

SARA HORN

Pardonner...  
*pour une*  
guérison intérieure

*Le pardon est libérateur*

The logo for the publisher Vida, featuring a stylized crown or crest above the word "Vida" in a bold, serif font.

À ceux qui m'entourent,  
Qui m'aiment en dépit de mes défauts  
Et qui me soutiennent malgré mes erreurs...,  
Vous avez tous contribué à m'apprendre le pardon.

Je vous dédie ce livre.

---

# Écouter en dépit du bruit

---

**D**ebout dans mon bureau, j'avais le regard fixé sur le téléphone que je tenais à la main. Je m'en étais saisie à la première sonnerie, mais le nom affiché sur l'écran m'avait figée sur place. L'information était suffisante pour savoir que les prochaines minutes allaient être agréables... ou désagréables. Et dans le second cas, elles promettaient d'être vraiment atroces. Pires que d'aller chez le dentiste pour de multiples canaux dentaires.

On pense à un tas de choses quand on se prépare à avoir une conversation difficile avec quelqu'un. J'ai remarqué qu'à peu près tout pouvait nous traverser l'esprit, sauf ce qu'il va bientôt falloir dire. On a tous tendance à se rabattre sur deux ou trois options faciles.

La première, et la plus évidente pour beaucoup, se résume par la question suivante : *Ai-je vraiment besoin d'avoir cette conversation?* Après tout, n'ai-je pas quelque chose de plus

important à faire ? Couper les ongles de mon fils (de treize ans), par exemple ? Ou épousseter les étagères ? Sortir avec des amies qui, elles, ne provoqueront pas de conversations difficiles ?

À l'école, on ne nous prépare pas bien à tenir une conversation difficile ou à surmonter un conflit avec quelqu'un d'autre, si ce n'est peut-être en maternelle, quand on veut tous les crayons de couleur pour soi et que la maîtresse demande de partager. J'ai suivi un cours « d'intercommunication » à l'université, où l'enseignante essayait de nous transmettre des aptitudes de communication relationnelle, mais elle avait l'air tellement aigrie que cela contaminait sa manière d'enseigner et son interaction avec les étudiants. Pendant ses cours, je pense que je passais plus de temps à réfléchir sur l'ironie de son attitude plutôt que sur la façon de bien mener une conversation difficile.

Au lycée, je m'étais inscrite à un cours facultatif de « médiation entre élèves », ce qui était un moyen pour l'établissement d'utiliser les bons élèves pour aider à raisonner les élèves difficiles en servant de médiateurs à leurs problèmes pour leur éviter une énième retenue ou un renvoi. Nous nous enfermions dans les petites salles de la bibliothèque. Deux élèves à l'air dur prenaient place, chacun à un bout de la table, et nous autres « bons élèves », nous nous asseyions entre les deux. Notre travail consistait à leur apprendre à utiliser des expressions magiques comme « Quand tu fais cela, je me sens comme ceci », ou des questions telles que « Qu'as-tu ressenti face à cela ? » En espérant secrètement que ces jeunes ne décideraient pas tout à coup de joindre leurs forces pour nous exprimer tous leurs « bons sentiments ».

Mais il n'y a pas de lignes directrices ou de manuel de médiation à suivre pour gérer les conflits entre adultes. Personne n'est assis sur une chaise à côté de vous, à poser les questions qui vous inciteraient à vous confier (enfin, cela existe, mais il faut payer) et aucune loi ne force vos semblables à mettre les choses au clair avec vous.

Voici une autre chose à laquelle on pense quand on va affronter quelqu'un : *Comment vais-je remporter la discussion ?*

*Comment vais-je pouvoir m'imposer ?* On tente de se rappeler toutes les tactiques qu'on a apprises quand on faisait des débats... ou du moins quand, une fois, la maîtresse m'a fait participer à un faux débat et m'a demandé d'argumenter sur les raisons pour lesquelles les devoirs à la maison, c'est bien (ce qui, quand on y pense, est très mesquin à l'égard de l'élève : il perd toute crédibilité auprès de ses camarades). On rassemble mentalement les arguments qui nous donneront raison – et expliqueront pourquoi l'autre a tort. On reconnaît certains faits, mais on les déforme de sorte que l'autre soit obligé d'être d'accord. Quand on est prêt à parler avec quelqu'un pour résoudre un désaccord, supprimer la rancune ou traiter tout autre problème qui, comme chacun sait, fait partie de la vie, il est tentant de préférer la victoire à la réconciliation (bien que ce ne soit peut-être pas aussi fructueux à long terme).

Mais il y a une autre chose encore à laquelle on peut penser : *Dira-t-elle qu'elle est désolée ? Admettra-t-il qu'il avait tort ?*

Il est question de souffrance dans cette situation. D'une douleur réelle et authentique.

