

Le pardon se fait-il d'un coup, ou est-ce un processus ?

Question :

J'essaie encore de pardonner à quelqu'un d'important dans ma vie et cela, depuis un certain temps déjà, même avant de commencer *Un Cours en miracles* et, avec plus d'attention encore, depuis que j'ai commencé le *cours*. Il en résulte que je semble capable de laisser aller une grande partie de ma rancœur parfois, mais quelque chose arrive et déclenche ensuite la blessure et tout revient attiser la colère à nouveau. Parfois, je me sens comme si je m'abreuve à la tige d'une plante toxique de blâmes, plutôt que d'en extraire les racines. Que conseillez-vous dans une telle situation ? Devrais-je voir le pardon comme un processus, ou est-ce une décision que je prends une fois pour toutes ? Et si c'est cette dernière, comment enfin en arriver là ?

Réponse :

Votre métaphore d'extraire les racines d'une herbe toxique est absolument pertinente. Vous n'êtes pas encore à la racine du problème, tant que votre attention reste fixée sur l'autre personne, parce que c'est jouer le rôle du « pardon-pour-détruire » comme Jésus l'appelle dans la brochure *Le Chant de la Prière*. (S.2.II) La version de l'ego du pardon est de rendre réel le péché de l'autre, pour ensuite essayer de lui « pardonner. » Comme vous le constatez vous-mêmes, cela ne fonctionne pas, mais bien entendu, c'est toujours le but de l'ego : « *Cherche, mais ne trouve pas.* » (T.16.V.6 :5)

Le *cours*, de son côté, tente de vous conduire vers l'expérience du vrai pardon, dans laquelle vous reconnaissez que « *ce que vous pensiez que votre frère vous avait fait ne s'est pas produit.* » (Leçon P II.1 :1). Au niveau métaphysique, il est vrai que vous retenez des rancœurs contre quelqu'un, puisque nous sommes le rêveur de notre rêve et qu'à ce titre, c'est nous qui distribuons les rôles aux figures du rêve. À un niveau plus pratique toutefois, comprendre ce que Jésus veut dire serait de reconnaître que c'est votre *interprétation* de ce que cette personne vous a fait qui cause votre colère et votre rancœur contre elle, et non pas ce que la personne a effectivement fait. (M.17.4) Quelque part vous l'accusez de vous voler la paix, l'amour, votre joie, votre sécurité, etc. Or nul ne peut vous priver de ces expériences à moins que vous n'ayez d'abord choisi de vous en départir. (T4.IV.3 :3) La bonne nouvelle, c'est que nous n'avons pas à changer ce qu'a fait l'autre, ce que, bien entendu, nous ne pouvons pas faire de toute façon. Nous avons besoin d'aide pour changer notre *interprétation* de ce qui est arrivé et c'est tout. Comment faire cela ?

Pour la plupart d'entre nous il y a quelque chose avec quoi nous ne sommes pas en contact. Nous avons dans l'esprit un lourd fardeau de culpabilité inavouée qui, de façon inconsciente, contrôle notre *interprétation* de toutes nos interactions, et nous dicte de chercher et de trouver la culpabilité en tout le monde, sauf en nous-mêmes. **(T.19.IV. B. i.12)** La source de culpabilité est la croyance erronée, à laquelle nous nous accrochons tous, que nous avons établi une existence individuelle séparée en dehors de Dieu, à Ses dépens, et le coût pour Dieu a été Sa totale annihilation. La culpabilité pour une faute aussi effroyable est inimaginable. Par conséquent, notre défense est de la projeter en dehors de notre esprit. Notre colère contre quelqu'un monte en nous afin de justifier de voir la culpabilité de la séparation en dehors de nous, et ainsi cacher la projection que nous faisons. **(T.6. in.1 :2)** Tout le monde s'efforce de faire exactement la même chose. Nous sommes tous en train de marcher dans notre vie avec une intense culpabilité, laquelle couvre une rage bouillonnante liée à notre tentative de nier la culpabilité en nous pour la voir à l'extérieur. Nous pouvons essayer de construire un joli visage innocent et socialement approprié sur tout cela **(T.31.V.2)**, mais la colère que nourrit la culpabilité, bouillonne toujours en nous, juste un peu sous la surface. Et elle y restera, affectant toutes nos interactions, parfois très subtilement, parfois ouvertement, jusqu'à ce que nous soyons prêts à faire le travail ardu et confrontant de regarder en nous la colère et la culpabilité qui sont enfouies sous la surface.

Le pardon n'a réellement rien à voir avec l'autre, ce qui explique en partie notre résistance à le pratiquer. Car plutôt que de justifier notre colère, si nous voulons guérir, Jésus nous demande de reconnaître que nos rancœurs ne sont rien de plus qu'une couverture pour étouffer notre culpabilité. Notre colère devient alors un signal qui nous avertit qu'il y a un endroit sombre dans notre esprit. Et ce que Jésus enseigne nous permet de voir que notre culpabilité, tout comme notre colère, n'est pas ce qu'elle semble être. Elle semble réelle, pesante et sérieuse, lorsqu'elle est gardée dans les ténèbres, son irréalité devient pourtant évidente lorsque nous permettons à la lumière du vrai pardon de briller sur elle.

Voilà la version du pardon que nous voulons et que nous cherchons ! Or tant que nous restons identifiés à l'ego, c'est aussi une énorme cause de peur. Nous résistons à chercher en nous, préférant garder la colère et continuer à projeter notre culpabilité, car ce sont des couches de défense qui, de façon inconsciente, protègent notre *soi* autonome individuel. **(T.21.IV.1,2,3)**

Sous la colère et la culpabilité, nous trouvons donc la peur de disparaître si nous pardonnons, car Dieu pourrait reprendre la vie que nous lui avons volée. Pour toutes ces raisons, le pardon est un processus, comme vous le suggérez, et pas simplement une décision une fois pour toutes. Et il en sera ainsi jusqu'à la fin, quand le temps sera venu, et que nous serons prêts à renoncer totalement à notre identité d'ego.

Plus nous aurons le désir de laisser être dévoilée notre propre culpabilité pour lui permettre d'être guérie, plus il nous arrivera de reconnaître que ceux contre qui nous avons retenu tous ces blâmes ont un seul besoin : le même besoin que nous d'être délivrés de leur culpabilité, laquelle n'est pas plus réelle que la nôtre. Grâce à cette reconnaissance, nous pourrons faire l'expérience du vrai pardon, parce que *l'interprétation* de ce qui s'est passé dans notre relation revient désormais au Saint-Esprit et n'est plus la nôtre. Pour de plus amples discussions sur le processus du pardon, vous pouvez regarder les questions 44 et 69.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm
Question 258