



III. LE PARDON, ACTE LIBERATEUR ET CREATEUR

1. LE PARDON, UN ACTE LIBERATEUR

- **Pardoner** vient du latin *per* (qui indique une totalité, une plénitude, une perfection) et *dare, donner* = **donner parfaitement** (// per-fectionner, par-faire) Le terme implique une idée de plénitude. Le pardon, c'est le **don parfait**. C'est peut-être le don le plus difficile, mais en même temps le don qui nous rapproche le plus de Dieu. Le pardon n'est pas pour nous une attitude spontanée. Ce qui est spontané en nous, c'est la colère, le désir de vengeance, la rancune ou l'amertume. Le pardon est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir.
- **Il y a un lien très fort entre le pardon et la libération.** Si l'on se réfère à l'étymologie grecque, le terme pour désigner l'acte de pardonner est le verbe **aphèô**, qui signifie dans un sens premier **libérer, délier**. On l'utilise lorsque les portes d'une prison s'ouvrent pour libérer un prisonnier. Pardoner, c'est libérer son offenseur. Le verbe *aphèô* signifie aussi, mais dans un sens second, *remettre une dette ou une offense*. Il y a presque toujours, dans un pardon à donner, **une dette à remettre**, quelque chose que j'ai « perdu », que j'ai à laisser aller, et que je ne pourrai probablement pas retrouver, du moins pas sous la même forme.
- Mais aussi, **par le pardon, je me libère moi-même.** Je me délie du lien à l'offenseur que je maintiens par le biais de la dette. Je me libère de l'emprise que l'offenseur exerce indirectement sur moi en parasitant mon esprit, ma vie. Je me libère d'un poids qui chargeait mes épaules. je fais tomber le mur que j'ai construit entre moi et l'agresseur. Il y a quelque chose de très libérant dans le pardon
- **La libération, le pardon, est au cœur du ministère du Christ :** Dans l'Évangile de Luc, Jésus commence son ministère à Nazareth en prononçant ces paroles : " *L'Esprit du Seigneur est sur moi parce qu'il m'a consacré par l'onction pour annoncer la Bonne Nouvelle aux pauvres, libérer (aphèô) les prisonniers* " (Lc 4, 18) Le pardon est une dynamique de libération, libération de la vie, de l'amour ; une dynamique de guérison, un chemin vers la vie, un chemin pour devenir plus pleinement soi-même.
- Le pardon est une victoire de la vie sur la mort.

2. UN NŒUD, UNE CHARNIERE DE L'EXISTENCE HUMAINE

Je découvre de plus en plus le pardon comme un nœud autour duquel s'articulent plusieurs domaines fondamentaux de l'existence humaine.

- La **charité** envers soi-même, envers le prochain, envers Dieu. Le pardon est peut-être le plus bel acte de charité que l'on puisse faire.

- La plupart des **problèmes relationnels** sont étroitement imbriqués avec le pardon (couples, collègues de travail, membres de communautés,...)

- Un certain nombre de **blocages** dans la vie, de pannes dans la croissance, sont liés à des pardons pas donnés.

- Les **ruptures** dans les couples sont souvent liées au problème du pardon.

- La **culpabilité**, qui nous habite tous plus ou moins, est liée à un pardon à nous-mêmes ; elle habite souvent ceux qui ont été victimes d'abus sexuels.

- Le pardon a un lien très fort avec **l'estime de soi**, avec la reconnaissance et l'appropriation de **l'ombre** de notre personnalité (cf. C. Jung). **L'inconscient** joue un rôle important dans le processus du pardon, ainsi que le phénomène de **projection**.

- Le pardon implique de savoir **gérer les passions humaines** (colère, ressentiment, envie de se venger) et le domaine psychoaffectif de l'être humain. Toute offense, d'autant plus si elle est grave, provoque des réactions émotionnelles très fortes.

- Il y a des **troubles psychologiques et des blessures affectives** imbriquées très étroitement avec problème du pardon.

- Le pardon est aussi fortement lié au **problème du deuil**, c'est à dire la capacité de donner un sens à la vie et à la perte occasionnée par l'offense.

