

INTRODUCTION

*Faut-il obligatoirement pardonner
pour faire la paix avec son passé ?*

*« Il faut que la mémoire soit entretenue. Il y va
de notre futur. Ma mémoire est mon avenir. »*

J.Baudrillard

DANS CE LIVRE SUR LE PARDON, je vous parlerai des enfants (et des adultes qu'ils sont devenus) qui souffrent des tourments infligés par des parents nuisibles, quelle que soit l'intensité de leur nuisance. Vous en connaissez tous, dans votre entourage privé ou professionnel. Ce sont des personnes qui prennent des antidépresseurs, des anxiolytiques, des calmants ; qui sont malheureuses ; qui semblent aller d'échec en échec dans leur vie amoureuse, professionnelle. La plupart du temps, elles ne font pas le lien entre ce qu'elles ont vécu dans leur enfance et dans leur adolescence et leurs échecs actuels, leurs difficultés à vivre. Pourtant, « quel que soit notre âge, c'est toujours l'enfant qui est atteint en nous, celui qui est sans défense »⁽¹⁾.

Cet enfant sans défense a grandi : il est devenu un adulte qui n'a qu'une faible estime de lui, quand il ne se déteste pas et, surtout, qui reste dans l'ignorance de l'impact des mauvais traitements qu'il a subis dans son enfance. Violences psychologiques, physiques, brimades, humiliations. Les souvenirs douloureux et les émotions qu'ils ont provoquées sont

généralement refoulés, enfouis au plus profond de lui. Peu importe le temps qui le sépare des années de souffrance : une vie difficile, des somatisations, en sont les symptômes douloureux. Il vit sous l'emprise de son passé.

Quand ces enfants grandis viennent en thérapie, ils découvrent qu'ils ont enfin la possibilité de reconstituer leur histoire tourmentée grâce à la parole. Ils peuvent quitter le silence : l'écoute bienveillante, sans jugement, du thérapeute va les apaiser. Les patients s'autorisent, pour la première fois, à faire remonter à la surface l'entièreté de leur histoire de vie. Parce que le thérapeute ne condamne ni leur rage, ni leur colère, ni leur désespoir ou leur culpabilité, ni leurs peurs ou leurs hontes, ils se réconcilient avec eux-mêmes. Ils découvrent que ces sentiments sont justifiés, en même temps que le refoulement disparaît. Grâce à sa parole, ils sont en mesure de « décrypter le sens et les causes »⁽²⁾ de leurs émotions. L'accès à leur vérité les délivre des obstacles qui entravaient leur chemin vers le bonheur.

Il est à regretter que certains thérapeutes, « formatés » par les codes moraux de notre culture, incitent très vivement leurs patients à pardonner à leurs parents nuisibles, prédateurs. Pour eux, ce pardon représente l'objectif de la thérapie, aux dépens de « l'écologie interne » de ces adultes qui se voient mutilés de leurs sentiments les plus authentiques et les plus justes au regard de ce qu'ils ont vécu. Il s'agit là d'un abus de pouvoir : pour un patient, tout n'est peut-être pas pardonnable et vouloir le contraindre (même très « gentiment ») à pardonner avec pour seule raison le « bon » déroulement de sa thérapie n'est pas une attitude respectueuse. Considérer le pardon comme le seul et unique passage pour dépasser la souffrance et se libérer de son passé est à la fois manipulatoire et dommageable, ce qui est plus grave qu'inefficace. ***Proscrire le pardon est souhaitable pour l'avenir émotionnel de la personne. En outre, il n'est absolument pas déontologique pour un psychothérapeute d'avoir quelque projet thérapeutique – comme le pardon – sur son patient.*** En outre, il n'est absolument pas déontologique pour un psychothérapeute d'avoir quelque forme que ce soit de projet thérapeutique sur son patient.

Le pardon fait partie des notions éthiques et religieuses : pardonner est un acte qui n'a pas sa place dans une psychothérapie. Il n'en fait pas partie, n'a pas à en faire partie. ***Pardonner pour faire la paix avec son passé ? Il existe bien d'autres moyens pour y parvenir***, j'en décris quelques-uns dans ces pages. Si l'alternative de la vengeance est à exclure (mais, au cours de la thérapie, le patient ne l'évoque même pas, ou si rarement), le pardon n'est jamais un passage obligatoire. Ce n'est pas ce qui l'intéresse dans cette démarche. Quand François Roustang exprime le vœu que « le thérapeute guide son patient vers son patient », cela signifie bien que c'est ce dernier qui bénéficie d'une thérapie, et non ses prédateurs.

Sur le chemin de la thérapie, il n'est qu'une forme de réhabilitation qui s'avère très nécessaire, bien que quasiment jamais évoquée : ***se réhabiliter soi-même***, après avoir compris pourquoi et comment des pensées et des émotions si pénibles et si violentes – dirigées contre eux – se sont installées. Cette forme de réhabilitation ne s'apparente sûrement pas à du laxisme : elle est tout simplement essentielle pour la construction ou l'amélioration de l'indispensable bonne image de soi.

Au fil des pages de ce livre, vous découvrirez, peut-être avec stupéfaction, ou horreur parfois, combien les années de jeunesse ont conditionné la vie des adultes : vous ne serez plus étonné de rencontrer tant de personnes malheureuses. Peut-être serez-vous touchés par les souffrances exprimées par les patients dont les témoignages sont repris dans cet ouvrage. Je veux dire ici combien ils m'ont touchée moi-même, combien je les remercie pour l'infinie confiance qu'ils m'ont témoignée. Je veux leur dire à quel point j'ai été sensible à leurs tourments, à leurs larmes ; à quel point certains de leurs récits ont provoqué ma révolte et parfois davantage ; à quel point j'étais, je suis, compatissante à leur égard. Je veux leur dire enfin que, bien souvent, j'ai eu envie de les consoler, mais il ne fallait pas. Seule ma position de thérapeute vous offrait et vous offre une totale liberté de parole et d'expression de vos émotions.