

Pardon et résilience Le cœur de la vie redécouvert

NDLR : Comme annoncé dans le dossier du CRD3 2013-2014 vous trouverez ici la suite de la réflexion de Stefan Vanistendael sur le pardon et le sens de la vie. Au-delà de la seule exploration du thème de la résilience pour comprendre ce qui est en jeu, la pertinence de cette réflexion réside dans les pistes qu'elle nous donne pour fonder ou relire nos pratiques d'accompagnement des jeunes qui nous sont confiés. Comment re-découvrir le cœur de la vie ?

La discussion la plus animée que j'ai jamais entendue sur le pardon survint entre intervenants de l'action humanitaire, de convictions très variées, religieuses ou non, la plupart d'entre eux avec une lourde expérience de terrain, dans des zones de crise et de guerre. Ils ressentaient fortement la nécessité du pardon entre belligérants pour accomplir le travail concret et dur qu'ils devaient faire, bien au-delà de leurs options philosophiques ou religieuses.

**Le pardon,
un déblocage**

Précisons d'emblée que le pardon n'est ni un déni, ni un oubli, ni un forçage sur les sentiments. Bien au contraire. Le point de départ du pardon est le mal pleinement reconnu. Sinon il n'y a rien à pardonner. Ce mal n'est donc pas oublié ni édulcoré, même si nous pouvons comprendre d'où il vient.

Le pardon ne signifie pas non plus que je me suis bien rétabli du tort qui m'a été fait, ni que mes sentiments négatifs et destructifs se sont transformés en sentiments positifs envers celui qui m'a fait du mal.

Au départ, il reste la confrontation avec ce mal, sans raccourcis.

Toutefois, le pardon dépasse cette première lucidité sur une situation difficile et destructive, par la prise de conscience qu'après tout, la vie qui a été blessée a ses droits. La vie doit pouvoir continuer après ce qui s'est passé mais comment ? Si la première réaction viscérale peut être inspirée par la haine et la violence, où cela nous amène-t-il ? Cela nous permettra-t-il de construire la vie, à long terme ou dans l'immédiat ? La séparation des partis conflictuels ne résout rien mais elle évite plus de violence.

En fin de compte il n'existe que deux possibilités : soit un déblocage qui permet à la vie de reprendre, soit l'extermination d'un ou de plusieurs partis conflictuels qui nous laisse avec une vie tronquée.

Le pardon cherche précisément ce déblocage. Il veut ouvrir une porte qui donne sur la vie de tous les partis en conflit, dans un mur fait de haine, de violence, de sentiments blessés, d'agressivité bien compréhensibles.

Le pardon cherche à établir un pari sur la vie. C'est un acte de réalisme, en profondeur et à long terme. Dans ce sens, le pardon relève plus de l'intelligence, de la sagesse et de la volonté que de nos sentiments.

C'est ainsi qu'en Belgique, à la fin de la deuxième guerre mondiale, dans l'église d'un petit village flamand, où il savait que chaque famille avait perdu au moins un des siens tués par les allemands, un prêtre demandait de l'aide pour les familles et les enfants allemands qui erraient sur tes routes de leur pays dévasté, sans logement, sans nourriture. Et la réponse des paroissiens fut généreuse. C'est un acte fort, qui veut renouer avec la vie.

Je me souviens d'une discussion dans une salle feutrée sur la question de savoir si, dans un conflit armé, on peut rester neutre ou s'il faut se ranger du côté des agressés, des victimes. La salle s'échauffait vite dans les bons sentiments pour les agressés, jusqu'au moment où un médecin suisse qui avait travaillé sur le terrain pour la Croix Rouge défendit cette neutralité considérée comme si peu humaine et éthique.

Il témoigna de son expérience dans les prisons d'un régime révolutionnaire qui avait libéré le peuple de l'oppression violente. Il y avait rencontré les bourreaux de l'ancien régime. Leurs histoires de vie se ressemblaient : enfants maltraités, manipulés politiquement. Le médecin ne cherchait pas à justifier les anciens tortionnaires. Sa question fut autre : que cherchons-nous ? Voulons-nous répondre à la haine par la haine, ou voulons-nous essayer de briser le cycle de haine et de violence ?

Si nous voulons tenter de sortir de ce cycle infernal, nous devons être avec les victimes, certes, mais nous devons également être avec les anciens bourreaux. Sinon, nous risquons de préparer le prochain maillon de l'enchaînement de haine et de violence. La salle avait compris, la discussion était terminée.

