



Article Dr Fred Luskin, Pr Stanford University

traduit de l'original <https://med.stanford.edu/survivingcancer/coping-with-cancer/cancer-and-forgiveness.html>



LE PARDON

Le pardon peut être défini comme « la paix et la compréhension qui découlent de l'atténuation de la culpabilité de celui qui vous a blessé, de la prise en compte moins personnelle de votre expérience de vie et de la **prise de conscience du coût de la rancune**.

L'une des tâches les plus difficiles auxquelles nous sommes confrontés dans la vie est de savoir **comment rester en paix lorsque quelque chose nous frustre. Ne pas obtenir ce que nous voulons est l'un des principaux défis à relever pour faire face à la maladie, à l'abandon, à la malhonnêteté ou à toute autre difficulté rencontrée par les êtres humains**. La plupart d'entre nous n'acceptent jamais complètement que la vie ne nous donne pas toujours ce que nous voulons. Nous réagissons souvent par l'indignation ou l'offense lorsqu'une expérience de vie normale, mais difficile, se présente. **La plupart d'entre nous aggravent la situation en insistant et en se plaignant que la difficulté spécifique est mauvaise**, au lieu de concentrer notre énergie sur la meilleure façon de faire face à la situation.

Nous avons le choix entre pardonner les aspects de la vie que nous n'aimons pas ou continuer à souffrir en insistant pour que la vie se déroule selon nos conditions. Beaucoup d'entre nous ont des difficultés avec le pardon parce qu'il y a tellement de points de vue différents à ce sujet. Pour certains, cela signifie que leur religion les oblige à surmonter quelque chose qui les a blessés. Pour d'autres, cela signifie qu'ils doivent redevenir amis avec des personnes qui les ont maltraités. Enfin, certains pensent que pardonner revient à dire que ce qui s'est passé est acceptable.

En réalité, **personne n'est obligé de pardonner - le pardon est un choix. Le pardon signifie que nous nous libérons de notre souffrance face à des situations difficiles** ; il ne signifie pas que nous devons nous replonger dans des situations blessantes. Le pardon signifie que même si ce qui s'est passé n'est pas acceptable, vous pouvez aller de l'avant et faire la paix avec vous-même.

Il existe trois types d'offenses qui peuvent être pardonnées. Il est courant de penser que les processus de création d'un grief et d'apprentissage du pardon sont différents. Cependant, dans chaque situation, le problème est essentiellement le même : **quelque chose que nous voulions vraiment voir se produire d'une certaine manière ne s'est pas produit.**

Le premier type de pardon est le plus courant : lorsque c'est une autre personne qui a commis l'offense contre vous. Ce type de pardon est appelé pardon interpersonnel. **Le second type de pardon, lorsque vous êtes contrarié par quelque chose que vous avez fait, est appelé pardon intra-personnel.** Dans ce cas, vous vous pardonnez à vous-même. **Le troisième type de pardon est le pardon existentiel,** qui consiste à pardonner à Dieu ou à la nature pour ce qu'ils vous ont fait. Le pardon existentiel est souvent une composante essentielle du pardon interpersonnel ou intrapersonnel et se manifeste lorsque nous posons la question « Comment cela a-t-il pu se produire ? »

Je suis convaincue **que le fait de choisir de pardonner peut être une pratique libératrice. Le pardon n'est possible que parce que nous avons la capacité de faire des choix.** Nous avons le choix de pardonner ou de ne pas pardonner et personne ne peut nous forcer à faire l'un ou l'autre. Pardonner, c'est choisir de prendre l'offense moins à cœur, de moins blâmer la situation offensante pour ce que nous ressentons et de changer notre façon de décrire la situation pour refléter notre choix de pardonner.

Dans ce modèle, le développement du pardon se fait en quatre étapes ou stades.

Les quatre étapes du pardon

Première étape

Vous êtes rempli de colère auto-justifiée. À un moment donné de votre vie, vous avez été blessé et vous êtes en colère ou blessé par une expérience que vous estimez vous avoir fait du tort. **Vous blâmez la personne qui a commis la faute** pour ce que vous ressentez. **C'est son action, et non la réponse que vous avez choisie, que vous considérez comme la cause de votre détresse. Vous avez oublié que vous avez le choix de votre réaction.** Vous êtes peut-être tellement blessé que vous êtes convaincu qu'il ne serait pas juste de pardonner l'offense. À ce stade, il y a généralement une colère active et submergée, ainsi qu'une grande douleur.