De paroles ou d'actes qui ont laissé de profondes blessures... et tout ce que l'on souhaite, tout ce que l'on recherche, c'est un léger

*Dira-t-elle qu'elle est désolée ?  
Admettra-t-il qu'il avait tort ?*

soulagement et, pour commencer, quelques excuses de la part de l'autre. On pourrait aussi s'interroger sur l'intérêt de présenter ses propres excuses, puisqu'il y a de fortes chances que, si l'on a été blessé par l'autre, on l'ait aussi blessé soi-même. Quel mal y aurait-il à passer l'éponge et à prendre un nouveau départ ?

## **L'appel téléphonique qui ne mène à rien**

Le téléphone a sonné de nouveau. J'ai pris une profonde inspiration. J'ai repensé à tout ce qui était allé de travers entre la personne qui m'appelait et moi-même au cours de ces derniers mois. Nous n'avions jamais pris le temps de discuter vraiment de nos

différents, malgré quelques tentatives de ma part. En revanche, les discussions allaient bon train dans mon dos, et certaines m'étaient revenues aux oreilles. Seules les plaintes et les accusations qu'on m'avait rapportées m'avaient permis d'apprendre que cette personne était frustrée à mon égard et, d'après ce que j'entendais, elle ne m'aimait pas beaucoup. J'avais mes propres frustrations à gérer : toutes ces choses que je prenais pour des affronts, des mauvaises décisions ou, dans certains cas, des méfaits, tout simplement. L'accumulation de ces ressentiments devenait gênante.

Je savais que je ne pouvais pas me contenter de l'écarter de ma vie, même si l'idée était tentante.

Bien que régler les conflits ne m'attire pas plus que la moyenne, je savais que je ne pouvais pas me contenter de l'écarter de ma vie, même si l'idée était parfois tentante. Je voulais sincèrement que les choses s'améliorent entre nous. Je savais que c'était ce que Dieu voulait. Mais savoir une chose et la mettre en pratique s'apparente parfois à sauter par-dessus le Grand Canyon.

Le téléphone sonnait donc de nouveau. J'ai décroché.

« Salut Sara. Il paraît que tu veux qu'on parle de quelque chose ? Que se passe-t-il ? »

J'ai été un peu prise de cours par sa question. Je savais exactement ce qui se passait. Nous ne nous entendions plus. En fait, on ne peut même pas dire que nous nous parlions vraiment. Elle avait dit beaucoup de choses dans mon dos et j'en avais assez de cette tension et de tout ce cinéma.

J'ai pris une grande inspiration. « Eh bien, je pense que nous avons des choses à résoudre. Certaines semblent te contrarier. D'autres me contrarient, moi. Je pense qu'on a laissé pourrir la situation et j'aimerais bien qu'on mette tout ça sur le tapis pour résoudre ce qui nous pose problème et repartir sur une bonne relation. »

J'ai retenu mon souffle. Il n'est jamais très agréable de s'exposer. Cela rend vulnérable et c'est effrayant, même quand il

s'agit de proposer un pacte de paix. Mais j'ai tenté ma chance. À présent, la balle était dans son camp. J'attendais qu'elle me la renvoie.

Silence. Mon cœur battait plus vite, comme c'est le cas quand je redoute un événement imminent. Faire face ou fuir : telle était la question ! Il m'a fallu fournir un énorme effort pour ne pas raccrocher à ce moment-

là. Je savais que je n'allais probablement pas être d'accord avec ce qu'elle s'apprêtait à dire – elle allait me donner une vision des choses que je ne partageais pas du tout – mais j'étais prête à l'écouter. J'étais prête à faire de mon mieux pour apaiser la situation pour que nous puissions aller de l'avant et rebâtir une solide amitié.

« Mais... tout va bien, a-t-elle répondu. Je n'ai pas de problème avec toi. »

*Pourtant, me suis-je dit, tout ce que j'ai entendu laisse penser le contraire. Ton attitude aussi. J'ai pris une autre inspiration. Réessayons...*

« Et en ce qui concerne... » J'ai mentionné certains des points spécifiques dont je savais qu'elle s'était plainte, des choses que j'avais faites ou dites et dont elle s'était froissée. J'ai mentionné ce qui m'avait blessée. Il y avait eu des malentendus. Nous avions toutes les deux fait preuve d'une sensibilité excessive. J'avais eu le sentiment d'offrir une branche d'olivier à plusieurs reprises, sans réponse de sa part. Mais, plus j'essayais d'expliquer pourquoi nous avions besoin de parler, plus elle se mettait sur la défensive. Moi-même, je haussais le ton.

