



par **Jean-Paul Simard**  
Écrivain

**POUR MIEUX LE CONNAÎTRE**  
Jean-Paul Simard détient un diplôme universitaire de 3e cycle en anthropologie spirituelle. Parmi ses écrits :

Renâître des pertes de la vie



L'autre voie de guérison



Guérir la foi, l'amour, la prière



**Information :**  
jeanpsimard@videotron.ca

# Pardonner pour GUÉRIR OU GUÉRIR pour pardonner?



**Dans le récit de sa vie, il faut savoir tourner les pages, autrement notre histoire personnelle se limite à ressasser les mêmes rengaines. Quel intérêt, alors?**

**Oublier, tourner la page, tout est là...!  
Et cela commence très tôt dans la journée, même au réveil.**

**J'avoue** avoir été souvent contraint par la nécessité de tourner la page sur certaines choses de ma vie, certains événements, certaines souffrances ou certains deuils.

Tant de déceptions se sont présentées! Que de fois ai-je dû oublier pour recommencer. Je ne compte plus les occasions où il m'a fallu me remettre en route après une trahison, un abandon, un échec, pour finalement comprendre qu'il n'y a pas de stratégie plus utile dans l'existence que de savoir tourner la page, surtout quand on est totalement impuissant devant certaines situations.

**La sagesse du lâcher-prise**

Qui n'est jamais victime dans sa vie? Qui n'a jamais souffert d'abus, d'intolérance,

de harcèlement, de haine, d'injustice? Qui n'est jamais victime d'un malentendu? Qui peut affirmer qu'il n'a jamais échoué ou raté quelque chose? On ne sort pas toujours gagnant au jeu de la vie. Dans bien des cas, il n'y a qu'une solution vraiment efficace, c'est de passer à autre chose. Autrement, l'essentiel de notre vie se passe à gérer les négativités de l'existence et tout notre potentiel énergétique se retrouve grugé dans cet exercice. J'ai mis pas mal de temps à comprendre qu'il était bien souvent inutile de se battre, qu'il fallait plutôt « lâcher prise », ce qui est une façon élégante de tourner la page. C'est pourquoi, dans mon plus récent livre, je parle de la sagesse du lâcher-prise.

Si vous êtes de ceux qui s'acharnent sur un principe, un projet, une réalisation, un

amour, souvent au prix de votre équilibre ou de votre santé, vous êtes un candidat idéal pour le lâcher-prise. Pareil s'il s'agit d'un malheur, d'un deuil, d'une rupture ou d'une perte quelconque dont vous ne pouvez vous défaire.

### Tout est là!

Oublier, tourner la page, tout est là...! Et cela commence très tôt dans la journée, même au réveil. La réussite en ce domaine appartient à la personne qui se lève le matin et qui se dit : « Aujourd'hui, je recommence. » Aucune chute, aucune épreuve, aucune déception ne doivent avoir le dernier mot, même si parfois il faut recommencer à zéro. « Aujourd'hui, je tourne la page et je recommence à neuf. » « Aujourd'hui est un jour nouveau. »

On ne peut apercevoir toute la beauté du monde que si la vie recommence tout entière chaque matin. Regarder le jour qui éclot comme si toute chose y naissait. Comme un magnifique printemps. Savourer le sentiment d'un nouvel être. C'est chaque jour que l'on devient homme ou femme, en affirmant ses choix et en acceptant d'aller vers le meilleur de soi-même.

### Faire la paix avec son passé

Tourner la page signifie souvent oublier son passé. On ne peut bénéficier de toutes les grâces de la vie en ressassant constamment ce que nous avons laissé derrière nous. Ce qui oblige parfois à faire le deuil de son histoire personnelle. Beaucoup passent l'essentiel de leur vie à ruminer de vieilles rancunes au sujet d'un ex-conjoint ou d'une ex-conjointe, d'une histoire familiale mal engagée? On déterre des souvenirs qui deviennent encombrants ou envahissants au point de polariser toute la vie. Et que dire des blessures de l'enfance? Délicate ques-

tion! Là-dessus, Jacques Salomé donne ce témoignage : « J'ai mis longtemps à renoncer à la croyance que la source du don de l'amour devait avoir été alimentée par un amour reçu dans l'enfance, qu'il s'agisse de celui d'une mère ou d'un substitut maternel. Pour accepter d'entendre que la source renouvelée du don d'amour se trouverait plutôt dans l'amour de soi. »

