enseigne que la transformation intérieure ne suit pas toujours nos attentes. Elle nous invite à une forme d'humilité face à nos propres processus, à reconnaître que le changement authentique prend du temps et ne peut être forcé. En posant simplement l'intention de la bienveillance, nous plantons une graine qui germera selon son propre rythme.

Alors, êtes-vous prêts ? Trouvez une position confortable. Permettons-nous cette exploration douce de la metta, cette ouverture du cœur qui peut naître même du simple fait de vouloir bien faire, même quand nous ne sentons rien de particulier. Commençons par cette intention bienveillante, et laissons le reste se déployer naturellement.

Pourquoi pardonner ? (Introduction)

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et réécriture par IA.