*Il nous faut simplement mettre les choses au clair, me disais-je. On n'a rien sans rien. Continue de parler, c'est tout. Au moins, il y a un dialogue. C'est déjà ça.*

Elle fit une nouvelle tentative pour s'extraire de la conversation. « Écoute, je vais bien, il n'y a rien. Toi, tu as peut-être un problème, mais moi, ça va. »

Il n'est jamais très agréable de s'exposer. Cela rend vulnérable et c'est effrayant, même quand il s'agit de proposer un pacte de paix.

Avez-vous déjà essayé cette approche lors d'une conversation difficile ? C'est une tactique géniale. Elle permet de déverser tous les problèmes, toutes les rancœurs sur l'autre personne. Elle vous place en dehors de la conversation, puisqu'elle laisse entendre que vous ne devriez même pas participer à la conversation (rappelez-vous la première pensée que j'ai eue quand le téléphone a sonné : *Ai-je vraiment besoin d'avoir cette conversation ?*).

Je sentais ma frustration se transformer en colère ; le sang me montait au visage. « Vraiment ? Tout va bien ? Ce n'est pas ce que j'ai entendu, et ce n'est pas ce que je constate quand nous sommes ensemble. Et si, vraiment, tout va bien, alors arrête de dire aux autres que je te contrarie ou de parler de ce que tu n'aimes pas à mon sujet... Allô ? Allô ? »

Elle avait raccroché. Pendant deux minutes, nous nous étions parlé. Je l'ai rappelée et je suis tombée sur son répondeur. J'ai laissé un message, lui demandant de me rappeler. Un peu plus tard, j'ai reçu un message d'elle, bien que mon téléphone n'ait jamais sonné. Elle m'annonçait qu'elle avait fait tomber son téléphone et me demandait de la rappeler. J'ai rappelé. J'ai laissé un autre message. Je lui ai dit que je voulais toujours lui parler. Bien que nous nous soyons revues de nombreuses fois depuis cet épisode, à l'occasion de diverses réunions, j'attends toujours cette conversation. Certains se contentent de relations superficielles et refusent d'aller plus loin.

Les relations sont compliquées.  
Les gens sont compliqués.

Je sais que je ne suis pas la seule à m'être disputée avec une amie ou un membre de la famille. Les relations sont compliquées. Les gens sont compliqués. Naviguer sur tous les sentiments, toutes les intentions (qui nous concernent ou pas), tous les projets (qui diffèrent parfois des nôtres) peut s'avérer épuisant. Nous ne savons pas toujours comment nous en sortir au mieux.

Quand j'étais petite, j'avais deux modèles très différents pour gérer les conflits relationnels : celui de la famille de mon père, et celui de la famille de ma mère.

Du côté de mon père, toute la famille habitait à l'ouest des États-Unis, principalement en Californie, et, comme mes parents et moi vivions dans le sud ou le nord-est, je ne les voyais pas beaucoup. Ma grand-mère paternelle est décédée avant même que mon père ne rencontre ma mère. Je ne l'ai donc jamais connue, et je peux compter sur les doigts d'une main le nombre de fois où j'ai vu mon grand-père. Nous avons brièvement habité dans l'État de Washington, quand j'étais en CP et en CE1, et je me souviens avoir rendu visite à mon grand-père dans sa maison qui ressemblait à un ranch, quelque part dans la vallée de Napa. J'avais joué avec son grand berger allemand qui adorait s'étendre de tout son long sous une grande table en bois, dans la salle à manger.

Je me souviens du regard doux de mon grand-père qui brillait légèrement quand il souriait. Même s'il ne parlait pas beaucoup, il avait l'air d'un homme sympathique, et j'aurais bien aimé le connaître davantage. Une année, il nous avait rendu visite en Louisiane et nous avait apporté des *Bisounours*, à mon frère, ma sœur et moi. Il s'était remarié un peu avant ma naissance avec une femme nommée Françoise qui avait un fort accent helvétique et des cheveux très épais qu'elle rassemblait en un haut chignon. J'ai toujours une petite poupée suisse en plastique que mon grand-père m'avait donnée, ainsi qu'une vieille crèche qui me fait penser à lui chaque année quand je la sors pour Noël.

Mais, comme on habitait loin, je n'avais guère l'occasion de parler à mon grand-père et aux frères et à la sœur de mon père (mes oncles et ma tante). Ma mère était généralement celle qui appelait pour prendre des nouvelles de tout le monde. Mais moi, je n'ai jamais ressenti ce genre de lien. Quand mon grand-père est mort, deux ans après mon mariage avec Cliff – événement auquel il n'avait pas assisté –, j'ai pleuré longuement dans les

bras de mon mari, pas tant de sa disparition que du fait que je ne le connaîtrais jamais vraiment.

