

Le pardon (extrait)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 9:42

J'avais fait une soirée sur le pardon il y a longtemps et j'ai gardé l'enregistrement, même si je ne l'ai pas diffusé. Parce qu'évidemment, la colère non exprimée conduit en toute logique à la rancune et à la rancœur. Et ça pose la question de la possibilité du pardon et de ce que c'est que le pardon version méditative.

La rancune, il y a cette phrase que j'aime beaucoup : si quelqu'un vous a fait du mal le matin, cette personne vous aura fait du mal mille fois le soir, parce que vous y aurez repensé un certain nombre de fois. À chaque fois qu'on y repense, c'est une nouvelle petite blessure, c'est un écho de la première blessure. C'est ça la rancune. C'est une rumination très toxique pour nous.

Le pardon en méditation existe, c'est une pratique traditionnelle qui a été adaptée comme les autres à la méditation laïque par certains cours, par le MBSR, où on va utiliser des phrases comme les phrases de bienveillance pour se pardonner à soi-même, pardonner à autrui et demander pardon intérieurement. De nouveau susciter une attitude en répétant des phrases.

Et comme pour la bienveillance, ce n'est pas un état, c'est-à-dire que c'est un processus. On est en train de pardonner et on est en train de se pardonner. On ne vise pas à y arriver, on vise à le faire. C'est quelque chose qu'on fait, ce n'est pas quelque chose qu'on obtient. Ce n'est pas un état qu'on décrète, c'est quelque chose qu'on cultive et qu'on encourage. Une direction.

Et ce n'est jamais complètement fait, parce qu'on peut s'engager dans cette direction de pardon, puis tout à coup avoir la rancune qui remonte, et reprendre cette direction, et avoir de nouveau de la rancune qui revient. C'est vraiment un processus graduel, pas une grande déclaration. C'est un piège avec le pardon, de se dire que ça doit être une grande déclaration, qu'on doit avoir définitivement pardonné, ou s'être définitivement pardonné. On n'a pas besoin, en fait, de ça.

Pourquoi pardonner ? Ce n'est pas pour lui faire ce plaisir, comme on aurait tendance à se le dire dans le dialogue intérieur, c'est pour se faire ce plaisir à soi-même. On le fait pour soi avant tout et pas pour autrui. Ce qui s'exprime magnifiquement dans une phrase que j'adore : la rancune est ce poison qu'on avale soi-même dans l'espoir insensé qu'il va tuer quelqu'un d'autre. Je trouve que c'est une phrase géniale, parce que c'est exactement vrai, et c'est super désagréable même d'admettre que c'est vrai, mais c'est vrai, c'est exactement ça.

Donc prendre la direction du pardon, c'est se faire du bien à soi. La question n'est pas est-ce que cette personne mérite que je lui pardonne, c'est est-ce que moi je mérite de m'alléger de cette rancune.

Ça n'implique pas non plus de changer de relation avec qui que ce soit autrement qu'intérieurement. Vous pouvez entrer dans un processus de pardon intérieurement, ça ne veut pas dire que votre attitude doit nécessairement changer avec la personne à laquelle vous pardonnez intérieurement quand vous méditez là-dessus. Pas du tout. Donc ce n'est pas obligatoire de leur dire « je t'ai pardonné », de leur offrir une boîte de chocolat, de les inviter chez vous. Vous pouvez continuer à ne pas vouloir parler, voir une personne qui vous a blessé, tout en cherchant à lui pardonner intérieurement pour votre propre bénéfice. Ça montre même encore mieux à quel point ça peut être un bénéfice uniquement pour soi-même et pas nécessairement relationnel. Évidemment, c'est l'étape d'après, on peut passer à cette étape-là, mais on n'est pas obligé de le faire.

De façon aussi importante, ça n'implique pas de pardonner les actions, mais de pardonner aux personnes, de changer notre relation aux personnes. Donc les actions peuvent rester impardonnables. Il y a des actions qui sont impardonnables. Ce n'est pas les actions qu'on pardonne ou qu'on excuse, c'est la relation qu'on a avec les personnes qui les ont commises, qu'on cherche à changer.

