

POINT DE VUE

“IMPOSER LE PARDON EST TYRANNIQUE!”

Depuis quelque temps, le pardon est vu comme un rituel de purification, tant pour celui qui le demande que pour celui qui l'accorde. Pour les témoins de notre dossier, qui ont vécu l'insupportable, il a indéniablement marqué une étape dans leur parcours de reconstruction (p. 91). Mais comme le rappelle la psychothérapeute **Sylvie Tenenbaum**, il n'est jamais obligatoire, ne doit en aucun cas être imposé à des fins thérapeutiques et ne peut venir que de surcroît.

Propos recueillis par **Stéphanie Torre**

Psychologies : Il y a onze ans, à travers votre livre *Pardoner, tyrannie ou libération?*, vous poussiez un coup de gueule : halte à l'injonction au pardon ! En 2019, celle-ci est devenue un phénomène de société. Vous désespérez ?

S.T. : À une époque où l'on propose des « ateliers de pardon » ou des conseils sous forme de tutoriels en ligne pour « s'affranchir de l'emprise du passé et se réconcilier avec son histoire », j'ai effectivement l'impression de ramer de plus en plus à contre-courant. Difficile de mener une réflexion dans ce sens quand même des psys se mettent à affirmer que « s'accrocher à l'offense, c'est s'accrocher à la souffrance »... Mais quelle honte de dire une chose pareille ! Cela va évidemment à l'encontre de toute déontologie lorsqu'on est thérapeute, mais cela n'empêche pas certains de nous l'asséner encore et encore. Sans se rendre compte que nombre de patients vivent cette injonction dans une immense culpabilité. Quelle tyrannie ! Comment fait-on, en effet, pour museler ses émotions, ravalier sa colère et accorder sa miséricorde lorsque l'on a subi le pire, notamment lorsque l'on a été maltraité durant son enfance ? Dans ce cas comme dans d'autres, s'entendre dire que l'on ferait mieux de pardonner pour enfin avancer peut être tout à fait destructeur : certains en tombent d'ailleurs malades, quand d'autres sombrent dans la dépression...

Votre propos est donc de dire qu'accorder son pardon n'est pas forcément le meilleur chemin pour aller mieux...

S.T. : C'est ce que j'avance, oui, après trente ans d'expérience clinique. Ce sont mes patients qui me l'ont enseigné : il n'est pas obligatoire de pardonner à ceux ou celles qui sont responsables de notre mal-être et/ou de nos souffrances pour vivre bien ou aller mieux. Pour être heureux. Quoi que l'on en dise aujourd'hui... Souvent, parce que c'est dans l'air du temps, on entend et on répète : « Il ne faut pas cristalliser ses émotions négatives ! Il est impératif de les dépasser, sinon on est forcément condamné ! » Mais quelle blessure d'entendre ces propos pour ceux et celles qui ont eu à subir l'impensable (abus, humiliations, violences...) durant leur enfance ou leur adolescence et qui en mesurent encore les conséquences, au quotidien, dans leur vie d'adulte ! Imposer ce « devoir de pardon » comme on le fait aujourd'hui peut relever, dans bien des cas, de l'exigence inhumaine.

Le pardon n'est pourtant pas une question contemporaine : celle-ci relève de la morale depuis bien longtemps...

S.T. : Elle agit dans l'inconscient collectif depuis deux mille ans. C'est indéniablement avec le christianisme que ce thème s'est imposé avec le plus



AMIRA FRITZ

de virulence et de contraintes. Dans le judaïsme, par exemple, le pardon est moins une question de morale que d'éthique, ce qui a l'avantage de ne pas le rendre obligatoire : chacun a le droit de ne pas pardonner, et Dieu ne s'en mêle pas. En 2019, en Occident, y a-t-il encore de la place pour notre libre arbitre ? De moins en moins. Nous sommes tous sommés de « penser positif » et, pour de plus en plus d'entre nous, impossible d'imaginer que l'on ne puisse pas tout pardonner. >>

LES PHOTOS

Dans sa série *Alle Von Denen*, la photographe allemande **Amira Fritz** met en scène sa famille. Les visages fleuris symbolisent pour elle la distance qui se crée parfois entre deux personnes proches. Pour nous, ils évoquent les excuses que l'on aimerait recevoir lorsqu'on a été blessé.

