Le pardon, source de guérison intérieure

Marie-Lou

Volume 41, Number 4 (244), August 1999

Pardonner?

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/32572ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Collectif Liberté

ISSN

0024-2020 (print)

1923-0915 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Marie-Lou (1999). Le pardon, source de guérison intérieure. *Liberté*, 41(4), 46–54.

MARIE-LOU *

LE PARDON, SOURCE DE GUÉRISON INTÉRIEURE

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours considéré le pardon comme une belle théorie. À mon avis, seules les âmes très avancées dans les voies spirituelles pouvaient le pratiquer, car il fallait beaucoup de bienveillance pour commettre un tel geste. Je n'étais pas de ces personnes. Je nourrissais mes colères de pensées soupçonneuses et j'étais impuissante à résoudre mes désaccords.

L'idée du pardon m'apparaissait comme une illusion. D'ailleurs, les gens qui considéraient cette démarche comme de la pure magie m'irritaient. Selon eux, d'un seul coup de baguette, toute relation tendue se transformait en une merveilleuse histoire de réconciliation. Ce genre de miracle instantané ne me satisfaisait guère. De plus, je n'aimais pas jouer le rôle de justicière. Me servir de ce pouvoir pour cataloguer les personnes fautives m'embarrassait. Je ne voulais pas m'attribuer le rôle de juge qui condamne le coupable et le libère ensuite par le pardon. Qui étais-je pour blâmer quelqu'un engagé dans un processus qui se voulait libérateur ? Je ne détenais pas

* Marie-Lou, née en 1955, ex-journaliste et auteur (*Vers la lumière, Le chemin du pardon*, les éditions Médiaspaul) a œuvré auprès de personnes handicapées et d'enfants en phase terminale du cancer. Des études universitaires en théologie pastorale lui permettront de concrétiser son rêve : venir en aide aux personnes démunies.

toute la vérité ! Comment, sans me tromper, connaître les raisons de penser et d'agir des autres ? Les conflits possibles ne pouvaient-ils pas constituer des appels à l'amour plutôt que des attaques personnelles ? Les gestes désespérés de haine et de colère ne cachaient-ils pas les souffrances secrètes de l'âme blessée ?

Extension du pardon

Lorsque je vivais dans l'Ouest canadien, je faisais souvent la navette Vancouver-San Francisco pour travailler auprès d'enfants ayant atteint la phase terminale du cancer. Mon ami Bryan offrait de m'héberger. Cet homme remarquable, je le surnommais mon sage, car sa conception de la vie était exceptionnelle. Chaque jour, dans la quiétude matinale, nous gravissions l'une des collines qui surplombent le Pacifique. Le vent ramenait des odeurs agréables de sel et de varech. Nous nous reposions sur une petite butte rocailleuse pour admirer les splendeurs de la création et pour partager nos réflexions sur la vie. Un jour, il me confia un secret longtemps gardé au creux de son cœur : « Marie-Lou, me dit-il, savais-tu que j'ai fait partie de l'équipe qui a fabriqué la bombe atomique lancée sur Hiroshima ? »

Cette nouvelle me sidéra. Bien sûr, il ignorait tout des projets meurtriers du gouvernement américain, croyant que la bombe, à titre expérimental, devait exploser dans l'océan Pacifique. Lorsque celle-ci détruisit Hiroshima, le 6 août 1945, tuant quatre-vingt mille personnes et faisant plus de soixante-quinze mille blessés, Bryan sombra dans un enfer mental qui dura de nombreuses années. Il se sentait coupable d'avoir contribué à la fabrication de cet engin destructeur destiné à supprimer et à mutiler des êtres humains. Son intense sentiment de culpabilité le poussa même à s'autodétruire. Un jour, il mélangea une goutte de plutonium à son repas du soir, provoquant une profonde lésion de l'estomac. Malgré de nombreuses

opérations, Bryan dut se résigner, pour le reste de ses jours, à se nourrir strictement d'aliments liquides, avalés à l'aide d'une paille.

