

Le pardon, ingrédient du bonheur

Dans la relation avec un manipulateur pervers narcissique, la « victime » cherche bien souvent comment prendre sa revanche sur son bourreau.

Je comprends d'autant plus cela que je suis également passée par là.

J'ai aussi pu réaliser par mon expérience personnelle et par l'observation de centaines d'hommes et de femmes qui ont réussi à se libérer de l'emprise d'un **manipulateur pervers** que de s'acharner à vouloir « *faire savoir* », à vouloir obtenir le statut de « victime », à vouloir la reconnaissance de la justice et à vouloir se venger de la souffrance vécue ne fait que maintenir le lien toxique et affaiblit mortellement la **victime** sans pour autant « *profiter* » au **bourreau**.

Bien au contraire, **le bourreau peut ainsi continuer à se délecter de l'agitation stérile de celui ou celle qui reste alors indéfiniment sa « victime »**.

Seul le « *pardon* » peut nous libérer !

Le « *pardon* » ne veut pas dire accepter inacceptable. Cela ne veut pas dire que ce que vous avez vécu n'était pas important. Cela ne veut pas non plus dire que vous allez pouvoir ou devoir lui serrer la main et prendre un verre ensemble !

Le « *pardon* » ne veut même pas dire que la personne pardonnée devra être informée de votre volonté ...

Le « *pardon* » c'est « lâcher prise » pour avancer dans votre vie !

En lâchant prise votre corps et votre esprit vont apprendre à vivre libre !

Chaque cellule va à nouveau pouvoir « *respirer* » !

Le « *pardon* » c'est un sourire que vous allez amener dans votre esprit et ... c'est la pire chose que vous puissiez infliger à votre persécuteur !

L'ignorer c'est Vivre sa vie dans la joie !

La seule victoire c'est cette liberté !

Pardonnez ne rend pas la personne juste, cela ne justifie pas ce qu'elle a fait mais cela vous libère pour pouvoir continuer d'avancer.

Rester dans le non pardon c'est comme prendre du poison en espérant que l'autre meurt !

Geneviève SCHMIT

Le **pardon** consiste à vaincre son ressentiment envers l'offenseur, mais n'implique pas l'oubli du tort subi.

Une personne capable de pardonner a en général davantage de pensées positives, se sent moins anxieuse et est moins dépressive.

Il y a une vingtaine d'années, des psychothérapeutes, ayant constaté que la plupart de ceux qui pardonnent déclarent avoir été apaisés par le pardon, ont mis au point des thérapies fondées sur l'apprentissage du pardon.

Par Étienne Mullet, Cerveau & Psycho - N° 37 - PSY EN MOUVEMENT n° 19012010 Psychologie

Le pardon est un ingrédient fondamental de notre réalité quotidienne. Sans pardon, pas de vie en société. Et pourtant, les psychologues ont mis longtemps à étudier scientifiquement ce phénomène. Comment définir le pardon ? Dans quelle mesure les conceptions du pardon diffèrent-elles d'une personne à l'autre, d'une culture à l'autre ? Le pardon participe-t-il au bonheur ? A-t-il une influence sur le psychisme de celui qui l'accorde ou le reçoit ? A-t-il un effet sur son bien-être ?

Connaître la signification accordée au pardon est important pour des raisons à la fois théoriques et pratiques. Notre conception du pardon peut influencer notre volonté et notre capacité de pardonner, laquelle peut, en retour, être influencée par la pratique de cette capacité. Le fait de pardonner a des répercussions sur l'équilibre psychique des acteurs, celui qui pardonne et celui qui est pardonné. Avant d'aborder les conséquences du pardon, nous tenterons de le définir, que ce pardon implique des individus ou des groupes.

Développons un exemple qui illustre comment notre conception du pardon et sa

pratique sont liées. Supposons que Giselle ait été gravement offensée par Myriam et que Myriam ait présenté ses excuses à Giselle et lui ait demandé pardon, d'une façon apparemment sincère. La manière dont Giselle va réagir à la demande de pardon de Myriam dépend de la façon dont Giselle conçoit ce qu'est le pardon. Si Giselle pense que pardonner n'est rien d'autre que de donner finalement raison à Myriam pour le tort commis et ne peut que l'encourager à se comporter de façon encore plus agressive dans le futur, alors en dépit des efforts de Myriam, Giselle va obstinément refuser d'accorder son pardon (et ce assez logiquement). Si Myriam n'est pas informée qu'il existe différentes conceptions du pardon, elle ne comprendra pas la réaction de Giselle. La relation entre ces deux personnes risque de se détériorer davantage encore.