>> **Pourquoi? D'où vient ce nouvel engouement pour le pardon?**

S.T. : On ne peut faire que des hypothèses à ce sujet. Serait-ce parce que nous nous sentons plus que jamais coupables de quelque chose? Ou parce que le pardon est finalement un moyen facile et pratique de se dédouaner? Parce qu'il permet de se donner bonne conscience en se disant que l'on est quelqu'un de bien? À mon sens, cette tendance forte est de toute façon plurifactorielle. Mais la conséquence, elle, est presque toujours la même : à force d'être invoqué pour tout et pour rien, le pardon s'est peu à peu décrédibilisé, il a perdu de sa consistance. Et ne veut plus dire grand-chose. Il n'y a qu'à écouter la succession des mea-culpa publics pour voir à quel point ces contritions manquent de profondeur : souvent hypermédiatisées, elles laissent entendre que, à condition d'avoir la larme à l'œil, tout est pardonnable.

Or, selon vous, nous ne pouvons pas et nous ne devons pas tout pardonner...

S.T. : Évidemment que non! Comment pardonner la torture, la barbarie, le sadisme? Voilà précisément pourquoi toute promesse de guérison de la souffrance grâce à l'« absolution » ou à l'« indulgence » est un pur leurre. La propagation de ce message malhonnête me met dans un tel état de tristesse et de rage! Car – et je l'entends en consultation – pour beaucoup de patients, c'est la double peine : en plus d'avoir subi des traumatismes et de devoir apprendre à vivre avec, ils se mettent à culpabiliser de ne pas pouvoir « pardonner comme il faudrait ». Je le répète avec force : le pardon n'est en aucun cas une obligation pour sauver sa peau! À partir du moment où l'on saisit cela, on peut comprendre que la décision de pardonner ne peut donc être imposée à des fins thérapeutiques. Jamais.

“Je suis très vigilante quand un patient a tendance à vouloir excuser trop vite son entourage en début de thérapie”

Vous dites d'ailleurs que ce qui peut nous libérer est en réalité d'un tout autre ordre...

S.T. : Selon moi, d'autres voies de libération que le pardon existent, et elles sont bien plus thérapeutiques. C'est pourquoi je suis très vigilante quand un patient a tendance à vouloir excuser trop vite son entourage en début de thérapie. Lorsque quelqu'un me dit que ses parents ont fait ce qu'ils ont pu alors même qu'il y a eu sévices, je sais qu'il va y avoir un gros travail à mener. Car si le pardon nous tourne vers le passé, je ne suis pas du tout certaine qu'il améliore forcément notre avenir. Je le rappelle à toutes fins utiles : le but d'un travail sur soi n'est surtout pas de parvenir à absoudre ceux ou celles qui nous ont porté préjudice... Mais plutôt de pouvoir enfin se pardonner à soi-même. Souvent, de ne pas s'être fait assez respecter ou de ne pas s'être assez respecté soi-même.



SYLVIE TENENBAUM

Psychothérapeute, formée en programmation neurolinguistique (PNL), analyse transactionnelle, hypnose éricksonienne, thérapie existentielle et transgénérationnelle, elle est l'auteur de nombreux ouvrages.
Dernier paru : *Pensez enfin à vous* (Albin Michel).

Quels sont les autres processus qui permettent l'apaisement?

S.T. : Tous les processus qui cherchent non à dénier les émotions, mais plutôt à les faire entendre et à les formaliser. Pourquoi vouloir absolument faire taire la colère, le chagrin, le désespoir, la rancune, par exemple? Il n'existe pas de bonnes ou de mauvaises émotions lorsqu'il y a de la souffrance. Admettre cela sans culpabiliser, accepter donc que l'on puisse être traversé par la haine et parvenir à le formuler revient déjà à faire un immense progrès.

C'est l'expression des émotions qui est cathartique?