Deuxième étape

Après avoir été contrarié par quelque chose pendant un certain temps, vous vous rendez compte que votre blessure et votre colère ne vous font pas du bien. **Elles peuvent affecter votre équilibre émotionnel ou votre santé physique.** Vous souhaitez peut-être réparer les dommages causés à la relation et prendre des mesures de pardon. Il se peut que vous commenciez à prendre conscience de la fréquence du problème ou que vous décidiez simplement d'oublier votre douleur. Dans les deux cas, après une longue période, vous n'êtes plus lésé et vous avez pardonné à la situation ou à la personne qui vous a causé de la détresse. **Ce processus de pardon peut s'appliquer à la colère contre soi-même, contre une autre personne ou contre la vie en général.**

Troisième étape

La troisième étape du pardon intervient après que vous avez vu les résultats du pardon en action et que vous avez choisi de laisser tomber un nouveau grief assez rapidement. À ce stade, **vous choisissez de ressentir la blessure pendant une période plus courte, puis vous vous efforcez de réparer la relation ou de ne plus considérer la situation comme un problème.** Dans les deux cas, vous décidez de pardonner parce que vous avez plus d'expérience et que vous en voyez clairement les avantages dans votre vie. Cela peut se produire lors d'un événement simple, comme se faire couper la route par une autre voiture sur la voie rapide, ou dans une situation complexe, comme une liaison dans un mariage. À ce stade du pardon, vous êtes conscient que la durée pendant laquelle vous vivez une situation comme un grief dépend essentiellement de vous.

Quatrième étape

La quatrième étape du pardon implique **le choix de ne pas se sentir offensé en premier lieu.** Cela signifie que vous êtes prêt à pardonner avant un déclenchement spécifique. Cette étape apparaît souvent en même temps que toutes les pensées suivantes ou certaines d'entre elles :

- **Je ne veux pas gaspiller ma précieuse vie dans l'inconfort causé par la colère ou la blessure,** alors je vais décider de me sentir différemment. Je suis capable de me pardonner, de pardonner aux autres, de pardonner à la vie et de pardonner à Dieu.
- Je sais combien cela fait mal quand les gens ne me pardonnent pas. **Je ne veux pas blesser les autres par mes actions,** alors je vais percevoir le problème de telle sorte que je puisse le régler ou le laisser aller.
- **La vie est remplie de beautés et de merveilles incroyables** et je manque ces expériences si je reste bloqué dans le souvenir de vieilles blessures ou déceptions. Je me pardonne de m'être laissé distraire.

- Tout le monde, y compris moi-même, agit principalement dans son propre intérêt. Je dois m'attendre à être parfois agacé par l'expression de l'intérêt personnel de quelqu'un d'autre. Si je peux comprendre qu'il s'agit là d'un aspect ordinaire de la vie, pourquoi s'énerver ? **Souvent, les personnes atteintes d'un cancer ont des griefs ou des blessures qui entrent dans chacun des trois types d'offenses pardonnables.** D'une manière générale, la manière de pardonner un grief spécifique est la même, que le grief soit envers soi-même, envers une autre personne ou envers Dieu.