Du côté de ma mère, c'était tout le contraire. Maman est de Caroline du Nord, et puisque nous habitons beaucoup plus près de sa famille, nous lui rendions visite plus souvent. C'est ce que nous mangions là-bas qui m'a le plus marquée. Les gens du sud parlent avec leur poêlon. Mon arrière-grand-mère préparait des plateaux entiers d'œufs brouillés, de saucisses frites, de biscuits légers à la sauce blanche et de pommes de terre sautées dorées. J'entends encore le rire de ma mère résonner depuis la cuisine dans toute la maisonnette alors qu'elle y passait du temps avec sa mamie chérie, comme quand elle était petite.

Mais le temps que nous passions chez les autres membres de la famille n'était pas toujours aussi amusant ou agréable. Tout le monde s'exprimait librement, mais, même si quelques cousins étaient gentils et avenants, certaines discussions se transformaient parfois en disputes généralisées avant même que le repas de midi soit servi. Il y en avait toujours un pour avoir l'air en colère, contrarié ou vexé. J'étais trop petite pour tout comprendre, mais je devinais bien les cicatrices et les blessures qui n'avaient jamais été guéries. Je détestais voir ma mère stressée et agitée avant ces rassemblements familiaux. Mon père, quant à lui, parlait encore moins que d'habitude. Enfin, les rares fois où il nous accompagnait, du moins. En général, il restait travailler à la maison. En grandissant, je me suis moi-même mise à tout faire pour échapper à ces repas de famille.

On ne se laisse pas perturber par les relations compliquées et la rancœur si on n'a pas vraiment de temps à leur consacrer.

Éviter les mauvaises expériences et les mauvaises relations est quelque chose que j'ai appris à faire très tôt. Puisque je n'aimais pas affronter ce qui était négatif, je me suis investie dans l'action, cumulant généralement les activités positives. On ne se laisse pas perturber par les relations compliquées et la rancœur si on n'a pas

vraiment de temps à leur consacrer.

Au lycée, je me suis inscrite dans des clubs, des associations et des groupes qui défendaient des causes. Je participais à tellement de choses que les rédacteurs du livre annuel de l'école m'avaient demandé de raccourcir mon profil d'élève parce qu'il prenait trop de place. Les autres lycéens que je rencontrais à l'occasion de toutes ces activités étaient secondaires. J'avais plus envie de me soucier du projet que de ceux qui le soutenaient. Je me sentais peut-être plus en sécurité ainsi.

À l'université, mon rythme effréné s'est ralenti juste assez pour me permettre de rencontrer mon futur époux et d'en tomber amoureuse. Mais une fois mariée, j'ai repris mes vieilles habitudes en m'absorbant dans mon travail, mes objectifs et mes réussites. Il m'était facile de gérer le travail et la routine. Pointer un projet était quelque chose que je maîtrisais. Gérer les émotions changeantes et imprévisibles des autres était une autre paire de manches ! Et je n'en maîtrisais pas grand-chose.

Pour moi donc, du moins pendant longtemps, l'accomplissement remplaçait les relations car, comme nous l'avons établi, les relations étaient compliquées. Elles ne se terminaient jamais comme un épisode de notre *sitcom* préféré des années quatre-vingt-dix, où un conflit se résout en quarante-cinq minutes ou moins et où l'on sait toujours que tout ira bien dès que la musique est plus forte et que les personnages s'embrassent.

Décider de ne plus tenir rigueur à quelqu'un n'est que le début du processus quand il s'agit du pardon.

J'aimerais que les relations soient aussi simples. J'aimerais que le pardon ait lieu aussi facilement à chaque fois. Mais, pour beaucoup d'entre nous, dire « Je suis désolée » ou décider de ne plus tenir rigueur à quelqu'un n'est que le début du processus quand il s'agit du pardon.

## C'est compliqué

Donc je confirme : les relations sont compliquées. Les gens sont compliqués. Et nous les femmes, nous sommes *vraiment*

compliquées. Quand j'avais vingt ans et que je travaillais dans le monde de l'entreprise, il m'était plus facile de travailler avec des hommes qu'avec des femmes. En tout cas, c'était l'impression que j'avais à l'époque. Les hommes sont francs ; les femmes, à quelques rares exceptions près, ne le sont pas autant. Les premiers se soucient du *travail accompli* ; les secondes se préoccupent de la *manière* dont on travaille en plus de tout le reste (et elles n'ont pas peur de faire des remarques). Même après avoir été appelée par Dieu à mener un ministère auprès des femmes et à me rapprocher des femmes de militaires, j'étais réticente parce qu'à l'idée de travailler avec des femmes, je pensais tout de suite à tout le chichi que cela pouvait générer. La rancune pour un supposé regard de travers... Les tracas et les petits problèmes de chacune qui ne semblent jamais mener nulle part... (Vous en connaissez ? De celles que vous faites tout pour aimer comme Jésus, mais qui vous donnent parfois envie de les expédier tout simplement à Jésus !)