3. LA CONDITION DE LA PAIX

- o Je pense que **la plupart des problèmes relationnels, des conflits de personnes, ont en arrière-fond le pardon**. Et je crois aussi que derrière tout conflit relationnel, il y a un pardon qui n'arrive pas à se donner, ou qui se donne de façon incomplète.
- o C'est pourquoi **le pardon mutuel est très probablement la condition sine qua non de la paix** dans notre vie, dans nos familles et nos communautés et même dans le monde. Ceci est bien exprimé par JEAN-PAUL II : « *Une paix véritable n'est possible qu'à travers le pardon. (...) La **paix durable** ne se résume pas à une question de structures, et de mécanismes. Elle repose avant tout sur un style de cohabitation empreint d'acceptation mutuelle capable de **pardon**. Nous avons tous besoin du **pardon** de nos frères et sœurs ; il nous faut donc être prêts à pardonner aussi. Demander et accorder le **pardon**, voilà des actes qui sont le reflet de la profonde dignité de l'être humain. C'est parfois l'unique chemin qui permet de sortir de situations caractérisées par une haine ancienne et féroce.* »¹
- o **Quel est le lien entre le pardon et *Deviens ce que tu es***, qui est le thème de notre parcours ? Le pardon est une libération, un acte libérateur, un acte qui fait tomber les murs, aussi bien pour celui qui est pardonné que pour celui qui pardonne, un acte où je deviens plus pleinement moi-même :
 - o **Par le non pardon, je maintiens en quelque sorte celui qui m'a offensé sous mon pouvoir**, je dresse un mur entre lui et moi ; je le maintiens dans

¹ *Il n'y a pas de paix sans justice, il n'y a pas de justice sans pardon*, Message pour la journée mondiale de la paix, 1.1.2002.

un rapport de dépendance. Un mur qui me protège de l'autre, mais aussi qui m'enferme. Pardonner, c'est faire tomber ce mur, c'est redonner à celui qui m'a offensé la pleine liberté, sa pleine dignité.

- Mais l'inverse est aussi vrai : **en pardonnant, je me libère de l'offenseur**, je coupe le lien qui me maintient rattaché à lui, je fais tomber le mur, je fais cesser son pouvoir sur moi que je crée implicitement. Ne pas pouvoir pardonner est une véritable servitude ; c'est une entrave à une relation saine.
- Dans le non-pardon, je reste aliéné de mon moi profond, ce n'est pas le plus profond de moi-même qui agit. Dans le non-pardon, je ne suis pas vraiment moi-même. **Lorsque je pardonne, c'est le meilleur de moi-même qui s'exprime, et je deviens authentiquement humain.** On suspecte pas mal de maladies, dont le cancer, d'être le résultat d'un pardon qui n'arrive pas à se donner.
- **Roman de FRANÇOIS CHENG** (Un prisonnier dans un camp de rééducation en Chine) : « Pardonner. Je crois bien que c'est la seule arme que nous possédions ; c'est notre seule arme contre l'absurde. Chacun de nous a vécu des choses terribles. (...) Nous savons que nous ne pouvons pas agir comme ceux qui nous ont fait du mal. Avec le **pardon**, nous savons que nous pouvons rompre l'enchaînement des haines et des vengeances. Nous pouvons prouver que le Souffle intègre persiste dans l'univers. » (Le dit de Tianyi, p. 341-344) (Rwanda, Bosnie, Liban, Syrie, Irak,...)

4. LE PARDON, LA RECONCILIATION SONT AU CŒUR DU CHRISTIANISME

Le pardon, la réconciliation, sont une dimension fondamentale du christianisme :