Neuf étapes vers le pardon

1. **Sachez exactement ce que vous ressentez** à propos de ce qui s'est passé et soyez capable d'articuler précisément ce qui n'est pas acceptable pour vous. Parlez ensuite à deux personnes de confiance de la situation blessante et de ce que vous ressentez. Après avoir franchi ces étapes préliminaires, vous êtes prêt à vous engager sur la voie du pardon.
2. **Engagez-vous à faire ce qu'il faut pour vous sentir mieux.** Vous ne devez pas continuer à souffrir à cause d'une situation difficile. Rappelez-vous que vous méritez de vous sentir mieux et en paix. Le pardon est pour vous et pour personne d'autre. Personne n'a besoin de connaître votre décision.
3. **Comprenez votre objectif.** Le pardon ne consiste pas simplement à se réconcilier avec l'expérience qui vous a contrarié, même si vous pouvez y parvenir. Ce que vous cherchez, c'est à vous sentir mieux. Le pardon peut être défini comme « la paix et la compréhension qui découlent de l'atténuation de la responsabilité de ce qui vous a blessé, de la prise en compte moins personnelle de votre expérience de vie et de la prise de conscience de ce qu'il en coûte de garder de la rancune ». Votre objectif en matière de pardon est de trouver la paix dans votre vie maintenant.
4. **Adoptez le bon point de vue sur ce qui se passe.** Reconnaissez que votre détresse principale provient de vos sentiments actuels, et non de ce qui s'est passé dans le passé.
5. **Lorsque vous vous sentez contrarié, pratiquez une technique simple de gestion du stress pour contrer la réaction de lutte ou de fuite de votre corps.** Lorsque vous vous souvenez d'un problème non résolu, votre cœur s'accélère, votre tension artérielle augmente, vos mains se refroidissent et vous n'arrivez pas à réfléchir correctement. Pour contrer ces symptômes et retrouver le calme, au moment où vous commencez à vous énerver ou à vous souvenir de ce qui s'est passé, **portez votre attention sur votre estomac en inspirant et en expirant deux fois lentement et profondément.** Imaginez ensuite quelque chose de beau dans votre vie ou qui vous rappelle quelque chose que vous aimez. Maintenez les sentiments qui émergent de cette visualisation dans la région du cœur et détendez-vous. Cette technique simple en deux étapes réduit votre sentiment de détresse et vous permet

de réfléchir plus clairement à la manière de traiter le problème que vous avez du mal à pardonner. Pratiquez cette technique chaque fois que vous vous sentez contrarié.

6. **Renoncez aux attentes des autres ou de votre vie qu'ils ne choisissent pas de vous donner.** Reconnaissez les « règles inapplicables » que vous avez établies pour votre santé ou la façon dont vous ou d'autres personnes devez vous comporter. Par exemple, si vous avez cherché un soutien émotionnel auprès d'une personne qui ne vous l'apporte pas, demandez-vous : « Combien de fois vais-je me cogner la tête contre le mur de la froideur de cette personne en espérant qu'elle sera différente ? » La réponse qui consiste à pardonner est de cesser d'exiger de la personne qui vous a blessé qu'elle le fasse. **Rappelez-vous que vous pouvez rechercher activement la santé, l'amour, l'amitié et la prospérité et travailler dur pour les obtenir.** Cependant, vous souffrirez inutilement si vous exigez que ces choses se produisent alors que vous n'avez pas le pouvoir de les faire advenir.
7. **Mettez votre énergie à chercher un autre moyen d'atteindre vos objectifs plutôt que d'investir dans une expérience qui vous a fait du mal.** Si vous attendez une relation d'amour avec un parent indifférent, par exemple, cherchez un mentor qui peut vous apporter l'amour, les conseils et l'approbation dont vous avez besoin. J'appelle cette étape la recherche d'une intention positive. Au lieu de ressasser mentalement votre douleur et votre détresse, cherchez de nouvelles façons de satisfaire vos besoins en sortant d'une situation insatisfaisante.
8. **Rappelez-vous qu'une vie bien vécue est votre meilleure revanche.** Une personne qui mène une telle vie trouve souvent des choses à apprécier à chaque instant. Au lieu de vous concentrer sur vos sentiments blessés et de donner ainsi à la personne qui vous a blessé le pouvoir sur vous, recherchez la beauté et la gentillesse autour de vous. **Passez du temps à apprécier les bonnes choses de votre vie et rappelez-vous les expériences agréables et aimantes.** Un outil important dans ce processus consiste à dresser la liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Plus vous modifiez vos pensées dans ce sens, moins vous vous sentirez blessé par les injustices de la vie. Vous commencerez à voir que le soleil brille toujours, que les gens tombent toujours amoureux et que la beauté existe partout.
9. **Modifiez l'histoire du grief que vous racontez et concentrez-vous sur votre choix de pardonner.** Ce faisant, vous récupérez le pouvoir que vous avez donné à cette situation offensante de vous blesser. Lorsque vous êtes capable de changer l'histoire que vous vous racontez et que vous racontez aux autres, vous n'accordez plus autant d'espace à la difficulté dans votre esprit et la paix s'installe. **Ce sentiment de paix est l'expérience du pardon.**