

Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

Relation à l'Autre

Pour aller au-delà du pardon

par Jacques Salomé.
(paru dans "Recto-Verseau" 234 – octobre 2012)

« J'aimerais que vous écriviez sur le Pardon », m'écrit cette correspondante. « Je trouve que cela s'associe très bien aux fêtes de Noël qui approchent, à la fin d'une année et aux promesses d'une année nouvelle. Je crois que le pardon peut engendrer plus de compassion et de tolérance ». Je suis désolé de ne pouvoir répondre plus positivement à cette demande, j'ai déjà beaucoup écrit sur cette question, j'ai souvent été interpellé et même critiqué pour mes positions à propos du pardon.

Au risque de décevoir ceux qui me lisent, je ne suis pas pour le pardon. Si je reste fidèle à mes convictions, je crois même que le pardon est une immense escroquerie à soi-même (*pour celui qui pardonne*) et également envers l'autre (*celui qui se croit pardonné*). Je sais que le pardon a été très valorisé par les premiers Chrétiens. En pardonnant à leurs persécuteurs, ils suscitaient admiration et par là même une certaine protection. Et ce n'est pas par hasard, si le pardon est si apprécié dans la plupart mouvances religieuses, s'il redevient une valeur actuelle. C'est devenu une quasi institution, qui renforce, à mon avis, le pouvoir dominant. Car le plus souvent il s'agit d'accorder son pardon au dominant, au plus fort, à celui qui détient le pouvoir et qui en a abusé, à celui qui a déposé une maltraitance ou fait violence...

Par contre, je défends la possibilité de mettre en œuvre une démarche spécifique que j'appelle: la pratique de la restitution symbolique des messages toxiques déposés sur nous, que ce soit au travers d'une violence physique, psychologique ou relationnelle, d'un simple geste, parole, ou attitude qui est vécue comme une maltraitance par celui qui la reçoit.

J'enseigne qu'il est possible de restituer, de "*remettre*" chez l'autre, avec l'aide d'un objet symbolique, qui représentera l'impact de ce qui m'a blessé, (*geste, parole, conduite, comportement...*) pour ne pas garder en moi, dans mon esprit, dans mon corps, les impacts nocifs ou les effets pervers de ce geste, de cette parole, de ce comportement qui m'a été imposé et que je ne ressens pas bon pour moi.

Je crois que le seul pardon que l'on puisse accorder, c'est à soi-même, pour n'avoir pas su se respecter, pour n'avoir pas "*restitué*" plus tôt les violences reçues, pour les avoir laissé s'enkyster, s'auto alimenter durant des années dans notre corps (*c'est l'origine d'ailleurs d'un certain nombre de somatisations, de kystes et autres tumeurs qui vont se réveiller des années plus tard, même après qu'on ait pardonné*).

Si je prends un exemple, plus fréquent qu'on ne l'imagine. Supposons que je sois le vilain monsieur qui, lorsque qu'elle avait 8 ans, a violé cette petite fille et en plus lui a imposé silence. Aujourd'hui je suis devenu un vieux monsieur de 85 ans, et cette enfant, une adulte active, épouse et mère, engagée dans la vie. Elle peut me croiser dans la rue, je ne la reconnait pas (*il y a si longtemps, je ne suis plus le même homme, je suis à moitié aveugle, je marche difficilement*). Et cette femme pensant avoir digéré, assumé la violence que j'ai déposée dans son corps il y plus de trois quart de siècle, pour faire la paix avec elle-même, pour ne plus se laisser entraîner par des ressentiments ou par compassion, décide de me pardonner. Ainsi donne-t-elle quitus à celui qui l'a violenté, le libérer, l'apaiser en quelque sorte de ce qu'il lui a fait...

Elle peut effectivement éprouver, dans un premier temps, une sorte de soulagement, plus de paix en elle. Mais si elle s'est débarrassée du ressentiment, des sentiments négatifs ou agressifs qu'elle avait encore envers son agresseur, la violence qu'elle a reçue est toujours en elle !

Cette violence reçue, enkystée dans votre corps ne s'est pas évaporée. La souffrance qu'elle portait s'est peut être diluée, apaisée, mais la violence est toujours là, présente, encore à l'affût, semblable à une bombe à retardement qui peut se déclencher à tout moment à partir d'une parole anodine, d'un geste banal, d'un comportement un peu atypique, par quelqu'un de son entourage proche ou moins proche. Ce sera l'équivalent d'un détonateur allumant une mèche qui déclenchera une implosion en elle.

J'ai à l'époque écrit à ma correspondante : « Si vous souhaitez ouvrir une réflexion sur le pardon, je vous invite à trouver quelqu'un d'autre pour aborder et développer ce thème s'il vous tient à cœur, car autrement mon propos s'intitulera : Je ne crois pas au pardon ».