Bien des fois, on cherche à guérir en soignant les blessures de son enfance. Pour nombre de thérapies, c'est le point de départ de la guérison. Le grand psychanalyste, Viktor Frankl, n'est cependant pas de cet avis. Il ne semble même pas très fort à l'idée de retourner à ce qu'il appelle « les greniers remplis du passé ». Pour lui, ce n'est pas toujours la bonne solution. Tant de personnes adultes sont incapables de se nettoyer de leur passé. Au lieu de s'affairer à fouiller dans l'enfance, il est préférable de chercher à éclairer le présent et l'avenir, en mettant l'accent sur les aspirations de la personne et son engagement. L'engagement est générateur de sens dont on ne parle pas beaucoup, et pourtant combien ont trouvé la signification de leur vie en s'engageant au service des autres dans des œuvres culturelles, sociales, caritatives ou communautaires.

### J'ai plein de rides dans la mémoire...

Ce qui est important dans la vie, ce n'est pas ce que nous étions hier, ce n'est pas ce que nous serons demain, c'est ce que nous sommes aujourd'hui. En demeurant rivé ou obsédé par son passé, ou encore prisonnier de l'avenir et de ses rêves, on oublie le dynamisme, le réalisme du moment présent. « Nous ne vivons jamais, comme le disait Pascal, nous espérons de vivre... » Ainsi sommes-nous prisonniers de l'avenir, oubliant la vie réelle qui est celle d'aujourd'hui.

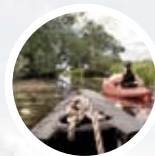


~~1000~~ ~~1~~ ~~EXPÉRIENCES~~  
~~SITE~~

1 844 900-8291

Île Saint-Bernard, Châteauguay

manoirdyouville.com



RESSOURCEMENT SUR UN SITE  
EXCEPTIONNEL À 30 MINUTES  
DE MONTRÉAL

À PARTIR DE 45 \$\* PAR PERSONNE  
INCLUANT DÉJEUNER-BUFFET  
ET ACTIVITÉS NAUTIQUES

SALLE DE SPECTACLE SUR LE SITE  
(PAVILLON DE L'ÎLE)

MASSOTHÉRAPIE ET  
EXPLORATION EN NATURE

\* Tarif par nuit en occupation double.  
Taxes en sus – 120 chambres.



Pour réparer le passé, la meilleure façon est de mettre tout l'intérêt dans la minute présente. C'est ce qu'on appelle de nos jours la pratique de la « pleine conscience ». C'est en vivant dans le moment présent qu'on s'arme contre les risques de l'avenir. C'est en donnant un sens au présent qu'on donne un sens à sa vie. Ressasser son passé conduit souvent à la dépression. Les incursions dans le passé ne sont bénéfiques que si on y puise le bien, le beau, le bon, le vrai.

## Ce qui est important dans la vie, ce n'est pas ce que nous étions hier, ce n'est pas ce que nous serons demain, c'est ce que nous sommes aujourd'hui.

Une personne m'avouait un jour : « J'ai trop d'expériences qui font mal et qui ont laissé des cicatrices. J'ai beaucoup de rides dans la mémoire. » Ainsi, il suffit d'une accumulation d'expériences négatives pour que le reste de l'existence apparaisse sans valeur. Alors toute la vie elle-même devient une épreuve. Nous avons convenu qu'après avoir souffert, nous connaîtrions de meilleurs jours. Mais voilà, les jours meilleurs se font attendre. C'est comme si nous nous retrouvions devant un avenir fermé dont nous devenons prisonniers.

### Doit-on tout pardonner?

Le pardon, celui qu'on donne et celui qu'on reçoit, est au cœur des relations humaines. Imaginez ce que serait le monde sans le pardon : une logique infernale de violence. Beaucoup d'études ont été faites sur la valeur thérapeutique du pardon. Il est cliniquement reconnu que le refus de pardonner peut avoir une incidence sur l'hypertension, l'arthrite, et même sur l'écllosion de certains cancers. On connaît déjà les liens entre le cancer et le stress psychologique provenant de problèmes non résolus. Quand on entretient un ressentiment continu, il est inévitable que le corps s'en ressente. Or, il n'y a pas d'émotion qui laisse autant son empreinte physique que le refus de pardonner. Aussi faut-il pardonner pour guérir. Mais le contraire est tout aussi vrai, il faut guérir pour pardonner.