Cependant, si un ami ou un thérapeute explique à Myriam que, pour certaines personnes, le pardon est conçu comme un encouragement à persévérer dans l'agression et non comme une voie vers la réconciliation, alors Myriam sera moins surprise par l'attitude de Giselle. Elle se trouvera mieux préparée à reformuler sa demande de pardon, en insistant, par exemple, sur sa pleine responsabilité et sur sa détermination de ne plus recommencer.

En Bref

- Le pardon est associé à la réduction, voire la disparition des sentiments négatifs éprouvés à l'encontre de l'offenseur.
- Il favorise la reprise des relations avec la personne responsable de l'offense.
- Il facilite le retour des pensées positives et le bien-être.
- Il est conçu de la même façon dans diverses cultures, mais l'importance relative accordée à ses différents aspects peut varier d'une personne à l'autre ou d'une culture à l'autre.



Le pardon est indispensable à toute vie sociale.
La reprise des relations avec l'offenseur permet d'aller de l'avant,
même si l'offense n'est pas oubliée.

Du pardon individuel au pardon collectif

Analysons maintenant un autre exemple, introduisant une idée moins commune, celle de pardon collectif. Supposons qu'Henri soit victime d'une offense collective commise par un groupe de personnes. Si Henri conçoit le pardon comme un processus qui ne peut prendre place qu'entre deux personnes, la victime et l'offenseur, alors il aura quelque difficulté à admettre qu'il puisse un jour pardonner à un groupe. Henri ne verra pas non plus le sens de la démarche de François, le chef du groupe, si celui-ci vient s'excuser au nom du groupe. Ainsi, avant d'encourager un groupe à offrir des excuses collectives ou avant d'encourager une victime à envisager de pardonner à un groupe, il est prudent de savoir comment les personnes en général (et cette victime en particulier) conçoivent le pardon, et les situations sociales où le pardon a ou non un sens.

Les psychologues sont donc confrontés à une question majeure : comment définir le pardon ? Une première approche consiste à étudier la façon dont les personnes conçoivent le pardon, et, pour ce faire, on utilise diverses techniques. On peut

demander aux personnes d'évoquer librement des situations passées ou présentes de conflit interpersonnel, où le pardon a été ou non accordé. Les personnes interrogées évoquent généralement quatre thèmes associés au pardon : la réduction des sentiments négatifs vis-à-vis de l'offenseur, l'acceptation de ce qui s'est passé, la reprise des relations antérieures, et l'oubli (ou non) de l'incident.

Vers une définition du pardon

Dans d'autres études, on demande aux personnes interrogées d'énumérer tous les qualificatifs du pardon qui leur viennent à l'esprit en un temps limité, puis de classer ces qualificatifs en fonction de leur importance dans la définition du pardon. Les expressions les plus fréquentes concernant la personne qui accorde son pardon ou le pardon lui-même sont : digne de confiance, sincère, esprit ouvert, prendre soin, seconde chance, apprendre de ses erreurs, trouver une solution à un problème, acte d'amour, admettre que tout le monde fait des erreurs, et se sentir mieux une fois que le pardon est intervenu.

Ces expressions que l'on retrouve régulièrement dans la bouche des personnes à qui l'on pose des questions sur le pardon restent cependant trop vagues pour définir le pardon. On peut aussi présenter aux personnes interrogées des extraits d'articles ou des réactions spontanées d'autres personnes, et leur demander dans quelle mesure elles sont d'accord. Par exemple : « Dans quelle mesure pensez-vous que pardonner c'est nécessairement se réconcilier ? » Les réponses sont ensuite analysées statistiquement par des techniques de modélisation.

Dans une étude portant sur plus de 1 000 personnes de tous âges, quatre aspects essentiels du pardon ont ainsi été mis en évidence. Le pardon serait un « changement de cœur », c'est-à-dire le remplacement d'émotions, de pensées et de comportements négatifs vis-à-vis de l'offenseur par des émotions, pensées et comportements neutres ou positifs. Le second aspect tient au fait que le pardon n'est pas nécessairement limité au couple offenseur-offensé, et qu'il peut concerner des tierces personnes. La moitié des personnes environ considère, par exemple, que le pardon peut intervenir entre une institution et une personne, qu'il peut être demandé même si l'offenseur est décédé, ou au nom d'un parent proche disparu. Ensuite, le pardon est perçu comme susceptible d'encourager

l'offenseur à faire amende honorable et à mieux se comporter dans le futur. Enfin, dernier aspect, il n'est pas immoral de pardonner, et la quasi-totalité des personnes interrogées sont d'accord avec cette idée.