- **L'Évangéliste Mathieu** fait du pardon une dimension fondamentale du christianisme et de la vie en communauté. Dans le **Notre Père** : « *Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés... Car comme vous remettez vos dettes, elles vous seront remises. Si vous pardonnez aux hommes leurs manquements, votre Père céleste vous remettra aussi. Mais si vous ne remettez pas aux hommes, votre Père céleste ne vous remettra pas vos dettes.* » (Mt 6, 12.14)
- **Pour Matthieu, la réconciliation est le critère d'authenticité du culte chrétien** : « Quand tu présentes ton offrande à l'autel, si tu te souviens que ton frère a quelque chose contre toi, laisse là ton offrande devant l'autel, et va d'abord te **réconcilier** avec ton frère ; puis alors reviens, et alors présente ton offrande. » (Mt 5, 25). Il faut souligner que la réconciliation n'est pas égale au pardon.
- **St Paul** voit comme St Mathieu le pardon comme le fondement de la communauté chrétienne : « Supportez-vous les uns les autres et **pardonnez-vous** mutuellement si l'un a contre l'autre quelque sujet de plainte. Le Seigneur vous a **pardonné**, faites de même à votre tour. » (Col 3, 14)
- **Il y a quelque chose de divin dans le pardon.** D'une certaine manière, seul Dieu peut pardonner les péchés (cf. Lc 5, 21). Et pourtant, Dieu nous demande de faire de même : "*Pardonnez-vous les uns les autres, comme Dieu vous a pardonné dans le Christ*" (Ep 4, 32). Le pardon est un **reflet de la miséricorde divine**, une imitation de ce que fait Dieu pour nous.

5. CASSER LE CERCLE VICIEUX DE LA VIOLENCE

- **Le non pardon tend à perpétuer en soi-même et dans les autres le mal subi** : Lorsque le pardon n'arrive pas à se donner, la violence ou l'humiliation subie se retourne contre l'agresseur, et même parfois contre des innocents. Il y a une logique du mal qui entraîne le mal, dans un cercle vicieux qui n'en finit jamais de tourner : représailles, contre-représailles, re-représailles...
- **Le pardon a une dimension créatrice** : Il crée un espace où la logique pénale et revendicative n'a plus cours. Le pardon est un acte créateur, recréateur et libérateur qui ouvre un avenir nouveau, un avenir non déterminé par le passé. Il vient casser le cercle vicieux de la violence. Selon CHRISTIAN DUQUOC, "*Le pardon n'est pas oublié du passé, il est le risque d'un avenir autre que celui imposé par le passé ou la mémoire*". (in J. MONBOURQUETTE, *Comment pardonner*, p. 51)
- La violence, agression ou humiliation subie est comme un virus dangereux qui tend à se communiquer. *Seul le pardon peut venir rompre cette chaîne fatale*. Le pardon vient casser ce cercle vicieux pour **ouvrir un avenir nouveau**, aussi bien pour soi-même que pour autrui. Pardonner c'est renoncer à enchaîner les autres dans les conséquences de leurs actes, et ne plus s'enchaîner soi-même à eux.

6. LES FAUSSES CONCEPTIONS DU PARDON

- J. MONBOURQUETTE, dans son ouvrage *Comment pardonner, Pardonner pour guérir, guérir pour pardonner*, **établit un lien réciproque entre pardonner et guérir** : le pardon est source de guérison ; mais parfois il faut guérir pour arriver à pardonner. Dans son ouvrage, MONBOURQUETTE démasque un certain nombre de fausses conceptions du pardon, qui font du tort au pardon véritable. Il précise ainsi ce qu'est le pardon véritable :
- **Pardonner n'est pas oublier**. Ainsi, dire "*Je pardonne, mais je n'oublie pas*" est juste si cela signifie que l'on ne peut effacer de la mémoire la blessure subie; mais cette affirmation n'est pas acceptable si elle signifie la volonté d'entretenir le ressentiment. WINSTON CHURCHILL disait : « *Un peuple qui oublie le passé est condamné à le répéter.* » Si pour pardonner, j'essaie d'oublier, le mal subi va ressortir tôt ou tard, car notre psychisme garde en mémoire **tout** notre vécu.
- **Pardonner n'est pas nier le tort subi ou sa gravité**. Pardonner, c'est tenir compte de toute la gravité de la perte subie. Si ce n'est pas le cas, la blessure infligée risque de continuer à ronger intérieurement, et ressurgira d'une manière ou d'une autre.
- **Pardonner à l'autre ne veut pas dire l'excuser** : pardonner n'équivaut pas à le décharger de toute responsabilité morale, ce n'est pas nier sa responsabilité. Il n'y a parfois pas d'excuse à une offense. Le pardon est à donner malgré cette absence d'excuse. Il n'est pas sain de trouver artificiellement des excuses pour essayer de pardonner.
- **Pardonner n'exige pas qu'on renonce à ses droits** : le pardon n'est pas une démission devant les exigences de la justice; cela vaut par exemple pour une personne qui a commis un crime ou une agression sexuelle, mais parfois aussi pour des offenses dans des relations interpersonnelles. Pardon et exigences de justices liées aux droits de la personne sont à deux niveaux différents (cf. jugement – thérapie)