Je me souviens avoir rencontré un jour un psychiatre à la retraite. Il avait pratiqué pendant quarante ans. Je lui demandai ce qui, dans sa longue expérience, représentait le plus grand facteur de guérison. Il m'a répondu : le pardon. Je lui demandai alors ce qu'il faut faire pour pardonner et il me répondit : le vouloir. Puis, il ajouta : dans bien des cas, il est impossible de vouloir, il faut la grâce d'en haut. Et en disant cela, il leva légèrement la tête vers le ciel, lui qui pourtant n'était apparemment pas croyant.

### Pardon difficile

Pardoner n'est pas facile. Il ne suffit pas de dire : « Ça va, je trace un trait, je tourne la page et j'oublie! » Ce n'est pas aussi simple que cela. Quand nous avons été insultés, nous ne pouvons pas dire simplement « Je t'excuse! » et c'est fini. Si notre confiance a été trahie, cette confiance ne peut revenir par simple décision de la volonté. La confiance doit se gagner. Ce qui signifie que pardonner ne veut pas dire ne pas tenir l'offenseur responsable de ses actes

### Pardon irréfléchi

Par ailleurs, il faut faire attention aux pardons décidés dans les moments d'enthousiasme. Dans un élan de générosité, on peut vouloir tout pardonner, faire table rase des gestes ou des événements qui nous ont offensés. Mais la réalité nous apprend que le temps est nécessaire pour apaiser des blessures portées pendant des années. Il faut aussi du temps pour discerner les pardons qui ne seraient que de l'agressivité refoulée. Tôt au tard, ces blessures pardonnées reviennent dans le champ de la conscience, et de façon plus forte encore.

### Oublier? Non merci!

Il y a également des faits qu'on oublie difficilement ou pas du tout. Ainsi en est-il des faits et gestes qui nous abaissent et nous humilient. Ou encore, qui constituent une injustice à notre égard. Il n'y a rien de plus affligeant et de plus cruel que d'être l'objet d'une injustice. Le désir de vengeance se révèle alors bien plus fort que celui du pardon.

On peut choisir de remiser ces faits dans le subconscient, mais ils reviennent à un moment donné, à l'occasion d'événements qui les suscitent. La mémoire, telle une sentinelle vigilante, est d'ailleurs toujours là pour nous les rappeler. C'est en ce sens que l'on dit que le pardon n'est pas l'oubli. Aussi, au lieu de tenter d'enfouir la faute dans l'oubli, il est préférable de la transcender, de la purifier de façon à transformer le mal en bien. Il existe de nombreux cas où le pardon a engendré un lien très fort entre les personnes qui ont fait l'expérience de se pardonner.

### Quand la blessure est abyssale

Cependant, certaines personnes sont trop marquées pour pouvoir pardonner ou pour recevoir le pardon; elles sont même incapables de se décider, car leurs sentiments hostiles sont trop forts. Lorsqu'on a eu trop mal, que l'on a été gravement blessé, le pardon est humainement impossible; il dépasse les seules forces humaines. On a peine à croire qu'il puisse exister une source de réconciliation possible.

Vaut-il mieux, dans ce cas, assumer ses blessures plutôt que d'attendre une impossible réparation? Sans doute, la meilleure attitude est alors de tourner la page, ce qui est une façon indirecte de pardonner. Ce geste est aussi d'une grande noblesse.

### Pour gagner en légèreté...

Que conclure de tout cela? Dans le livre de notre vie, il y a des pages sur lesquelles on peut s'arrêter, d'autres que l'on doit tourner, parce qu'il n'est pas bon ou inutile de s'y attarder.

Contrairement au romancier qui peut diriger la trame de son récit au gré de son imagination, dans le livre de notre vie, la trame existentielle se présente différemment. Nous ne sommes pas complètement maîtres de notre histoire. C'est comme si une fée malfaisante, présidant à notre destin, profitait des karmas négatifs de notre vie pour y introduire ici et là quelques phrases sibyllines de nature à faire déraiper notre histoire. Dans tous ces cas, pour gagner en légèreté et en capital de liberté, c'est alors qu'il est important de savoir tourner la page. 🍀

VIVRE, c'est...

Faire d'aujourd'hui le premier jour de ma vie

Revivre le passé n'est jamais synonyme de bonheur. Alors, pourquoi s'y accrocher?