Au cours d'un moment de silence dont j'avais grandement besoin peu de temps après l'appel téléphonique stérile que j'avais eu avec mon amie, j'ai lu Proverbes 10:12 : « *La haine excite des querelles, mais l'amour couvre toutes les fautes.* » Le verset m'a profondément touchée, car je sentais que la situation me rendait de plus en plus amère. Le commentaire de mon étude biblique a parfaitement clarifié les choses : « Ceux qui sont pleins d'amour, contrairement à ceux qui sont remplis de haine, sont disposés à supporter les insultes et les calomnies et à pardonner à ceux qui leur font du tort. »

« Supportez les insultes. Pardonnez à ceux qui vous font du tort. » Voilà des injonctions qu'on ne trouve pas au dos des boîtes de céréales, ni sur Facebook. On a plus de chances d'entendre qu'il faut faire face, s'émanciper et s'occuper de soi avant tout. Qu'on vaut mieux que ceux qui nous blessent, et qu'on n'a pas besoin d'eux.

Mais est-ce une attitude d'amour ? Est-ce là ce que font des gens pleins d'amour ? Est-ce là ce que font les fidèles de Christ, ceux-là mêmes qui devraient faire partie de ceux qui sont remplis d'amour ?

Pardonner, ce n'est pas simplement ignorer les mauvaises attitudes (même si c'est parfois tentant de s'arrêter là). Faire semblant de ne pas voir ou d'être indifférent n'est pas

la solution. L'autre jour, un ami a partagé avec moi cette citation du pasteur et auteur Tony Evans : « Le pardon ne consiste pas à 'prétendre que quelque chose n'est pas arrivé ou ne m'a pas blessé. Ça, ça s'appelle mentir. Pardoner, c'est prendre la décision d'effacer une dette en dépit de ce qu'on ressent.' »

Il ne s'agit pas non plus de supporter tous les torts que l'on nous fait en faisant comme si ce n'était pas grave alors que l'on dresse secrètement une liste mentale de tout ce qu'on a subi. Un peu comme une sorte de poupée vaudou qui ne nous quitterait jamais et qu'on transpercerait d'une aiguille chaque fois que le souvenir revient nous tourmenter. Le problème, c'est que la seule personne à souffrir vraiment, c'est soi-même.

Non. Pardoner, c'est tourner la page sur quelque chose : un tort subi, une histoire non réglée, une personne qui semble toujours savoir précisément ce qu'il faut dire pour vous faire du mal ou vous vexer... Laisser toutes ces choses s'effacer.

Jésus est formel : le pardon ne concerne pas que nous. Savoir si nous transmettons le don de la grâce à quelqu'un d'autre l'intéresse de très près. Dans Matthieu 6:14-15, il dit à ses disciples : « *Si vous pardonnez aux hommes leurs fautes, votre Père céleste vous pardonnera aussi, mais si vous ne pardonnez pas aux hommes, votre Père ne vous pardonnera pas non plus vos fautes.* »

Il affirme cela tout de suite après son enseignement sur la manière de prier. Il y a cette petite phrase dans ce que nous

« Supportez les insultes. Pardonnez à ceux qui vous font du tort. » Voilà des injonctions qu'on ne trouve pas au dos des boîtes de céréales, ni sur Facebook.

connaissons comme la prière du Seigneur que tant d'entre nous ont récitée dans leur enfance et qui dit: « *Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés* ».

« Pardonne-nous nos dettes. Pardonne-nous nos faiblesses. Pardonne-nous nos manquements. » Jésus nous fait comprendre

Nous devons annuler leur dette.

que, si nous sommes si pressés et d'accord pour aller à lui nous faire pardonner, nous devons offrir volontiers la même chose aux autres : nous devons annuler leur dette.

Que Jésus parle du pardon quand il parle de la prière est également un rappel qu'il ne nous faut pas seulement pardonner, mais également prier pour ceux qui nous font du mal. Dans Matthieu 5:44-45, Jésus nous dit d'aimer nos ennemis et de prier pour ceux qui nous persécutent, « *afin que [nous puissions] être des fils de [notre] Père au ciel.* » Jésus nous montre là un lien important : l'amour inconditionnel qu'il nous donne, il nous demande de l'offrir aux autres.