- **Pardonne ne veut pas dire se retrouver comme avant avec l'offenseur** : il se peut que de son côté, il refuse de pardonner, ou de reconnaître simplement le tort commis, ou encore que la relation aie subi une perturbation durable dans l'offense. Pardonner, ce n'est pas encore la réconciliation.
- **Pardonne ne peut se commander**: Il est très difficile de pardonner, et parfois dans un premier temps, ce n'est même pas possible. Il faut du temps pour pardonner, parfois des mois, voire des années. (Cf. MONBOURQUETTE : *Les douze étapes du pardon.*) Donc éviter les formules *Il faut pardonner, tu dois pardonner...* Le pardon n'est pas sous le mode d'une obligation ou d'une contrainte.
- **Pardonne, ce n'est pas refouler sa colère** : J. MONBOURQUETTE dit qu' "aussi longtemps que l'on refuse de la reconnaître au fond de soi, on lui permet de pourrir et de se transformer en rancune et en haine". Les faux pardons cachent souvent une colère refoulée. Le médecin PAUL TOURNIER disait: « Il faut être psychologue pour savoir combien il y a d'agressivité refoulée sous le faux pardon ». On croit souvent pardonner en réprimant sa colère, mais cette méthode s'avère désastreuse. MONBOURQUETTE dit à ce sujet: « Réprimer sa colère, c'est s'enfoncer dans un marais sans espoir d'en sortir. Quand une émotion est refoulée parce que jugée inacceptable (...), on peut s'attendre à ce qu'elle ressorte sous forme de déviations". » (op. cit. p. 128); elle parvient toujours à s'exprimer de façon camouflée ou détournée, sous forme de "**sentiment trafiqué**". Mais ne pas refouler n'est pas défonner ou déchaîner : il faut trouver une juste et respectueuse expression de la colère.

Pour bien comprendre ce que signifie ne pas refouler sa colère, il convient de **distinguer la colère du ressentiment ou de la haine**. Ne pas refouler la colère ne signifie pas encourager ou nourrir le ressentiment ou la haine :

- **La colère** est une émotion, en principe passagère, un état d'agressivité intérieure, qui peut parfois être accompagnée d'une envie de se venger (\neq volonté de se venger). La colère, contient paradoxalement des éléments positifs : Elle est une réaction normale à un acte d'injustice, elle peut être une recherche d'authenticité et un effort pour enlever ce qui fait écran à l'amour d'autrui. De soi, la colère est une énergie vitale, elle est moralement neutre.

- **Le ressentiment** est une attitude volontaire et entretenue, allant jusqu'à la haine, dont le but est de faire mal à l'autre ou même de le détruire.

- **Le pardon n'est pas un événement, c'est un processus**. C'est un chemin de libération, souvent très long, qui n'exclut pas que cela bouillonne encore aux dedans de nous. JEAN-VANIER fait ce témoignage très significatif : « *Quand j'ai visité le Rwanda en 1996, j'ai rencontré une jeune femme qui m'a dit que soixante-quinze membres de sa famille avaient été massacrés. "J'ai tant de haine en moi que je ne sais qu'en faire, m'a-t-elle dit. On parle de réconciliation, mais personne ne m'a demandé pardon." Je lui ai demandé : "Est-ce que tu veux tuer ceux qui ont tué ta famille ?" Elle a été surprise par ma question et m'a répondu : "Non !" J'ai demandé : "Tu ne veux pas te venger ?" Elle a dit : "Non !" Je lui dis alors : "Le premier pas du pardon, c'est le refus de la vengeance. Tu y es !" Cette parole l'a surprise et libérée."*- J. VANIER: "*Certes, dans ce processus, il y a, il y aura encore, en nous des inhibitions, des ressentiments et des colères, mais le désir de liberté nous envahit chaque jour d'avantage."*