Vingt ans après Hiroshima, une rencontre mit un terme à son cauchemar. Au cours d'un voyage outre-mer, Bryan fit la connaissance d'une Japonaise d'un certain âge. Toute sa famille avait péri dans l'explosion de la bombe atomique. Parce qu'elle se trouvait sur un autre continent au moment de la tragédie, cette femme avait été la seule épargnée. Elle se mit à vouer une haine féroce aux Américains, responsables du massacre. Les années ne parvenaient pas à déraciner la souffrance qui dévastait son être. Un jour, elle rencontra un moine qui l'aida, non sans mal, à apprivoiser l'idée du pardon. Deux longues années s'écoulèrent avant qu'elle n'abandonne son ressentiment. Elle prit conscience que la haine avait causé la perte de tout son peuple et que cette même haine vivait maintenant en elle de manière permanente. Il fallait donc arrêter ce cycle effroyable en commençant par surmonter ses propres animosités. Le moyen suggéré par le religieux était le pardon. Une longue démarche de réconciliation avec elle-même la délivra finalement de l'emprise de la colère et de la rancune. Elle recouvra une grande liberté de cœur et d'esprit.

Touché par son témoignage, Bryan, courageusement, lui avoua avoir participé à l'élaboration de la bombe atomique. Il lui révéla à quel point cette tragédie avait hanté sa vie et peuplé ses nuits de cauchemars. Cette femme, au cœur profondément meurtri, eut alors un geste de compassion aussi extraordinaire qu'inattendu. Elle le prit dans ses bras et, tout en fredonnant dans sa langue maternelle, elle le berça longuement pendant qu'il sanglotait. Bryan me dit : « Ce fut le plus beau jour de ma vie. » Après son récit, je remarquai une lueur intense dans ses yeux. Son regard, empreint d'amour, me remua jusqu'au plus profond.

Grâce à cette femme généreuse, au cœur miséricordieux, Bryan se libéra du poids de la honte et de la culpabilité porté si longtemps dans les replis de son âme. Son histoire me permit de comprendre que le pardon n'est pas uniquement affaire de justice, mais aussi de charité envers la personne jugée. En abandonnant les préjugés et le ressentiment, on comprend mieux les paroles de Jésus aux Pharisiens, prompts à condamner la femme adultère : « Que celui d'entre vous qui n'a jamais péché lui jette la première pierre. »

Nous ne sommes pas différents de Bryan et de cette femme. Nous portons tous à l'intérieur de nous-mêmes la culpabilité d'une erreur, mais aussi la capacité de pardonner et de défaire les nœuds de haine et de vengeance qui nous emprisonnent. Ces deux pôles cohabitent en nous. Notre tâche, s'il en est une, est d'accroître notre compassion en acceptant nos erreurs et celles des autres, même les plus impardonnables. Car il n'est rien qui ne puisse être pardonné lorsqu'on oppose l'amour à la haine. Quand la douceur et la compréhension ne sont plus présentes dans notre vie, le premier choix demeure le pardon. Non pas le pardon intéressé, donné du bout des lèvres, mais le pardon du cœur, celui qui reconnaît l'autre comme un être humain soumis aux mêmes erreurs que nous. À sa place, nous aurions agi comme cette personne. Pourquoi condamner quelqu'un qui reflète notre fragilité ?

Le pardon libérateur

Mon expérience du pardon ne ressemble en rien à celle de Bryan. Rebelle, j'acceptais difficilement l'injustice et je m'accrochais à mes griefs et à mes blessures, qui me donnaient un certain contrôle dans les conflits. J'étais convaincue que tous avaient le pouvoir de me faire du mal et que mon seul moyen de défense demeurerait la fuite ou l'attaque. Je me plaçais dans une situation où le pardon devenait impossible. Mon enfance, tissée de

souffrances, n'était pas étrangère à ma conception erronée de la vie. Quand j'étais âgée de deux mois, ma mère m'a abandonnée, avec mes deux sœurs, sur le balcon de notre maison. La police nous emmena à la crèche d'Youville où nous sommes demeurées quelques années avant d'être confiées à un foyer d'accueil. Les nombreux rejets et les sévices corporels que j'ai alors subis m'ont rendue craintive et méfiante devant la vie.