Pour réellement apprécier cet amour inconditionnel – cette grâce de Dieu quotidienne dont je suis si reconnaissante et qu'il donne alors que nous ne la méritons pas, nous devons mieux comprendre le pardon. Nous ne le remarquons pas toujours tout de suite ni ne le voyons facilement. Je ne dispose pas d'un outil spécial qui me permettrait de sonder les cœurs. Je suis incapable d'analyser où se situe Untel sur le spectre de l'humilité, ni à quel point il est désolé ou, au contraire, arrogant et entêté. Mais je pense vraiment qu'à l'oreille, on peut savoir si le pardon est présent ou pas. Je crois qu'on commence à comprendre le pardon dans son ensemble quand on se met à écouter – à s'écouter soi, à écouter les autres et à écouter Dieu (pas forcément dans cet ordre-là).

Des femmes m'écrivent souvent au sujet des difficultés qu'elles rencontrent avec les autres, de leur quotidien qui est parfois terriblement compliqué. Certaines ont endurci leur cœur et

s'accrochent à leur souffrance et à leur peine tout en voulant tout abandonner. Je comprends. J'ai connu ça.

## Repérer le bruit blanc

J'ai connu des périodes où j'ai laissé le bruit blanc de l'amertume, de la frustration et du doute couvrir tout autre son que le Seigneur aurait voulu que j'entende. Vous voyez ce que je veux dire ? Ce bourdonnement continu en arrière-plan ? Nous lui prêtons l'oreille alors qu'il s'installe dans notre cœur et nous harcèle, nous condamne, nous distrait en n'ayant de cesse de faire ressurgir dans notre esprit les blessures, les souffrances, les offenses et les affronts. On ne le remarque pas toujours – il est parfois très léger – mais il est là, et voici ce qu'il m'a enseigné : ce qui distrait le cœur distrait l'âme. Ce qui nous lie aux moqueries de ce bruit blanc (qui nous murmure tout le mal qu'on nous a fait) nous empêche d'entendre la voix rassurante de Dieu qui nous indique la marche à suivre... le moyen de gérer la souffrance... ce que nous pouvons dire... ce que nous devons faire... parfois, ce que nous devons dire dans les prochaines secondes.

Ce qui distrait  
le cœur distrait  
l'âme.

Alors, parvenez-vous à repérer votre propre bruit blanc ?

### • *Les autosuggestions négatives*

« Tu ne trouveras jamais de solutions. » « Tu seras toujours comme ça. » « Tu es tellement nulle. » Voilà, à mon sens, l'un des bruits les plus courants que nous entendons quand nous avons du mal à nous pardonner après avoir fait de mauvais choix ou une erreur de jugement. Mais ces phrases ne sont pas de simples déclarations négatives que nous laissons pénétrer nos cœurs. Ce sont des mensonges. Ésaïe 43:19 dit ceci :

*Voici que je fais une chose nouvelle,  
Elle est maintenant en germe,*

*Ne la reconnaissez-vous pas ?  
Je mettrai un chemin dans le désert  
Et des fleuves dans la terre aride.*

Si vous croyez que rien ne pourra jamais changer chez vous ou chez les autres, vous ne comprendrez jamais à quel point il est important de vous pardonner ou de pardonner à quelqu'un. Le pardon offre une seconde chance et des perspectives de changement. Je sais que, dans ma propre vie, Jésus prend constamment sur lui mes doutes, mes erreurs et mes maladresses et me redonne une chance. Il trace une route. On a toujours l'occasion de rendre les choses meilleures. On apprend de ses erreurs et de ses échecs et, quels que soient les problèmes du jour, on sait qu'on pourra repartir de zéro le lendemain. Alors arrêtez de vous dire : « J'en suis incapable », « Je ne serai jamais ceci » ou « Je ne ferai jamais cela ». Dites plutôt : Jésus en est capable... Jésus sera toujours ceci... Jésus fera cela...

### • *L'opinion des autres*

Nous les femmes, nous avons beaucoup d'opinions, n'est-ce pas ? Et nous valorisons particulièrement les nôtres ! Mais nous voulons aussi savoir ce que pensent les autres. Le problème survient quand nous n'aimons pas leurs opinions – ou ne savons pas quoi en faire lorsqu'elles ne s'accordent pas exactement aux nôtres.