7. SORTIR DE LA PRISON DE NOS AVERSIONS, NOS PEURS ET NOS HAINES

- JEAN VANIER : « *Le processus de pardon commence par la prise de conscience de nos **peurs** et de nos **barrières**.* » (*Accueillir notre humanité*, p. 200) Tant que l'on n'a pas conscience des peurs et des défenses, des murs qui en découlent, nous continuons à vivre les relations sous ce mode défensif, qui est presque toujours un mode empreint d'agressivité. Et il est alors très difficile de pardonner. Derrière une difficulté à pardonner, il y a presque toujours des peurs, un sentiment de menace.
- Une fois que la prise de conscience est faite, « le pardon est précisément ce processus qui supprime peu à peu ces barrières, et nous permet de commencer à accepter et même d'aimer ceux qui nous ont blessés. **C'est la dernière étape de la libération intérieure.** » (op. cit., p. 182)
- **Pour pardonner au prochain, il est nécessaire de se pardonner à soi-même.** Et « pour se pardonner à soi-même, il faut s'accepter tel qu'on est. La perte de la fausse image de soi, qui permettait de se croire supérieur et de cacher ses fragilités et ses fautes, peut réveiller une angoisse et une souffrance intérieure. Nous ne pouvons accepter cette souffrance que si nous découvrons, cachée sous ces masques et ces brisures de notre être, notre vraie personne profonde, plus belle que celle que nous avons imaginée. » (J. VANIER, *Accueillir*, p. 211-212)
- **Il y a un lien très fort entre le pardon à soi et le pardon au prochain.** Dans les « petites » offenses de la vie quotidienne, si une personne m'agresse régulièrement, je peux réagir par la défensive, qui est également un mode agressif. Et l'autre peut par conséquent se sentir agressé ; ce qui le confortera dans son attitude agressive. Dans les relations interpersonnelles, il y a souvent un jeu d'offenses mutuelles, où il est stérile, et même nuisible, de chercher qui le premier a offensé l'autre. Je ne pourrai pardonner à l'autre que si **j'accepte de reconnaître ma part de responsabilité**. Ceci est très difficile, parce que cela égratigne l'image que j'ai de moi-même, et **je dois alors me pardonner à moi-même** de n'être pas aussi irréprochable que je croyais. On fonctionne souvent par le mode : ou bien moi – ou bien l'autre. Mais la réalité est souvent plus complexe (Ceci ne vaut évidemment pas pour les offenses graves, les crimes, par exemple).
- Selon J. VANIER, pardonner, « c'est **une libération de la prison de nos attirances et de nos aversions**, de nos haines et de nos peurs, pour marcher vers la liberté et la compassion. » (Op. cit., p. 215)

8. CHOISIR ENTRE AVOIR RAISON ET ETRE HEUREUX

- YVON DALLAIRE dit que dans les thérapies de couples, chacun des conjoints essaie de prendre le thérapeute pour juge et dire : « **C'est lui qui est coupable et moi qui suis la victime !** » (cf. *Qui sont ces couples heureux*, p. 130) Tout l'art du thérapeute est précisément de ne pas rentrer dans ce jeu pervers. Une bonne partie des conflits de couples sont insolubles. Il est vain de savoir qui a raison, qui a tort, qui a commencé. Ce débat est stérile et destructeur. Les deux peuvent être dans leur droit, selon l'angle sous lequel ils abordent le problème. Il est nécessaire de renoncer à avoir raison, et négocier pour trouver un compromis qui fasse la paix.