À l'âge de quinze ans, le désir de grandir sans contrainte et sans brimades m'incita à fuir mon foyer nourricier. Après un mois de douces folies à faire l'expérience de la liberté tant désirée, la police m'arrêta et me conduisit dans une institution pour jeunes filles en difficulté. Nous étions toutes logées à la même enseigne, celle de la souffrance. Nous quittions les rivages de l'adolescence pour devenir des femmes, et nos mauvais coups reflétaient trop souvent notre révolte intérieure. L'engrenage dans lequel nous vivions nous incitait à la provocation. Nous faisons tout pour nous démarquer et susciter les réactions les plus vives autour de nous. On nous percevait comme des délinquantes juvéniles ! Alors, pas question de décevoir quiconque !

Nos congés de fin de semaine ressemblaient à une sortie de prison. Nous nous précipitions dehors en courant, le vent dans les voiles. Grisées par notre liberté, nous plongeons dans le seul univers accessible à nos âmes errantes, celui de la drogue. C'était des moments de rires et de dévergondages complets, faible revanche sur les déboires du passé.

L'année suivante, je dus quitter mes compagnes d'infortune pour emménager dans un appartement où je devais assurer ma propre subsistance. Soudain, je me trouvais exposée à une réalité différente, sans surveillance, sans règlements, seule face à mon destin. Mes embarras financiers m'entraînèrent alors dans le plus vieux métier du monde : la prostitution. Je ne voyais

plus clair dans les mouvements de mon cœur. Devenue une véritable fille de rue, j'utilisais le langage vulgaire auquel les hommes tenaient. Quelque chose s'était cassé en moi et le mal s'en échappait sans s'arrêter. Ma colère, comme du fiel, se répandait sur tous ceux et celles qui m'approchaient. Je sacrais et je blasphémiais comme un charretier. J'allais jusqu'à provoquer systématiquement tous les gens que je côtoyais. Comme un arbre blessé, j'étais atteinte dans les racines même de mon être.

Avec le temps, une profonde tristesse succéda à la colère. Mes yeux devinrent deux océans. Je pleurais continuellement. J'avais perdu le langage violent et abusif des premiers mois de prostitution. Je dérivais. Accrochée aux hommes pour ne pas mourir, je sombrais dans la détresse.

Après cinq années de vie lamentable, un acte de violence mit un terme à cette existence débridée. Seule, j'entrepris une cure de désintoxication en refusant toute forme d'alcool et de stupéfiants. Des études intensives en journalisme me ramenèrent ensuite à une vie plus saine et équilibrée. Ce domaine me captiva pendant plus de quinze ans. En apparence, tout semblait bien aller. Pourtant, intérieurement, je me sentais comme une épave. J'avais peur de tout et de rien. Mes blessures intérieures se remettaient à saigner à la moindre pression, et je pouvais passer des nuits entières à pleurer et à broyer du noir. L'angoisse et la peur jouaient un rôle de premier plan dans ma vie et je cherchais désespérément une réponse à ces états d'âme.

Le *Nouvel Âge*, avec ses séminaires de croissance, attira mon attention. Je m'inscrivis à des sessions portant sur le raja-yoga, le tantra, le rebirth, le cri primal, la marche sur le feu, et j'en passe. Successivement, je découvrais des religions telles l'hindouisme et le bouddhisme et j'apprenais différentes formes de méditation : zen, transcendantale et kriya. Comme un papillon, je volti-

geais de fleur en fleur, incapable de me poser sur aucune d'entre d'elles. Malgré tous les efforts fournis pour m'en sortir, mon mal existentiel demeurerait présent ; il me suivait pas à pas. Quant à mon mariage, il s'avéra un véritable fiasco.

Un événement brisa finalement le carcan de peurs qui m'emprisonnait et me fit comprendre la valeur profonde du pardon. Il faisait nuit. Soudain, une voix intérieure me réveilla en disant : « Aie la foi ! aie la foi ! Va te confesser. » Comme j'étais très rébarbative et fermée à tout ce qui concernait la religion catholique, j'ai cru à un mauvais rêve et je me suis rendormie. Mais la petite voix intérieure ne cessa pas pour autant. Sans relâche, toute la nuit, elle me transmet le même message : « Aie la foi ! aie la foi ! Va te confesser. » Étonnée par cette insistance, le lendemain matin, par un pur geste de foi et malgré mon allergie aux églises, j'allai me confesser.