Le pardon entre groupes

Si l'on regarde la réalité en face, on doit constater que la plupart des offenses les plus graves sont les offenses collectives et non les offenses individuelles. Le génocide des Tutsis au Rwanda a fait environ un million de victimes en trois mois ; il a été un crime collectif. Par comparaison, on dénombre environ un millier d'homicides en France chaque année. Lors des conflits armés, les guerres en particulier, les offenses sont commises non seulement contre des individus, mais aussi contre des sociétés, des États. La responsabilité de ces offenses est partagée par de multiples personnes. Rendre la justice pour ces offenses est la plupart du temps impossible. Pour que la reconnaissance de ces offenses soit complète, elle doit se faire collectivement. Une éventuelle réparation des conséquences de ces offenses ne peut intervenir qu'à un niveau d'ensemble.

Dans ces conditions, le pardon est-il possible ? Peu d'études sur le pardon de groupe à groupe ont été entreprises, sans doute parce que l'idée même de pardon peut être perçue comme offensante quand elle est associée à un génocide. Plusieurs études sur les conceptions du pardon de groupe à groupe ont cependant été entreprises en Afrique et en Asie, auprès de populations civiles ayant souffert de conflits. Ces études ont essentiellement visé à donner la parole aux personnes interrogées. Les questionnaires employés dans ces études ont été construits sur la base d'analyses menées par des philosophes, des théologiens et des politologues, mais aussi en se fondant sur l'opinion de personnes concernées. Ensuite, ces questionnaires ont été appliqués à des groupes plus vastes, vivant dans des pays ayant beaucoup souffert, en Angola, au Cambodge, en Guinée-Bissau, au Mozambique, à Timor Leste.

À la question « Est-il possible pour un groupe de personnes de pardonner un autre groupe de personnes ? », plus de 80 pour cent des personnes interrogées ont répondu par l'affirmative. En d'autres termes, la plupart des personnes donnent un sens à la notion de pardon de groupe à groupe. Les réponses des

personnes interrogées se structurent en facteurs indépendants et que l'on interprète aisément, ce qui signifie qu'elles n'ont pas été données au hasard, malgré les conditions souvent difficiles dans lesquelles ont été réalisées les enquêtes.

Pour une majorité de personnes, le pardon intergroupe a un objectif : la réconciliation avec l'ennemi antérieur. Le processus n'est pas nécessairement conditionné par des réparations, le groupe qui pardonne n'attendant pas nécessairement que les criminels de l'autre groupe aient été préalablement jugés. Le processus doit surtout être un processus démocratique, le pardon ne devant pas être décidé seulement par les politiciens ou les autorités traditionnelles ou religieuses. Lorsque le chef d'une institution demande pardon au nom de cette institution sans consulter largement (démocratiquement) ses membres, il risque fort de procéder à ce qui sera perçu comme un simulacre de demande.

Le processus doit être rendu public, il ne peut s'agir d'une simple négociation entre élites et les réactions de la communauté internationale ne doivent pas entrer en ligne de compte. Le pardon doit être annoncé à l'ensemble de la communauté dans une langue comprise par les communautés concernées. Il doit englober tous les membres de la communauté qui pardonne, tous les membres de la communauté qui est pardonnée (sauf, dans certains cas, les membres les plus gravement responsables) et les actes négatifs commis.

Pardon et bien-être psychologique

Les méthodes dont disposent les psychologues permettent d'étudier les relations entre conceptions du pardon et volonté de pardonner dans la vie de tous les jours. Il apparaît que plus une personne conçoit le pardon comme une conduite qui n'est pas immorale, moins son niveau de ressentiment est élevé et plus vite ce ressentiment s'estompe si elle est elle-même victime d'un tort. De même, plus une personne conçoit le pardon comme un changement de cœur ou comme une conduite qui encourage l'autre à mieux se comporter à l'avenir, plus elle est capable d'analyser objectivement les circonstances du tort qu'elle a subi.

Dans le cadre qui nous intéresse plus particulièrement ici, celui de la psychologie

positive, comment préciser maintenant le rôle du pardon dans le bien-être psychologique ? Le pardon est – nous l'avons indiqué – le don que l'on fait de son droit au ressentiment après avoir été victime d'une offense. Il est le fait de vaincre son ressentiment envers l'offenseur, non pas en niant son droit au ressentiment, mais en s'efforçant de considérer l'offenseur avec bienveillance. Ce changement de perspective vis-à-vis de l'offenseur n'implique pas que l'offensé se réconcilie immédiatement avec l'offenseur ni même que ce dernier ait oublié l'offense. Si l'offense était (ou devait être) oubliée, alors il n'y aurait rien à pardonner ni à se faire pardonner !