- **Vouloir savoir qui a raison et qui a tort est source de guerres.** « *C'est une guerre sans fin où les deux partenaires sont perdants. Les membres des couples heureux, au-delà de leurs différends, ont décidé d'être heureux plutôt que de continuellement avoir raison.* » (Y. DALLAIRE, op. cit., p. 173).
- Le schéma qui motive les membres des couples qui n'arrivent pas à faire la paix est celui qui veut être « **gagnant – perdant** », mais où il y a en réalité deux perdants ! Car le conflit produit toujours des dommages collatéraux. Ce schéma est un peu celui des enfants : *Tu as tort, j'ai raison ! C'est toi qui as commencé !* Le schéma des couples heureux, qui est plus mature, est « **gagnant – gagnant** ». À moment donné dans les conflits, il faut passer l'éponge, tourner la page. Autrement dit, faire la paix, ce qui signifie pardonner.

9. DESMOND TUTU : “ IL N'Y A PAS D'AVENIR SANS PARDON... ”

- **... ou une autre façon de faire justice.** DESMOND TUTU, archevêque anglican sud-africain a été président de la *Commission Vérité et Réconciliation*, chargée de faire la vérité sur les crimes de l'apartheid en Afrique du Sud.
- Le choix qui a été pris par le Commission Vérité et Réconciliation a été **d'amnister tous ceux qui avouaient publiquement les crimes qu'ils avaient commis** ; seulement ceux qui avouaient, pas les autres ! Cette option a favorisé les aveux, et a permis aux victimes de savoir, ce qui rend plus facile le pardon. Le fait de savoir ce qui s'est passé, et que le crime soit reconnu, sont deux éléments importants pour l'offensé et pour rendre possible le pardon.
- **La Commission a choisi de faire justice, mais autrement** ; une justice plus empreinte de miséricorde, moins teintée de vengeance. Le but de la Commission était la recherche de l'unité nationale, le bien être de tous les Sud-africains, la réconciliation de tous les citoyens, la reconstruction de la société, la paix (= le *Shalom = le bien, la vie de tout le peuple*). Le procès a été abordé dans une **optique de compréhension et non de vengeance, de réparation et non de revanche, d'ubuntu** et non de représailles : Dans cette notion *d'ubuntu* africaine, proche du *shalom* biblique, l'harmonie sociale est le souverain bien. Tout ce qui est susceptible de compromettre cette harmonie doit être à tout prix évité.
- **Lors d'une interview réalisée à Genève en 1998**, Desmond Tutu parlait ainsi de la Commission Vérité et Réconciliation : « Pour l'avoir expérimenté, j'ai appris que nous, les humains, nous possédons une capacité terrifiante à faire le mal. Au long des audiences de la Commission Vérité et Réconciliation, en entendant les atrocités commises par l'homme, la seule façon de continuer était de se dire : par la grâce de Dieu, je vais de l'avant. Dans ce cadre, j'ai aussi découvert l'étonnante capacité des êtres humains à faire le bien. Je pense à ces personnes ayant subi des actes horribles : je m'attendais à les voir rongées par l'amertume, la colère ou la haine. Elles ont fait preuve d'une grandeur d'âme admirable, d'une remarquable volonté de pardon. Pour moi une conclusion s'est imposée : il n'y a aucun avenir sans pardon. » (in Echo Magazine, 9. 12. 1999, p. 15)
- Aucun avenir sans pardon. Inversement, j'ai pu expérimenter comment **le pardon ouvre l'avenir, ouvre de nouvelles possibilités de vie**, débloque des situations qui semblaient dans l'impasse, à quel point il est créateur, libérateur.

- o Pour fini, la parole d'une fillette qui a été abusée sexuellement, et qui pardonne au nom de l'amour que lui a donné sa maman: "*Maman, elle a été gentille, elle m'a pas laissé tomber, elle m'a cru. C'est fini, je ne veux plus en parler, je pardonne au monsieur.*" C'est le désir de tourner la page (sur le passé) et d'ouvrir celle sur l'avenir.

10. PISTES D'APPROPRIATION

Le pardon à soi, à l'autre est un long chemin : m'engager dans ce chemin est à ma portée, mais ce n'est pas à moi qui décide à quel moment le fruit tombe de l'arbre.