S.T. : Assurément, cela fait partie du parcours de guérison. Bien plus que le pardon ou la vengeance, c'est une certitude. Je me souviens d'un monsieur

d'une cinquantaine d'années venu me voir parce qu'il était en profonde dépression depuis plusieurs années. Son épouse l'avait quitté pour un autre homme, puis avait demandé le divorce, et il en était complètement malade. Selon ses dires, les deux thérapeutes qu'il avait rencontrés précédemment ne l'avaient aidé en rien. Bien au contraire, son état empirait. Un cas étrange? Pas si sûr, lorsqu'on sait que, adeptes du positivisme, ces deux praticiens lui avaient successivement tenu le discours du « pardon guérisseur absolument nécessaire ». Comment cet homme pouvait-il s'en sortir alors que, il le sentait, cette charité lui était tout bonnement impossible? Quand il a enfin pu, en séance, exprimer toute sa colère, sa déception et sa haine, loin de toute loyauté illusoire et de toute bien-pensance, la dépression a commencé à desserrer son étau. Six mois après, il en était sorti.

Finalement, ce qui prend le plus de temps, c'est de se pardonner à soi-même...

S.T. : Toutes les personnes qui ont mené un véritable travail sur elles-mêmes peuvent en témoigner : ce n'est que lorsque l'on a dit et pansé ses propres blessures et que l'on en a fini avec sa propre culpabilité (en cessant de se dire que l'on mérite le pire) que l'on peut éventuellement accorder son pardon à autrui... si, un jour, la question vient à se poser! Mais cela n'est envisageable qu'à la condition que l'on ait auparavant pu retrouver son intégrité, c'est-à-dire se réhabiliter à ses propres yeux, avec ses limites et ses ressources. Le pardon n'est donc pas un acte fondamental pour se relever de l'épreuve, mais quelque chose qui ne peut intervenir que de surcroît, dans le processus de guérison. D'ailleurs, ceux et celles qui ont déjà sincèrement pardonné le savent : un jour, cela devient éventuellement possible sans que cela ait été, à proprement parler, un acte volontaire.

À LIRE

Pardoner, tyrannie ou libération?

de Sylvie Tenenbaum. Le pardon n'est pas un outil thérapeutique, comme certains tendent à le croire, mais l'aboutissement – éventuel – d'un travail sur soi. L'auteur livre ses conseils experts (InterÉditions).

6 ÉTAPES POUR BIEN PRÉSENTER SES EXCUSES

Les conseils d'Andrea Brandt, docteure en psychologie.

- 1. Mettez-vous à la place de l'autre.** Impossible de « bien » demander pardon sans faire preuve d'empathie. C'est en essayant de ressentir ce que la personne que vous avez blessée a pu vivre que vous pourrez mesurer l'impact de vos mots ou de vos actes. Traduisez son expérience en puisant dans la vôtre : elle vous parle d'humiliation, de tristesse, de colère? Revivez une situation dans laquelle vous avez éprouvé ce sentiment. Cela vous aidera à la comprendre.
- 2. Reconnaissez le préjudice subi.** Faites preuve de courage. Vous le lui devez bien. Mettez des mots sur ce qui s'est passé (j'ai fait ceci, j'ai dit cela) sans minimiser et sans vous défaire. Assumez votre responsabilité.
- 3. Promettez de ne pas recommencer.** Pour pardonner, l'agressé a besoin d'avoir la certitude qu'il est désormais en sécurité. Assurez-le que vous ferez tout pour éviter de répéter l'offense. Prouvez, avec le temps, que vous ne représentez plus une menace.
- 4. Exprimez-lui l'importance de cette relation pour vous.** Au-delà de la blessure infligée à une personne, il y a la blessure infligée à la relation. Exprimez à quel point celle-ci vous est précieuse. C'est ce qui différencie les excuses diplomatiques de celles qui viennent du cœur.
- 5. Présentez-lui vos excuses.** Il est essentiel que la demande de pardon soit formulée sans ambiguïté. L'offensé doit l'entendre clairement et non la déduire d'une phrase ou d'un comportement. Préférez « Je te prie de m'excuser » ou « Je te demande pardon » à un « Je m'excuse », incorrect à tous égards.
- 6. Tirez les leçons de l'événement.** Avoir blessé quelqu'un peut ouvrir à une introspection féconde. De quelle part blessée en nous est partie la flèche que nous avons décochée? De quelle violence subie et non guérie parle-t-elle? Autant de questionnements qui éclairent notre histoire et nous font évoluer.

Source : *Mindful Anger, a Pathway to Emotional Freedom* d'Andrea Brandt (W.W. Norton & Company).