



# don

**p**ardonner n'est pas donné à tous. Émotionnellement puissant, le pardon demande un profond respect de soi-même et de l'autre. Accorder le pardon et demander pardon sont les faces d'une même pièce : dans les deux cas, c'est l'expression du courage et de l'amour qui va permettre de laisser s'en aller la blessure et l'offenseur. Il ne s'agit ni d'oubli ni de déni, mais de parcourir un chemin vers la guérison, jalonné d'étapes favorisant l'unification de notre être et l'émergence de la paix.

## « Il faut se défaire de l'esprit de jugement »

Le pardon s'exprime différemment dans les textes religieux : le christianisme l'assortit du repentir, le judaïsme le lie à l'expiation des fautes, le bouddhisme à la bienveillance et l'islam propose la clémence. La sourate 55 (*Ar-rahman*), considérée comme le plus beau chapitre coranique, s'intitule Le Miséricordieux ou Le Clément, autrement dit « Celui qui pardonne », reflétant l'éminence du pardon. Les Évangiles nous enjoignent à aimer nos ennemis, dans un geste de paix difficile : « Vous

avez entendu qu'il a été dit : tu aimeras ton prochain et tu haïras ton ennemi. Mais moi, je vous dis : Aimez vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent, et priez pour ceux qui vous maltraitent et qui vous persécutent. »

(Matthieu 5:43, 44) L'amour de ceux qui nous ont fait du mal est l'expression extrême du pardon.

Il semble possible de trouver dans chaque être – y compris ceux qui « sèment le mal, refusent la justice et l'amour » – la marque divine, c'est-à-dire la part de bonté, même infime. Nous pouvons adresser notre requête à Dieu ou à une personne, pardonner à l'autre et se pardonner soi-même. Parfois otages de nos manquements, ce pardon est alors d'importance égale à celui qui nous est accordé, au regard de l'effet dévastateur de la culpabilité. Le remords mine, la colère et l'amertume isolent, tuant à petit feu aussi sûrement que l'acte à l'origine de la souffrance.

À l'opposé, les bienfaits du pardon sont multiples : il procure un salutaire retour vers soi en nous déliant de l'auteur de la souffrance et, mieux, permet de retrouver une partie de nous dont cet autre nous avait privé. Mais comment accéder à cette délivrance ? « Pour pouvoir pardonner, explique Lytta Basset<sup>1</sup>, pasteur et professeure, il faut se défaire de l'esprit de jugement et donc lâcher quelque chose en nous, défaire des nœuds, souvent issus de jugements dont on a été victime au nom de je ne sais quelle faute, quel tort [...]. L'autre doit me prendre comme je suis et je dois l'accueillir sans conditions. »