Celle ci m'a répondu : « *Je peux comprendre votre point de vue, même si je ne le partage pas tout à fait. Ce n'est pas moi la spécialiste. Je pense en effet que la violence qu'une personne a reçue dans son corps et dont vous parlez dans votre exemple sera, à mon avis, la même, qu'elle pardonne ou pas.*

Mais je crois que si je pardonne au vilain monsieur de m'avoir fait du mal, c'est à moi que je fais du bien. En ce sens, le pardon me place au-delà de la souffrance, elle n'est plus devant moi, elle est derrière. En pardonnant, ça ne change rien aux faits, mais c'est pour moi une victoire sur la souffrance. À mes yeux, cela implique un cheminement intérieur, plus ou moins long, dépendant de l'intensité de la souffrance que j'ai engrangée.

C'est un peu le sens du propos dont j'aimerais témoigner.

Comment trouver la paix en soi (l'harmonie et le bien-être) dans un monde de violence, d'insécurité, d'injustices, de souffrances, de guerres ? En d'autres mots, comment faire fleurir le positif dans sa vie alors qu'on est entouré de négatif ? ».

Cette réflexion m'a stimulé pour réfléchir sur : **COMMENT ALLER AU DELÀ DU PARDON... ?**

Pour avancer un peu, dans ce sens, voilà quelques-unes de mes nouvelles réflexions.

J'entends un peu mieux sur quoi peut reposer une partie du malentendu qui sépare celui ou celle qui veut pardonner de mes propres positions. Il me semble qu'il y a une confusion entre trois phénomènes très différents et qu'il s'agit justement de ne pas confondre : violence reçue, blessure créée et souffrance produite.

La violence reçue nous vient en général d'un tiers, au travers d'une intention volontairement maligne ou destructrice ou d'une intention qui n'était pas maligne au départ mais qui va se révéler toxique ou violente pour l'autre...

La blessure, elle, est créée par la violence reçue (*même si l'autre ne pensait pas la donner*). Elle s'inscrit en nous plus ou moins profondément (*suivant notre vulnérabilité, l'état de notre Moi, nos ressources...*) et durablement, surtout si nous n'arrivons pas à mettre des mots dessus ou si les circonstances de la vie l'entretiennent ou la nourrissent. Elle peut rester ouverte, saigner, suppurer, s'agrandir ou se cicatriser lentement suivant ce que nous allons faire pour en prendre soin ou non. Elle peut s'enkyster autour de non-dits et de silence.

La souffrance est produite non seulement par l'impact de la violence, par l'importance de la blessure qui en résulte, mais elle aussi alimentée par toutes les pensées, ruminations, ressentiments, sentiments négatifs que nous produisons envers celui/celle qui nous a violenté et parfois aussi envers nous même (*entretien de pensées négatives à notre égard, sentiment de culpabilité, auto reproches, auto répression...*).

Je suis bien conscient que le pardon peut effectivement diminuer, dans un premier temps la souffrance et susciter l'équivalent d'une réconciliation avec soi ou avec son passé. Qu'il peut déclencher, une réunification entre des aspects contradictoires de nous mêmes et susciter un mieux-être, un soulagement. Autant de sensations réelles qui sont éprouvées, comme le soulignent souvent ceux qui pardonnent, d'avoir dépassé l'impact de la souffrance et cheminer vers plus de distanciation par rapport à ce qui s'est passé.

Mais il convient de préciser aussi que la souffrance ne vient jamais de l'autre, elle vient de nous-même, c'est-à-dire de la blessure provoquée ou réveillée par la violence reçue à un moment donné. Blessure qui restera engrangée dans ce que j'appelle la mémoire de nos oublis. Et donc que si la violence originelle, primaire, n'est pas restituée symboliquement, elle continue paradoxalement à entretenir, à nourrir la blessure, à la faire suppurer ou plus simplement à la maintenir sensible, et donc à nous rendre vulnérable.

Toute blessure d'ailleurs, qui peut sembler être apaisée, endormie, peut se réveiller des années plus tard à l'occasion d'une rencontre, d'une parole, d'un geste... et secréter encore de la souffrance. Ce qui paraît alors totalement incompréhensible à celui ou à celle qui l'a réveillée, surtout si c'est l'un de nos proches. Cela arrive très fréquemment dans les couples et celui qui la déclenche vit mal que son geste ou son attitude provoque une telle réaction. Il le vit le plus souvent comme injuste à son égard, ce qui le rend encore plus sourd et ne lui permet pas d'entendre le vécu ou le ressenti de l'autre.

Je le répète, il s'agit parfois d'une attitude banale, d'une phrase anodine, d'un geste qui est allé se "*loger*" dans une zone de vulnérabilité et qui va réactiver brutalement une blessure ancienne en sommeil...