Un jour, une bonne amie à moi m'a aidée à démarrer un groupe local pour les femmes de militaires. À la première rencontre, aucune de celles qui sont venues ne se connaissaient vraiment, donc on s'est présenté à tour de rôle. Mon amie a raconté la fois où elle avait senti Dieu l'appeler à s'orienter vers une école d'infirmières. Une des autres femmes, beaucoup plus âgée, beaucoup plus extravertie, a eu tôt fait de donner son avis, et celui-ci n'était pas très encourageant (même si je ne pense pas que son intention était de décourager mon amie). Bien que sur le coup, j'en aie fait peu de cas, plus tard, mon amie a posté un message très

défaitiste sur sa page Facebook et j'ai compris que les paroles de cette femme l'avaient vexée. Elle était blessée, elle s'était sentie rabaissée et, autant que je sache, elle n'a jamais postulé à l'école d'infirmières. Elle n'a pas non plus fait partie du groupe bien longtemps. Elle avait laissé les propos de cette femme pénétrer son cœur et se transformer en un bruit qui ne voulait pas partir.

Elle avait laissé les propos de cette femme pénétrer son cœur et se transformer en un bruit qui ne voulait pas partir.

En acceptant dans notre cœur l'opinion des autres comme des vérités, et non comme de simples pensées que nous avons le choix d'accepter ou de rejeter, nous posons les fondements de murailles que Dieu ne souhaite pas pour nous. Nous nous accrochons à des choses inutiles. L'opinion des autres tombe dans cette catégorie.

#### • *Les amis et la famille qui manquent d'égards*

Voilà un gros morceau, pas vrai ? Mon mari et moi partageons parfois une phrase familière lorsque nous sommes un peu frustrés sur le front familial : « Le poisson et la famille sont très semblables ; il faut à peu près trois jours avant qu'ils ne commencent tous les deux à devenir mauvais. » Quand je pense idéalement à la famille, j'ai en tête un cercle sécurisant où je peux me présenter telle que je suis. Mais parfois, cela vous retombe dessus. Entre membres d'une même famille, on se dit des choses qu'on ne dirait sans doute jamais à un ami, à quelqu'un de l'église ou à un étranger. J'ai moi-même été victime de cela, et il est difficile de ne pas laisser la rancœur s'accumuler, blessure après blessure.

Une de mes meilleures amies est également ressortie meurtrie d'expériences similaires, et nous nous apportons un soutien mutuel en nous répétant l'une l'autre que ce qui a été dit n'est pas forcément vrai. Si l'on ne fait pas attention, ces affronts et ces remarques imméritées finissent par former un bruit sourd et continu qui se répète en boucle.

Entre membres d'une même famille, on se dit des choses qu'on ne dirait sans doute jamais à un ami, à quelqu'un de l'église ou à un étranger.

### • *Les piques*

Elles forment le bruit blanc le plus impitoyable et peuvent remonter à très loin. Ce sont des paroles qu'on vous a dites quand vous étiez petite, et que vous n'avez jamais oubliées. Elles s'ancrent parfois dans la manière dont elles ont été lancées et dans ce qu'elles vous ont alors fait ressentir. Elles font mal.

Elles vous écrasent. Elles vous font reculer, vaincue. Elles sont parfois source d'un ressentiment profondément enraciné en vous. Vous n'en avez pas toujours conscience tant vous avez vécu longtemps avec ce bruit dans la tête.

Je me souviens encore des paroles de mon professeur de sciences en première, M. Walters. Il était petit et corpulent, avec une moustache duveteuse et une grosse voix bourrue. Il me surnommait « Bowlbs », une version abrégée de mon nom de jeune fille. Puisque j'étais au premier rang, il semblait toujours devant moi, à brailler sa leçon du jour. De temps en temps, juste pour s'amuser, il aboyait : « Pas vrai, Bowlbs ? » Je ne savais pas vraiment à quoi m'en tenir avec lui : faisait-il cela par affection ? J'avais du mal à suivre en physique-chimie et neuf semaines ne s'étaient pas écoulées que j'étais déjà convoquée par la conseillère d'orientation. Assise à son bureau, elle a à peine levé les yeux de mon dossier quand elle a lâché :

« Sara, j'ai vu que tu avais un C en physique-chimie. Si tôt dans l'année, c'est inquiétant. J'ai donc demandé à ton professeur ce qu'il en pensait. Il dit qu'il n'a aucun espoir pour toi, et que tu devrais réfléchir à prendre des cours de soutien que tu aurais moins de mal à suivre. »

« *Il n'a aucun espoir pour toi.* »

Le simple souvenir de ces paroles me fait encore mal aujourd'hui. J'en avais mal au ventre et j'étais en colère à l'idée que quelqu'un puisse si rapidement baisser les bras sur mon cas. Assise là, à digérer ce qu'on venait de me dire, j'ai refusé de me

laisser définir par les paroles de mon professeur. Au contraire, j'ai relevé le défi et, le plus poliment possible, j'ai annoncé que M. Walters ne savait pas de quoi il parlait, que je resterais dans sa classe et que je réussirais. Et c'est ce que j'ai fait. L'année a été difficile, parsemée d'épreuves et de larmes, mais ma réussite à l'examen final en valait largement la peine.

