ELLES RACONTENT "Pardonner m'a libérée"

Refuser de se laisser enfermer dans le passé et croire à nouveau en soi et en la vie… C'est tout l'enjeu du pardon, une démarche intérieure dont on découvre aujourd'hui les vertus thérapeutiques. **PAR SÉGOLÈNE BARBÉ**

Pardonner est parfois considéré comme un aveu de faiblesse ou confondu, à tort, avec la réconciliation (qui suppose une restauration des relations avec la personne qui nous a blessée). Pourtant, le pardon est bénéfique pour notre bien-être psychologique et notre estime de soi, assurent aujourd'hui les scientifiques. « Plus vous pardonnez, plus vous pourriez vivre longtemps », rappellent même les auteurs de *Pardonner, cette chose extraordinaire**, citant l'étude américaine Forgive to Live** (« Pardonner pour vivre »), qui a démontré que les personnes qui ne pardonnent pas ont souvent une espérance de vie moins longue que les autres… Pardonner est une démarche personnelle et une manière de reprendre sa vie en main, qui fait grandir mais qui ne s'accomplit pas en un jour… Cela s'apprend, assurent nos témoins qui ont retrouvé la paix intérieure au terme d'un long chemin.

* du Dr Masi Noor & Marina Cantacuzino, éd. Eyrolles.

** Forgive to Live : Forgiveness, Health, and Longevity, « Journal of Behavioral Medicine », 2012.

"Je veux profiter de mon père"

Mon père ne voulait pas d'enfant, je suis née par accident. Il s'est séparé de ma mère juste avant ma naissance. Même si je le voyais régulièrement, il m'a toujours tenue à distance et considérée comme un espion de ma mère, prenant le contre-pied de l'éducation qu'elle me donnait. Il avait du mal à me présenter comme sa fille et, à 26 ans, en vacances dans la famille de sa mère, je me suis même rendu compte qu'il n'y avait aucune photo de moi dans les albums… Son attitude m'a beaucoup blessée mais depuis qu'il est malade et en maison de retraite, je le vois autrement. Il se montre aimant à sa manière, me demande de mes nouvelles… Je ne lui ai pas pardonné d'un coup, mais j'ai réussi à passer à autre chose. Je veux profiter du temps qu'il nous reste à passer ensemble sans être esclave du passé. Je sais par une aide-soignante qu'il a conscience d'avoir été un mauvais père. J'ai compris qu'il avait un souci avec la paternité, que son comportement un peu pathologique est lié à son histoire… et pas dirigé contre moi personnellement. J'accède enfin avec mon père à la relation pleine de douceur dont j'ai toujours rêvé. L'autre jour, même s'il tient à peine debout, nous avons dansé ensemble pour la première fois.

NINON, 49 ANS, MARSEILLE (13)

18 SEPTEMBRE

Pour la 5e édition de la Journée internationale du pardon, plus de 400 événements sont organisés dans une vingtaine de pays.

journeeinternationaledupardon.org

"Je me suis débarrassée de ce poison émotionnel"

J'avais 15 ans lorsque j'ai été violée lors d'un cambriolage à notre domicile. Pendant vingt ans, je n'en ai parlé à personne. Mes parents, mon frère et moi avions été menacés avec des couteaux, nous étions des miraculés, alors je me suis dit que j'allais oublier. Je me suis mariée, j'ai eu trois enfants, je n'avais pas trop le temps d'y penser mais mon corps, lui, a beaucoup somatisé (symptômes gynécologiques, hypervigilance nocturne, laryngites…). Un jour, j'ai osé en parler à un ami, qui m'a dit que je n'étais pas obligée de rester une victime toute ma vie. Moi qui me sentais si impuissante, j'ai compris que j'avais le choix. J'ai enfin libéré ma parole avec mes proches, j'ai suivi une thérapie et, vingt-trois ans après l'agression, j'ai porté plainte. Les faits étant prescrits, le coupable n'a jamais été arrêté mais cela m'a fait du bien de savoir qu'il aurait été passible de la cour d'assises. Je n'excuse pas ce qu'il m'a fait, je ne minimise pas ses actes mais je ne suis plus dans la rancœur contre mon agresseur. Je me suis libérée de ce poison émotionnel. Ce pardon ne s'adresse pas à lui, mais à moi : je ne mérite pas de rester prisonnière de mon passé.

ANYA, 44 ANS, PARIS

Auteure de « L'or de nos cicatrices - Se libérer et se reconstruire après des violences sexuelles », éd. First; lesresilientes.com.

"J'ai refusé d'avoir de la haine en moi"

Mon compagnon m'a quittée brutalement, sans explications. J'ai reçu son texto de rupture alors que j'étais en déplacement. Je me suis sentie humiliée, trahie. Pendant un temps, j'ai perdu pied, j'avais du mal à gérer le quotidien. Et puis, j'ai décidé de travailler sur cette blessure, d'essayer de comprendre ce qu'il avait touché chez moi en partant ainsi. Je l'ai fait aussi pour mes trois enfants. Il a été leur beau-père pendant cinq ans et ils souhaitaient continuer à le voir. J'ai participé à des cercles du pardon*. Nous avons échangé des lettres, nous nous sommes revus pour des temps courts dans des endroits neutres… Accompagnés par un thérapeute, nous nous sommes remerciés pour ce que nous avons vécu de positif pendant ces années. Si je m'entaillais le bras, j'irais tout de suite me faire soigner. Je pense qu'on devrait avoir le même réflexe avec les blessures du cœur… En pardonnant, j'ai refusé d'avoir de la haine en moi, j'ai mis du baume sur mon cœur, ce qui m'a permis de rester ouverte à la relation à l'autre.

ADELINE, 47 ANS, NANCY (54)

* Cerclesdepardon.fr.

Notre expert

Gustave-Nicolas Fischer
*Psychologue**

LE PARDON PEUT ÊTRE UN FORMIDABLE OUTIL THÉRAPEUTIQUE

« On considère souvent le pardon dans un sens altruiste… Or le pardon n'a pas pour but de libérer quelque chose chez l'autre mais d'abord, comme le montrent ces témoignages, de se libérer soi-même d'un poids qui nous empêche de revivre. Encore inexistante en France, la psychologie du pardon existe depuis une trentaine d'années aux Etats-Unis. Lors de séances en individuel ou en groupe, le pardon est proposé comme un processus thérapeutique en plusieurs étapes pour guérir différents traumatismes (agressions, violences, ruptures douloureuses…). Avec des exercices (par exemple, écrire une lettre imaginaire à son agresseur, ou bien se mettre à sa place et imaginer la lettre qu'il vous écrirait…), il s'agit de se confronter à sa souffrance et à sa colère, puis de transformer sa perception de l'agresseur pour pouvoir sortir du ressentiment et de la haine qui bloquent la vie à l'intérieur de soi-même. Le pardon est une force psychique, un cheminement long et singulier qui permet de croire à nouveau en soi, de guérir de son passé sans dépendre d'une quelconque repentance de la part de la personne qui vous a blessée. »

* Auteur de « Pardonner - Guérir des blessures de la vie », éd. Odile Jacob.

ANNE MANGEON; DOCUMENTS PERSONNELS