Ce jour-là, en sortant du confessionnal, je compris que le pardon défaisait les nœuds de haine les plus solides. Il désamorçait les difficultés en apparence insurmontables et faisait fondre tout durcissement intérieur. Pour assainir mes pensées, nettoyer mes coins poussiéreux et désinfecter mes plaies, il m'a fallu pénétrer au plus profond de moi-même et oser lever le voile sur mes imperfections et mes erreurs. Ma confession générale fut une porte de sortie, un rayon de lumière dans ma nuit sans lune et le départ vers une vie nouvelle. Ayant accepté de couper les liens de haine et de vengeance qui me liaient aux autres, je plongeai dans les eaux apaisantes de la réconciliation.

Libération du cœur

Plusieurs questions me sont souvent posées : « Pourquoi est-ce si difficile de pardonner ? Pourquoi demeurons-nous esclaves des situations conflictuelles et douloureuses ? » Parce que nous ne sommes pas prêts à renoncer à la satis-

faction que nous procurent le ressentiment et la vengeance. Nous ne voulons pas, du moins inconsciemment, abandonner notre souffrance, puisqu'elle incarne la raison même pour laquelle nous entretenons nos rancunes. Et s'il nous arrive de pardonner, nous oublions difficilement la faute commise à notre endroit.

Lorsque nos blessures saignent, il est bon de s'arrêter plutôt que de remplir son esprit de jugements et d'amertume. On comprend alors que personne n'insulte ni ne blesse par pure méchanceté. Blessées et souffrantes, ces âmes meurtries vont de désillusion en désillusion, projetant leur mécontentement sur chacun. Nous sommes à leurs yeux une cible facile, puisque nous sommes comme la situation non résolue de leur passé. Étant nous-mêmes blessés par la vie, nous considérons que ces attaques nous visent personnellement et nous enfonçons le couteau de la haine dans notre propre cœur. Une chaîne de négations n'en finit plus, alors, de détruire et de blesser. Seuls le pardon et l'amour peuvent effacer la mémoire de la blessure.

Emmet Fox a dit : « Qui n'a pas été blessé à un moment ou à un autre de sa vie, vraiment blessé par quelqu'un, déçu, trahi, offensé ? Ces souvenirs s'enfoncent comme des flèches empoisonnées dans le cœur où elles occasionnent des plaies qui s'irritent et s'enveniment. Il y a un seul remède à cela, les arracher et les jeter au loin. L'unique moyen d'y arriver : pardonner. » Toute situation dysharmonieuse dans notre vie personnelle, familiale, sociale ou professionnelle est le signe que des choses n'ont pas été pardonnées. Il faut chercher à l'intérieur de nous-mêmes les haines inavouées, les griefs entretenus, les souvenirs douloureux. Posons-nous la question suivante : Sommes-nous en colère contre une personne ? un parti politique ? une classe sociale ? une religion ? En voulons-nous à un ancien professeur, à un confrère de travail, à une vieille tante, à notre père, notre

mère ou à d'autres personnes ? Si oui, le pardon demeure la clef de notre délivrance. Surtout, n'oublions jamais que le premier pardon doit commencer par nous-mêmes, d'où il rayonnera ensuite vers les autres pour accomplir son travail de guérison et de libération.

Le pardon est le plus beau cadeau que l'on puisse se faire et donner. On rend à l'autre sa liberté et, du coup, on se la rend à soi. En libérant l'autre, on se libère soi-même. La guérison de nos blessures et de nos relations ne se fait pas nécessairement du jour au lendemain. Pour certaines personnes elle s'accomplit graduellement, pour d'autres elle est instantanée. Certes, les fautes légères sont faciles à pardonner ; mais notre paix intérieure sera bien plus grande si nous parvenons à passer l'éponge sur les offenses plus graves.

Pour progresser dans l'art de l'amour, notre âme doit se libérer, petit à petit, de toutes ses rancœurs. Alors, nous constaterons que derrière toute présomption, toute peur et toute pensée erronée existe une oasis de fraîcheur : l'amour. Lorsque nous prendrons conscience de cet amour qui nous habite, nous lui ouvrirons la porte de notre cœur et nous pourrons pratiquer le plus grand des commandements : « Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, de toutes tes forces et de tout ton esprit. Tu aimeras ton prochain comme toi-même. » (Mc 12, 30-31)