Tim Guénard témoigne aussi de ce pardon qui ouvre une porte sur la vie, qui nous donne une chance de sortir de la haine. Sa démarche vers le pardon a duré plusieurs mois. Il était guidé par un prêtre âgé et fragile. La violence, le seul type de relation qu'il comprenait, se transformait petit à petit en démarche plus constructive. Il témoigne aussi que ce type de pardon se situe au-delà des sentiments car si nous avons été vraiment blessés, nos sentiments auront besoin de guérir, peut-être même pendant toute une vie.

Le pardon n'attend pas toujours les beaux sentiments, parce que la vie ne peut pas toujours attendre. Nous sommes loin de tout perfectionnisme.

Le pardon implique toujours au moins deux personnes, celui qui offre le pardon et celui qui le reçoit. Le déblocage de la vie ne se fait pas unilatéralement. Il ne s'agit pas forcément d'une relation hiérarchique où celui qui pardonne est supérieur et dispose de l'autre. Au contraire, celui qui ose regarder dans son cœur, même si c'est lui qui a subi du mal, constatera qu'il est capable du mal, peut-être autant que le pardonné.

Une fois de plus, il s'agit d'un réalisme en profondeur, ou – pour utiliser un mot moins moderne – d'humilité. Il ne s'agit pas de s'abaisser dans une pose un peu artificielle et de circonstance, mais de reconnaître la réalité telle qu'elle est et de construire à partir de là.

Le pardon,
reconnaître
la vérité

Au cas où l'une des deux personnes refuse d'entrer dans cette dynamique, on cherchera le déblocage par un autre chemin.

Une telle dynamique peut être essentielle pour la résilience parce qu'elle cherche à débloquent la croissance là où des événements dramatiques l'ont arrêtée : abus, maltraitances, violences sexuelles, meurtres, guerres ou « simples » conflits blessants... La liste est longue.

Encore une fois il ne s'agit aucunement de justifier la souffrance ou le mal, mais de débloquent la croissance, pour tous ceux qui sont concernés.

La personne qui ne cherche pas à pardonner et la personne qui ne reçoit pas de pardon risquent fort de rester liées, avec une liberté et une vie diminuées.

Le pardon dépasse clairement un calcul mesquin. Il peut même dépasser la réconciliation. Il se situe plutôt dans l'abandon à la vie, pas toujours sans risque.

En ce sens le pardon est un des éléments au cœur du message de Jésus, de la façon la plus radicale qui soit.

Le message radical de Jésus

Ceci est illustré de façon explicite dans la parabole du fils prodigue, parabole du père qui avait deux fils, dont un très « moral » mais incapable de pardon. C'est le père qui accueille l'autre fils qui revient après une vie peu recommandable. Mais l'histoire ne dit pas comment ces vies continuent. Le père y prend un risque.

Jésus insiste fortement sur le pardon, car celui-ci est une nécessité vitale quand la vie est blessée. Celui qui est très conscient pourrait se poser le problème du mal fait inconsciemment, non intentionnellement. Le pardon de Dieu comme annoncé par Jésus semble prendre en compte ce mal là aussi. Il s'agit d'un pardon que l'on pourrait qualifier de « transcendantal », qui va toujours plus loin que ce que nous pouvons nous imaginer. C'est le pardon qui veut définitivement mettre le mal en échec.

Ainsi, on pourrait suggérer qu'en Jésus, Dieu a définitivement pardonné le monde. Cela fait partie de la victoire de la vie sur la mort, de la vie qui ne se laisse plus piéger par la mort, la dynamique profonde de la vie de Jésus. Celui ou celle qui a vécu la difficulté de pardonner ou de recevoir un pardon se rend bien compte que le pardon n'est pas une solution de facilité. Il s'agit plutôt d'un prix à payer pour la libération de la vie.

Si un pardon définitif de Dieu peut nous donner confiance dans les forces de vie, à travers tout, il ne nous facilite pas pour autant l'acte concret du pardon. Dans la mesure où nos vies se déroulent dans le temps, avec une chronologie irréversible, il ne s'agit aucunement d'une solution de facilité car le mal fait est fait.

Le pardon relie donc les personnes au grand courant de la vie. Il cherche à rétablir un lien positif entre des vies blessées, des vies blessantes et la vie autour d'elles. Nous touchons ici la découverte de sens, autre facteur de résilience.

Le sens

Des études scientifiques indiquent que les personnes qui voient un sens et une cohérence à ce qui arrive dans leur vie montrent plus de résilience que d'autres.

Ce sens peut prendre la forme d'une foi religieuse, ou non. Un tel constat peut se faire aussi en pratique.