L'essentiel, c'est la vigilance : veiller, être attentif à ce qui se passe autour de soi - et en soi - être lucide sur les liens à défaire ou à laisser aller ; le pardon sert à me libérer.

Il est important de se poser la question : **comment** avancer sur ce chemin ?

1. Est-ce qu'il y a dans ma vie **des pardons que je n'arrive pas à donner** et qui paralysent mes relations ? Lesquels ? Pourquoi ?

2. Qu'est-ce qui **aujourd'hui** m'obsède, amoindrit ma joie de vivre ; autrement dit, il s'agit de percevoir ce que j'ai à pardonner pour vivre.

3. Je peux envisager le **pardon comme dynamique de libération**, de moi-même ainsi que de celui qui m'a offensé, comme acte qui fait tomber les murs de mes prisons intérieures.

Est-ce que je perçois dans mes relations **des lieux de non-liberté**, qui m'empêchent de vivre, qui m'empêchent d'être moi-même ? Une démarche de pardon serait-elle utile (ou nécessaire) pour poser un acte libérateur ?

4. **L'entretien libérateur** : Il arrive que pour des raisons diverses, je ne puisse rencontrer la personne qui m'a offensé ou que j'ai offensé. Je peux alors parler à quelqu'un qui peut m'écouter sans aucun jugement et dans un accueil libérant.

Le but de *l'entretien libérateur* est de *me retrouver*. Le fait de **dire** la violence subie conduit souvent à une juste prise de distance.

C'est aussi le lieu où avec l'interlocuteur, il est possible de trouver un chemin de pardon et de réconciliation ajusté à la situation précise.

5. **Exercices : écrire une lettre à mon offenseur, sans l'expédier** : Si une démarche de pardon de personne à personne n'est pas (encore) possible, il existe la solution d'exprimer, dans une lettre non expédiée, ce en quoi j'ai été blessé – agressé, en quoi je me sens dévalorisé ou pas respecté.

C'est une manière d'extérioriser ce qui m'a blessé, de ne pas le garder en moi en le laissant dégénérer. Ce peut être un acte qui me libère de l'emprise que la personne exerce sur moi, ou (et) que moi j'exerce sur elle ; un acte qui me restaure dans ma dignité, où j'exprime ma valeur.

Je peux lire la lettre à un accompagnateur(trice), ce qui lui donnera plus de poids, ce qui permettra de mieux l'extérioriser. Je peux aussi la brûler pour signifier la coupure d'avec l'offense.

6. Je peux **reprendre les éléments du témoignage de Tim Guénard** – son long cheminement et faire le lien avec ma vie.

7. Mt 5, 25 : « *Quand tu présentes ton offrande à l'autel, si tu te souviens que ton frère a quelque chose contre toi, laisse là ton offrande devant l'autel, et va d'abord te **réconcilier** avec ton frère ; puis alors reviens, et alors présente ton offrande.* »

Dans ma vie de chrétien, est-ce que le pardon m'apparaît bien prioritaire par rapport à d'autres actes cultuels ?

8. Je peux méditer sur les deux paroles de St Paul :

« *Si donc quelqu'un est dans le Christ, il est une création nouvelle; l'être ancien a disparu, un être nouveau est là. Et le tout vient de Dieu qui nous a **réconciliés** avec Lui par le Christ et nous a confiés le ministère de la **réconciliation**. ... C'était Dieu qui, dans le Christ **réconciliait** le monde, ne tenant plus compte des fautes des hommes, et mettant en nous la parole de **réconciliation**. Nous sommes donc les ambassadeurs du Christ, c'est comme si Dieu exhortait par nous. Nous vous en supplions au nom du Christ : laissez-vous **réconcilier** avec Dieu » (2 Co 15, 17ss)*

« *Supportez-vous les uns les autres et **pardonnez-vous** mutuellement si l'un a contre l'autre quelque sujet de plainte. Le Seigneur vous a **pardonné**, faites de même à votre tour.* » (Col 3, 14)

Maret Michel,

Communauté du Cénacle au Pré-de-Sauges