

Apprendre à pardonner

« Nous allons pardonner parce que nous sommes chrétiens et que c'est le message du Christ, ce qui ne nous empêche pas d'avoir perdu confiance et d'être vigilants pour notre sécurité. »

Mahaba, jeune irakienne de 17 ans, originaire de Mossoul et réfugiée en France, proche d'Espoir Irak et scolarisée dans un établissement catholique en Ile-de-France

S'il y a une attitude qui nous surprend vraiment quand on échange avec les chrétiens que nous rencontrons dans les villages de la plaine de Ninive, c'est leur volonté de pardonner à ceux qui les ont chassés, qui leur ont tout pris, qui ont détruit leurs maisons, qui ont détruit leur vie.

Nous sommes admiratifs de cette attitude. Mais nous nous demandons comment il est possible de trouver du sens à ce pardon, comment il est possible de trouver la volonté et la capacité de le donner. Est-ce que nous serions capables d'en faire autant ?

Nous savons que le pardon n'est pas un acte facile.

Nous sommes confrontés à cette difficulté, dans une moindre mesure, dans le quotidien de nos vies, en familles, avec des amis, au travail, à l'école...

Pourquoi cette démarche de pardon leur semble-t-elle si importante ?

Les chrétiens Orient nous disent que le pardon est constitutif de leur religion et que la foi les aide à parcourir le chemin qui y conduit. À travers son exemple et dans son message, le Christ place le pardon au centre de la vie ensemble et de la relation à Dieu. L'Église en a fait un sacrement, le sacrement de la réconciliation, la confession.

Pardoner n'est pas un signe de faiblesse. Il est important d'insister sur ce point alors que nous vivons dans des sociétés où le rapport de force est un mode de

fonctionnement. Ce rapport de force peut être militaire ou démographique, particulièrement au Moyen-Orient, il peut également être économique et social en Occident. Pardonner est une marque de grandeur d'âme qui montre la volonté de sortir de l'individualisme pour refaire communauté. **Accorder le pardon est un acte de dignité, un acte qui permet le cas échéant de se reconstruire.**

Pardoner sincèrement est l'aboutissement d'un chemin difficile qui ne repose pas seule-

ment sur la volonté d'y arriver. Si le fait de vouloir pardonner est la première étape, essentielle, elle n'est pas suffisante. Pour y arriver, il faudra franchir d'autres étapes spirituelles et psychologiques qui conduiront à une disposition intérieure, par rapport à soi-même et par rapport à l'agresseur, permettant de pouvoir pardonner.

Pardoner est un acte personnel et chacun peut y arriver plus ou moins facilement (voire pas du tout) en fonction de son tempérament, de son histoire, de ses ●●●

●●● blessures. Il n'y a pas de jugement à porter sur la capacité ou non à le faire. Vouloir faire cette démarche forte et ne pas y arriver peut-être très culpabilisant, d'où la nécessité parfois de se faire accompagner. Dans les camps de réfugiés, l'équipe d'Espoir Irak a

partagé un moment bouleversant avec une jeune femme française dont la mission est d'accompagner les familles irakiennes dans la prière en vue entre autres de pardonner à ceux qui les ont chassées.

Conseil aux adultes

Comment aider un enfant ou un jeune à pardonner ?

Pour aider un enfant ou un jeune à pardonner, après une atteinte physique ou psychologique, il y a des mots qui risquent de bloquer une démarche de pardon, tandis que d'autres vont la favoriser.

Les mots qui vont bloquer la démarche de pardon sont ceux qui minimisent la situation, ceux qui dévalorisent le ressenti, ceux qui invitent à se venger. En d'autres termes, il s'agit de postures qui enferment ou qui entretiennent la colère. Ces mots et ces postures sont à éviter. Des exemples : « Il n'y a pas de quoi dramatiser », « Il ne faut pas le prendre comme ça », « Ce n'est pas si grave »...

Les mots qui vont favoriser la démarche de pardon sont ceux qui reconnaissent les émotions, les sentiments vécus par la victime,

ceux qui lui proposent de raconter ce qu'elle a vécu, ceux qui envisagent des réparations, ceux qui l'invitent à imaginer les conséquences positives du pardon donné. En d'autres termes, il s'agit d'adopter des postures d'accueil et d'accompagnement. Il est alors conseillé d'encourager les enfants ou les jeunes à rechercher et exprimer ces mots. Des exemples : « Cela peut te blesser », « Tu le vis comme une agression, je comprends » ...

Lorsque le pardon a pu être accordé, il est conseillé de valoriser la démarche et d'inviter la victime à dire comment elle se sent, afin de lui faire **apprécier les bienfaits de ce pardon.**

Enfin, il est important de **choisir le bon moment** pour inviter à une

démarche de pardon. Ce n'est certainement pas pendant le temps de la souffrance qu'il convient de le faire. Il faut pouvoir prendre du recul sur la situation pour pouvoir envisager de la dépasser.

Des religieuses dominicaines de Sainte-Catherine de Sienne, réfugiées à Erbil après avoir été chassées de leur couvent par l'organisation État islamique, nous confiaient, en 2016, qu'elles avaient la volonté de pardonner à leurs bourreaux même si cela était difficile voire impossible de le faire à ce moment-là. Elles nous disaient qu'elles priaient pour eux.



Références

Pour les adultes et pour les jeunes

Livres

Comment pardonner

Jean Monbourquette, (psychologue canadien)
Bayard, 2020, 256 p.

Les langages de la réconciliation

Gary Chapman et Jennifer Thomas
Farel Eds, 2007, 300 p.

Articles

12 étapes pour apprendre à pardonner

<https://fr.aleteia.org/2017/02/01/12-etapes-pour-apprendre-a-pardonner/>

Oser s'excuser n'est pas aisé : les 5 langages des excuses

<https://apprendreaeduquer.fr/parents-sexcuser-enfants/>

Irak : le moine zurichois Jens Petzold milite pour la réconciliation

<https://www.cath.ch/newsf/irak-le-moine-zurichois-jens-petzold-milite-pour-la-reconciliation/>

L'importance d'apprendre à vos enfants à pardonner afin qu'ils puissent être heureux

<https://etreparents.com/limportance-dapprendre-a-vos-enfants-a-pardonner-afin-quils-puissent-etre-heureux/>

Pour les enfants

Lulu et Poupadi apprennent à dire pardon

Martine Dupuy-Sauze
Fleurus, 2008, 14 p.

Le petit livre pour dire non à la violence

Dominique de Saint Mars
Bayard Jeunesse, 40 p.
(Nouvelle édition à paraître en février 2021)

Les petits livres.

Une collection d'ouvrages pour comprendre la vie,
Bayard.

La Confiance et la Trahison

Collectif d'auteurs, collection « Les gouters philo »
Éditions Milan, 56 p.

Découvrez l'histoire de Jonas

<https://youtu.be/FOtp84QRVdc>