Diverses enquêtes ont montré que les émotions de la personne qui pardonne deviennent plus positives et que ses comportements sont plus chaleureux. On sait par ailleurs que plus une personne est émotionnellement stable, moins le ressentiment qu'elle peut éprouver est durable. Au contraire, les personnes anxieuses, dépressives et peu satisfaites de leur vie ont davantage de difficultés à pardonner. La persistance de pensées rancunières s'accompagne d'une élévation des émotions négatives et du stress. Les marqueurs physiologiques du stress (rythme cardiaque, pression sanguine et transpiration) augmentent. C'est également vrai de l'activité cérébrale du cortex frontal. Ainsi, la difficulté à pardonner peut altérer la santé et le comportement.

C'est pourquoi les psychologues considèrent que le pardon est un moyen puissant de régulation des émotions négatives, telles que la colère, l'anxiété et la dépression. Il y a une vingtaine d'années, des psychothérapeutes, ayant constaté que la plupart de ceux qui pardonnent déclarent avoir été apaisés par le pardon, ont mis au point des thérapies fondées sur l'apprentissage du pardon. Ainsi, des personnes ayant été victimes d'inceste et ayant bénéficié d'une thérapie par le pardon ont rapporté une diminution de leur anxiété et de leur état d'esprit dépressif. Les thérapeutes ont constaté une augmentation de leur estime de soi et de l'espoir qu'elles mettaient en leur avenir. Qui plus est, ces résultats positifs se poursuivent même après l'arrêt de la thérapie.

Ainsi, après une offense et sous réserve de réaliser un travail psychologique consistant à réexaminer tant l'offense que les réactions émotives, cognitives et comportementales mises en place pour se défendre contre la douleur, l'offensé peut pardonner, améliorant ainsi sa santé psychologique, voire sa santé physiologique... et celle de son entourage.

Le pardon selon les cultures

Dans quelle mesure les conceptions du pardon sont-elles similaires ou différentes d'une culture à une autre ou d'une religion à une autre ? Pour mener des comparaisons interculturelles, on doit d'abord s'assurer que les conceptions sont comparables d'une culture à l'autre. Pour ce faire, on doit rassembler des données sur des personnes appartenant à des cultures différentes, mais en utilisant la même méthode, généralement un questionnaire traduit en différentes langues. En utilisant des techniques d'analyse statistique, on en déduit si les réponses se structurent de la même façon dans les différents groupes. Si c'est le cas, on en conclut qu'il y a bien communauté de sens d'un groupe à l'autre.

De la sorte, nous avons comparé une population africaine du Congo et une population européenne. Nous avons ainsi montré que les réponses données par les Congolais et celles des Européens se structurent de façon semblable. En revanche, chez les Congolais, le pardon est, bien davantage que chez les Européens, conçu comme un changement de coeur, c'est-à-dire que les émotions négatives cèdent la place aux émotions et comportements positifs, et aussi comme un processus large impliquant aussi bien les groupes que les personnes. Il semble que dans les cultures plus « collectivistes », le pardon ait une place davantage centrale que dans les cultures « individualistes ». Par ailleurs, des études du même type réalisées en Amérique latine (Colombie et Uruguay), d'une part, et en Inde, d'autre part, ont confirmé la même communauté de structure. Ces résultats, associés au fait que des conduites apparentées ont été observées chez l'animal, confortent l'idée que le pardon est un processus fondamental, issu de l'évolution naturelle des organismes vivants.

Étienne Mullet est directeur d'études à l'École pratique des hautes études, à Paris.

Bibliographie

E. Mullet et F. Neto, Lay people's views on intergroup forgiveness, in Peace

Review : a Journal of Social Justice, vol. 21, pp. 47-463, 2010.

M. T. Munoz Sastre et al., Le pardon : une porte ouverte sur l'avenir, in Introduction à la psychologie positive, sous la direction de J. Lecomte, Dunod, 2009.

R. Enright et al., Le pardon comme mode de régulation émotionnelle, in Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive, vol. 11, pp. 123-135, 2001.

Février 2013

<http://bit.ly/pardon-victime>

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <http://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail, Geneviève Schmit.



Pervers-
narcissiques.fr Site
portail pour les
victimes de PN



Geneviève Schmit,

coaching
thérapeutique.

© Geneviève Schmit, experte dans l'accompagnement des victimes de manipulateurs pervers narcissiques.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au 06.43.43.15.79

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié:
Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation

perverse. [Soutien.Psy](#)



Journal | À propos