Le risque, évidemment, c'est qu'on pense que de pardonner à la personne, c'est comme de dire que l'action était normale et qu'elle était acceptable. Et c'est deux choses différentes. Je pense que c'est une distinction super importante parce que ça peut être un blocage majeur à pardonner. Ça veut dire que je dis que c'était OK de me faire ça. Non, ça ne veut pas dire ça. Donc les actions peuvent rester impardonnables, mais notre relation, on l'a avec des personnes et pas avec des actes.

Donc on dissocie les actions de leurs auteurs et on admet aussi qu'on ne sait pas tout des conditions qui ont conduit cette personne à faire ce qu'elle a fait. Et c'est souvent un processus dans la maturation de beaucoup de gens à un moment de réaliser que les personnes qui leur ont fait du mal, on leur avait fait du mal et qu'il y a une espèce de longue chaîne de souffrance humaine et que les gens sont des maillons de cette chaîne, alors qu'on les fantasme comme étant 100% responsables de ce qu'ils ont fait, ou 100% de l'avoir fait en connaissance de cause et volontairement. Et on ne reconnaît pas à eux-mêmes un statut de victime.

Je voulais faire le lien avec le pardon partant de la colère, parce que pour moi, ça a ouvert beaucoup de portes de me dire que je pouvais faire un travail complètement intérieur, c'est-à-dire très, extrêmement sécurisant. Quand on en veut à quelqu'un, on n'est pas obligé d'entrer en relation avec cette personne, on n'est pas obligé d'engager une espèce de médiateur qui va dire, voilà, je vais vous aider à vous réconcilier. On peut rester avec soi et juste travailler sur notre propre ressenti.

Et quand et si ça fait évoluer notre relation intérieure, alors pourquoi pas penser à faire évoluer la relation concrète avec la personne ? Mais ce n'est pas une obligation.

Et c'est beaucoup plus sécurisant de commencer par soi-même plutôt que par la relation réelle - mais très réelle aussi, la relation intérieure.

Dans la démarche méditative, il faut que je vous explique un peu comment cela fonctionne, même si nous n'allons pas la pratiquer maintenant. C'est une méditation potentiellement explosive, donc il faut prendre le temps si l'on veut s'y engager.

Elle est assez intelligemment construite, car on commence par demander pardon à quelqu'un pour quelque chose qu'on regrette d'avoir fait. On commence donc par se mettre soi-même dans cette position d'avoir à se faire pardonner quelque chose, et on demande pardon intérieurement à une personne à qui on a causé du tort. On répète une phrase qui exprime cette demande de pardon. Il y a les formulations standards, et là aussi, la phrase est un instrument. C'est l'attitude qui est surtout importante.

Dans un deuxième temps - et c'est parfois extrêmement difficile - on se pardonne à soi-même le tort qu'on s'est causé. Ou le tort qu'on a pu se causer en général par les décisions qu'on a prises, les mauvaises décisions qu'on a prises. Après avoir demandé pardon et après s'être pardonné, ou en tout cas avoir pris la direction de se pardonner à soi-même, on est beaucoup plus disposé à s'engager dans le pardon envers quelqu'un d'autre. C'est la troisième étape.

Et encore une fois, c'est comme pour la bienveillance : ce sont les phrases qu'on lâche dans l'espace. Peut-être qu'il ne se passe rien, ou peut-être que cela nous énerve de les prononcer parce qu'en fait on n'a pas envie et qu'on n'est pas prêt. Mais on lâche simplement ces phrases comme des sondes exploratoires. On regarde ce qui se passe si je prononce cette phrase. Est-ce que cela me révolte ? Y a-t-il quelque chose en moi qui correspond à cette phrase, à cette intention de pardon ? Qu'est-ce que cela me fait de la répéter ?

Même si vous la répétez sans y croire, vous êtes quand même en train de la prononcer. Il y a donc quelque chose d'intéressant qui peut en découler. Si vous êtes curieux de cette méditation, je pourrais mettre l'enregistrement en ligne - cela dure une demi-heure, avec les instructions.

Comme pour la méditation de bienveillance, après c'est vous qui vous écoutez, mais ne commencez pas par "The Big One". Ne prenez pas LA personne au début. Testez un peu la température de l'eau avec quelqu'un qui vous a fait quelque chose qui n'était pas très agréable, mais regardez comment cela se passe pour ne pas créer des difficultés que vous pourriez vous éviter.

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