Je pourrais également parler de ce que j'appelle l'auto-violence, celle que nous produisons à l'égard de nous-mêmes, et qui vient le plus souvent entourer, épauler et paradoxalement renforcer la violence originelle. Ainsi dans l'exemple d'un viol, la petite fille, puis la jeune fille et la femme par

la suite, peut faire des cystites à répétitions, des hémorroïdes, des troubles gastriques (*très fréquents*) ou des blocages dans ses relations sexuelles avec le partenaire qu'elle aime, qu'elle a choisi... Et nous le savons (*c'est terrifiant de le constater dans l'après-coup*), cette auto-violence s'inscrit durablement, de façon répétitive durant des années et devient ainsi plus dévastatrice que la violence première ou primaire.

Depuis quelques 25 ans, j'enseigne et je développe outre la pratique des actes symboliques, un concept que j'appelle "*Soins Relationnels*". En proposant des actes symboliques qui visent indirectement à diminuer, à soigner la souffrance et qui permettent de cicatrifier la blessure. Pour arriver à cela, j'invite, ceux qui le souhaitent, outre le fait de pouvoir restituer une violence ou une maltraitance imposée, à celui qui en est à l'origine, d'apprendre à faire des reliances en amont (*avec l'histoire de ses parents, avec son passé*) et en aval (*avec l'histoire de ses enfants quand il en a*), des reliances avec son présent proche, et avec son avenir à travers ses projets en cours.

En reliant entre eux, des événements, des situations de son histoire, qui apparemment n'ont pas de rapports, mais qui vont faire apparaître et donner un sens nouveau à différents événements de sa vie. Ce que je constate, et les témoignages que je reçois abondent dans ce sens, c'est que cette démarche est très libératoire, qu'elle apaise, réconcilie la personne avec elle-même, libère des ressources en friches et permet la circulation d'énergies nouvelles restées bloquées autour de la blessure originelle, enkystées dans, des souvenirs anxigènes ou des ruminations.

On me demande souvent comment j'envisage concrètement cette mise en acte symbolique ?

Dans un premier temps, pour celui ou celle qui a reçu la violence (*verbale, morale ou physique*), je lui propose de trouver un objet ou d'en fabriquer un, de faire un dessin, une sculpture qui représenterait pour cette personne, et seulement pour elle, la violence qu'elle a reçue.

Ensuite, quand il se sent prêt, de faire un paquet et de l'envoyer à celui qui a fait violence. Il est important d'ajouter un mot explicitant la démarche. Par exemple : « *Avec cet objet, qui la représente, je vous renvoie la violence que vous avez inscrite (ou déposée) chez moi quand j'avais dix ans ou douze ans. Aujourd'hui, je ne souhaite plus garder cette violence dans mon corps et je vous la restitue car elle vous appartient, c'est bien la vôtre* ».

Il me paraît important que ce geste, cette action soit faite non pas dans le réactionnel, (*s'il a encore du ressentiment, un désir de vengeance, de punition, la démarche sera biaisée*), mais dans un relationnel bien assumé. Cela suppose au préalable, une démarche de conscientisation qui pourrait s'exprimer ainsi :

« *C'est bien moi qui ai reçu cette violence. C'est bien moi qui l'ai gardée durant tant d'années. C'est bien à moi de m'en séparer, de m'en libérer, de rendre sa responsabilité à celui qui m'a agressé, en remettant chez lui, ce qui vient de lui...* »

Je dois dire que j'ai de nombreux témoignages qui confirment l'efficacité d'une telle démarche. Dont celui-ci : « *J'ai eu le sentiment de grandir, de prendre enfin ma place dans cette vie, de devenir enfin la femme que je suis...* »

Pour certains qui découvrent cette démarche, surgit alors ce que j'appelle la répression imaginaire. C'est à dire le fait de penser à la place de l'autre que si nous faisons cette démarche de restitution symbolique, celui qui reçoit un tel paquet, même assorti d'un mot, ne comprend pas, soit blessé ou déstabilisé.

Je tente de rappeler alors, que toute relation ayant deux bouts, chacun des protagonistes d'un échange est responsable de son bout. L'un est responsable de ce qu'il a fait, l'autre de ce qu'il a reçu.

Responsable ne veut pas dire coupable, comme on fait l'amalgame trop souvent. Dans un accident d'automobiles l'un dira : « *Il est responsable, c'est sa faute, il a grillé le feu rouge...* »

Responsable cela veut dire que j'ai à me confronter aux conséquences de ma conduite, de mes actes ou de mes comportements. Il y aurait encore beaucoup à dire, car cette démarche s'inscrit dans un ensemble cohérent proposé par la méthode ESPERE qui présente, outre quelques concepts structurants autour de la communication, des outils favorisateurs et des règles d'hygiène relationnelle accessibles à chacun et surtout transmissibles.

Il appartient donc à chacun d'entre nous, quand nous avons été agressé ou violenté, de se responsabiliser vis-à-vis de deux démarches différentes : pardonner ou symboliser.

Je souhaite à chacun de pouvoir faire un choix cohérent sur ce chemin de différence.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Pour ne plus vivre sur la planète taire". (Ed Albin Michel).

"Le courage d'être soi". (Ed Pocket).

"À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même ?". (Ed de l'Homme).

"Aimer l'amour". (Ed Trédaniel).