C'est ainsi qu'un professeur philippin très épanoui me confiait un jour qu'il avait eu une enfance très malheureuse. À certains moments, quand il se sentait totalement délaissé comme enfant, seule sa relation personnelle avec Dieu le tenait debout. Il s'agit de simples constats, pas de preuves de l'existence de Dieu, ni de techniques d'intervention à généraliser.

Loin d'ouvrir un grand débat philosophique ou religieux sur le sens de la vie ou sur l'absence d'un tel sens, je propose ici une démarche plus pragmatique et apte à nous éclairer par rapport à la résilience dans la vie.

Je m'inspire d'une parole de Dan Scheinfeld, anthropologue américain, sur ce qui fait sens : « *J'ai le sentiment que ma vie a un sens dans la mesure où je ressens, parfois de façon confuse ou inconsciente, que ma vie personnelle, avec ses hauts et ses bas, a un lien positif avec la vie plus large autour de moi.* »

Un tel propos ne définit pas le sens comme tel mais il décrit comment le sens fonctionne dans la vie, en espérant que cette description est valable dans la plupart des cas. Dans cette perspective, nous appelons « sens » ce qui nous accroche positivement à la vie.

Cette notion s'illustre par exemple dans l'humour d'un vieux monsieur en face d'un problème intraitable : « *Mon problème est très grand dans mon petit monde, mais il est petit dans le grand monde.* »

Ce réflexe le relie à nouveau avec une certaine confiance à la vie plus large autour de lui, malgré les difficultés qu'il rencontre. À l'opposé, l'adolescent suicidaire aura souvent l'impression que ce lien positif entre sa vie et le courant plus vaste de la vie n'existe plus.

Il en découle une question opérationnelle : comment pouvons-nous construire ou reconstruire un tel lien positif entre notre vie – surtout quand celle-ci est malmenée – d'une part, et le grand courant de la vie qui nous entoure d'autre part ?

Ou en d'autres termes comment pouvons-nous (re)découvrir le sens, quand il semble disparaître ?

Il existe une multitude de possibilités, que nous pouvons *grosso modo* diviser en quatre catégories :

- les relations humaines,
- les projets, les intérêts,
- les convictions religieuses ou philosophiques positives et non sectaires,
- un certain contrôle sur les événements.

Se relier
au courant
de la vie

Dans ces quatre domaines nous pouvons chercher des éléments pour (re)construire la résilience.

Une remarque préalable : même si la vie du monde autour de nous prend parfois des formes destructives, cette conception de sens peut tenir la route. Dans ce cas nous cherchons à apporter notre contribution positive à la vie, malgré tout. C'est le propos de Luther : si demain c'est la fin du monde, je planterai encore aujourd'hui mon pommier.

C'est le pari sur la vie jusqu'au bout.

Certaines croyances vont plus loin, en confirmant que la vie reste toujours portée par une réalité fondamentale positive, même dans un chaos destructeur.

C'est la foi reflétée dans le premier livre de la Genèse qui – sous une forme allégorique – parle de la création. Ce texte fut rédigé quand le peuple juif était en exil, en difficulté mais il confirme néanmoins avec insistance la bonté fondamentale de la vie.

Cette vision des choses n'est pas naïve du tout car jusqu'à présent la mort n'a jamais pu rattraper la vie dans l'histoire de l'humanité, et la vie quotidienne se tisse de millions de gestes et de paroles qui concrétisent un soutien à la vie mais ne remplissent pas les livres d'histoire de la culture de légumes à la préparation d'un repas, du contrôle des égouts aux services de santé, du jardin d'enfants à l'école, des amis qui s'écoutent à l'artiste qui écoute la vie, etc.

N'oublions pas que la vie reflétée par les media est parfois une grotesque déformation de la vie réelle avec un biais très fort vers tout ce qui est problème, destruction ou sensation forte.

Les relations humaines

Des amitiés, un partenaire, une vie de famille, des enfants peuvent tous contribuer à donner sens à une vie, surtout si ces relations restent constructives. Chaque relation me fait effectivement sortir de moi-même, me lie avec la vie plus large autour de moi.

Souvent nous tissons ce type de relations dans la vie pour des raisons qui sont ni fonctionnelles, ni professionnelles, et encore moins thérapeutiques et qui pourtant sont essentielles et combien précieuses.

Le sens relationnel émerge et se construit aussi dans la relation précoce entre la mère et son enfant, si tout se passe suffisamment bien. Les tout premiers sourires entre la mère et le bébé ont du sens pour la mère mais, au départ, ce sens est plutôt confus chez le bébé. Il se construit petit à petit. Le vrai sourire, qui vient du cœur, est évidemment un lien très positif avec la vie autour de nous. La plupart des bébés l'apprennent d'ailleurs rapidement.

