

Nous avons vu dans de précédents articles l'importance du pardon dans la mutation actuelle du monde. Et comme cette mutation repose sur celle de millions d'individus dont nous faisons partie, le pardon devient un enjeu majeur de notre propre évolution, de notre propre guérison pour celles du monde.

On commet une erreur habituelle à propos du pardon en croyant qu'il s'adresse à l'autre ; celui qui d'une façon ou d'une autre a été cause d'une souffrance, ou à qui on attribue la cause de cette souffrance. L'esprit humain cherche toujours un responsable à ses douleurs, "si ce n'est toi c'est donc ton frère" ; et s'il n'y a même pas de frère à incriminer, alors ce sera mes parents, mon enfance, ma généalogie, mon karma, la vie qui est mal faite, Dieu qui est injuste.

La colère est l'émotion appropriée lorsqu'on subit une injustice, parce que l'énergie de la colère est nécessaire pour aller chercher réparation. Si on se laisse subir sans obtenir réparation, on prolonge et cautionne l'injustice. Mais comme dans tous les processus émotionnels de la nature humaine, ce qui est au départ une réaction saine devient rapidement une déferlante incontrôlée qui dérape. Nous avons vu cela à propos de l'adolescence et des processus inflammatoires

<https://www.micheleraulin.fr/sites/default/files/200423AdoInflamm.pdf>. Alors l'émotion de colère qui devait au départ nous servir à signaler l'injustice et à trouver les moyens de la réparation, se déverse d'abord en violence vers l'extérieur et s'entretient ensuite en rancœurs internes. Dans les deux cas elle consume et ravage. La rancœur nous fait croire qu'elle nous protège de la récurrence, alors qu'elle nous condamne à la double peine : nous avons eu la souffrance de la blessure initiale, et nous nous condamnons à la perpétuation de cette souffrance au nom de la mémoire. Mais qui parle d'oublier ? Si nous éprouvons ce besoin du culte masochiste, c'est que nous n'avons pas su tirer de notre histoire les moyens de notre protection légitime. Plutôt que de grandir sur ce passé, nous préférons rester dans la position infantile où l'autre doit assumer pour nous. On en revient toujours à ce fameux adage : l'important n'est pas ce que la vie nous fait, mais ce que nous faisons de ce que la vie nous fait.

La première étape consiste donc à prendre en responsabilité ce qu'on peut faire personnellement pour mettre en place des protections saines : par exemple savoir identifier ce qui nous fait du tort, et plus simplement ce qui ne nous convient pas, car un "non" bien placé sur les petites choses envoie autour de nous un signal puissant disant que nous ne sommes pas une proie potentielle, et nous épargne bien des situations plus graves. Restent bien sûr les accidents de la vie auxquels on ne peut rien. La deuxième étape consiste donc à prendre en responsabilité la réponse au sentiment d'injustice. En quoi ma réaction peut-elle me permettre, maintenant ou à terme, d'obtenir réparation légitime ? Ne jamais perdre de vue que là se trouve l'objectif ultime.



Lorsque ces deux étapes sont placées, alors vient la possibilité du pardon qui ne consistera jamais dans l'absolution de l'injustice. Le pardon ne s'adresse pas à l'autre : qui sommes-nous par ailleurs, pour nous croire en mesure d'accorder ce pardon-là ? Le pardon s'adresse à soi : je ne mérite pas d'endurer la double peine, je décide de vivre en paix. Le pardon c'est le choix de la paix du cœur. Malgré mes blessures, malgré ma révolte, malgré ma honte, je décide que j'ai droit à la paix. Je vais cesser de me punir

pour ce que j'ai vécu. Je rends à l'autre la responsabilité de ses actes et à Dieu le pouvoir – et la sagesse – de décider quoi en faire. Pour ce qui me concerne, je m'absous moi-même. Je me pardonne d'avoir été victime, je peux le faire d'autant plus facilement que j'ai appris depuis à me protéger. Je me pardonne de n'avoir pas su voir, de n'avoir pas anticipé, de n'avoir pas eu la bonne réaction, de n'avoir pas été au bon endroit au bon moment. Qui peut tout ça toujours ? Je n'ai pas besoin de continuer à me blesser à cause du passé, qu'il retourne au passé. Mon présent a besoin de moi, moi-même mais aussi mon entourage, ceux qui m'aiment et qui souffrent de me voir patauger dans ma rancœur et dans ma culpabilité. Vous hésitez à vous faire ce cadeau ? Faites-le pour eux ! Ou alors regardez bien comment peut-être vous cherchez à les utiliser comme alibis. Je sais comment demander réparation, je ne cautionne pas l'injustice. Je sais comment éviter les blessures, je me protège. Je sais que les accidents de la vie peuvent arriver. Mais rien ne m'empêche désormais de me pardonner, de me rendre le droit à la paix quoi qu'il arrive. Je décide d'effacer la rancœur de mon âme, je décide de me mettre du baume au cœur. J'ai droit à la douceur, à la tranquillité, au bercement du temps, au goût des choses et au parfum des roses. Dans un monde malade de la violence et de la guerre, même économique et concurrentielle, soyons bien sûrs que chaque îlot de paix intérieure est un germe de bien-être collectif et ultimement de justice sociale. Ce que l'on souhaite pour le monde n'est pas si difficile à réaliser pour soi. Le pardon est une des choses les plus simples et les plus efficaces qui soient.

www.micheleraulin.fr