C'est dans les réseaux de liens informels que nous trouverons parfois les « tuteurs de résilience », les personnes qui nous aident à reprendre notre croissance après un fracas – selon l'expression de Boris Cyrulnik.

Il arrive même qu'un tel tuteur de résilience joue ce rôle sans s'en rendre vraiment compte. Après tout, pour lui ou pour elle, il peut s'agir d'une simple amitié, d'un lien familial. Nous pouvons le constater en écoutant des histoires de vie où la personne concernée raconte – avec le recul – comment elle a été aidée par un membre de sa famille, une grand-mère par exemple, ou par un enseignant à l'école, ou par un ami.

Les intervenants professionnels peuvent essayer d'intégrer ce constat dans leurs pratiques, comme un élément à détecter qui permet de composer mais il est difficile d'en faire une véritable technique d'intervention.

Les intérêts, Les projets

Les intérêts et les projets peuvent également nous connecter positivement avec la vie autour de nous et ainsi nous procurer le sentiment que la vie a du sens :

- les soins pour des plantes ou un jardin, pour des animaux, pour d'autres personnes, ou même pour des objets ;
- l'apprentissage de nouvelles compétences qui sont autant de nouveaux liens constructifs avec l'entourage ;
- l'expression artistique qui ne replie pas trop la personne sur elle-même : la participation à un club de sport, un théâtre, un ballet, une chorale ou un orchestre...

Les possibilités ne manquent pas, surtout si la personne s'engage activement selon ses possibilités et non pas comme consommateur passif, ni forcément dans une démarche de haute performance ou de perfectionnisme.

Pour beaucoup de personnes, dès l'âge de l'enfance, il est important de se sentir quelque part utile, de pouvoir apporter sa contribution à la vie. Il s'agit de la mise à disposition de compétences variées.

L'engagement professionnel en est seulement une forme spécifique, mise à mal dans les sociétés qui donnent priorité à l'argent.

Ce qui peut paraître plus problématique est la détection du domaine spécifique qui suscitera assez d'enthousiasme chez une personne concernée. Souvent ces choses se découvrent un peu au hasard de l'existence. Parfois on peut aider le hasard, en créant des possibilités de découverte, en restant attentif aux occasions.

Les lieux et occasions d'échange de compétences constituent un magnifique moyen pour stimuler à la fois les réseaux informels (lien) et les intérêts des gens, tout en valorisant les participants avec beaucoup de réalisme. Il s'agit de groupes qui rendent possible – entre intéressés – des apprentissages en échange d'autres apprentissages mais sans l'intermé-

Apprendre
à être
en relation

diaire de l'argent. Par exemple, je te donne une initiation à l'anglais et tu m'apprends à cuire un pain.

Rien n'empêche de concevoir de tels réseaux en fonction des enfants et des jeunes. [...]

Un certain contrôle sur les événements

Plusieurs chercheurs et praticiens témoignent de l'importance du contrôle sur les événements pour donner cohérence et sens à une vie difficile.

Dans ce sens, une certaine régularité ou des rituels réguliers peuvent être bienfaisants pour des enfants comme pour des adultes. Et même si nous perdons contrôle sur les événements extérieurs, nous pouvons essayer de nous construire un espace intérieur qui pourra garder un minimum de cohérence. C'est surtout vrai en situation très difficile ou chaotique, comme le reflète la phrase d'Etty Hillesum en camp de concentration : « *Personne ne pourra jamais m'enlever l'amour de Dieu.* » [...]

Rites
et liberté
intérieure

L'expression de cette confiance fondamentale dans la vie, même si tout n'est pas sous contrôle, même si certaines choses tournent mal, peut être lié à une foi religieuse. On parle alors de l'abandon à la vie, ou comme Dietrich Bonhoeffer, de se « *jeter inconditionnellement dans les bras de Dieu* ».

Il s'agit là d'un équilibre fragile entre contrôle et confiance dans l'abandon de contrôle, équilibre porté par une réalité positive qui dépasse tout. [...]

Coup de folie, projection, ou lucidité extrême sur la vie ? La consistance de la vie de Bonhoeffer jusqu'à sa mort tragique – pendu par les nazis – me laisse pencher vers la dernière interprétation.

Stefan VANISTENDAEL

Extrait de « Résilience et spiritualité, le réalisme de la foi »
Les Cahiers du BICE (p. 33-43)
<http://www.bice.org/fr/>