Assise là, à digérer ce qu'on venait de me dire, j'ai refusé de me laisser définir par les paroles de mon professeur.

Toujours est-il que cette pique m'a accompagnée jusque dans ma vie d'adulte et a probablement contribué un petit peu à susciter le sentiment selon lequel je dois constamment faire mes preuves. Vous aussi, il se peut que vous gardiez en vous certaines paroles.

### • *Les problèmes exacerbés*

Ce genre de bruit est une association de certains des autres bourdonnements présents dans votre tête, d'où les remarques blessantes et les conflits s'amplifient et affectent le cœur et l'esprit plus vite que ne grandit Alice quand, au Pays des Merveilles, elle dévore le gâteau qui porte l'écriteau « Mange-moi ». Lâcher prise sur tout semble impossible tant la pression de ce bruit paraît forte et permanente. On y pense constamment. Et voilà que vous évitez une amie qui vous a tellement vexée que vous partez d'une soirée plus tôt que prévu, ou n'y allez carrément pas si vous savez qu'elle y sera. Vous ignorez l'appel téléphonique d'un membre de la famille quand vous voyez son nom s'afficher sur l'écran. (Soyez honnête : combien de numéros enregistrez-vous simplement pour savoir qu'il ne faut pas décrocher quand ils s'affichent ?)

Ce bruit s'étend parfois au-delà de la personne concernée. Une parole qu'on vous a dite ou qu'on a omise de vous dire au culte prend la forme d'un découragement ou d'une colère à l'égard de *toute* l'église, au point d'en changer ou de ne plus y aller du tout. Un problème au travail qui vous a injustement mise dans l'embarras et vous empêche de croiser le regard des collègues

qui ne vous ont pas soutenue sans repenser – À CHAQUE FOIS – à cette mésaventure et à la rancœur qu'elle a causé.

S'il y a bien une leçon que j'ai apprise à travers les expériences et les chemins par lesquels Dieu m'a fait passer ces dernières années, c'est que ma vie ne m'appartient pas. Cette leçon s'applique indubitablement en matière de pardon. Quand

Quand j'ai donné ma vie à Christ, je n'ai pas signé d'accord où j'aurais donné mon assentiment à Dieu pour qu'il intervienne dans ma vie et réalise mes rêves les plus fous...

j'ai donné ma vie à Christ, je n'ai pas signé d'accord où j'aurais donné mon assentiment à Dieu pour qu'il intervienne dans ma vie et réalise mes rêves les plus fous... Bien au contraire ! En donnant ma vie à Christ, je me suis engagée à lui soumettre ma volonté tout entière. Ce qui m'engage aussi à oublier les souffrances et les torts infligés par les autres.

Cependant, je ne crois pas que Dieu attende de nous que nous soyons dociles comme des agneaux. Il est sain et important de mettre les choses au clair avec les autres et cela aide les relations et les amitiés à grandir. Mais, si quelqu'un n'y est pas disposé, alors il ne vous reste pas beaucoup d'options.

Si ce n'est de lui pardonner coûte que coûte.

## Un son nouveau

Je suis fatiguée de laisser ce bruit blanc – toutes ces pensées et impressions négatives – attirer et retenir mon attention au détriment des bonnes choses vers lesquelles Dieu m'appelle. Pas vous ? Si vous avez ouvert ce livre, il y a de fortes chances pour que vous soyez prête à assourdir une partie de ce bourdonnement qui, avec votre complicité, vous prive d'une vie plus paisible, plus joyeuse. Mais soyons honnêtes : il y a des choses que vous avez essayé d'oublier – vous vous êtes efforcée de pardonner et de tourner la page – mais jusqu'à présent, vous avez échoué. On parle ici de ce qui fait mal, pas de ce qui est seulement superficiel. Des blessures

et des cicatrices profondes et de longue date pour lesquelles vous priez Dieu depuis des années pour qu'il les guérisse et que vous puissiez passer l'éponge. Mais Dieu est peut-être déjà à l'œuvre en vue de cette guérison. Il attend simplement que vous alliez à sa rencontre.

Il y a de nombreux miracles décrits dans la Bible pour lesquels Jésus se sert des autres. Quand Marie, sa mère, lui demande d'intervenir parce qu'on manque de vin pendant les noces, Jésus demande aux serviteurs de lui apporter six grandes jarres de pierre pleines avant de changer l'eau en une boisson plus propice aux circonstances. Quand, dans la barque, les disciples ne trouvent pas de poisson, Jésus leur dit d'abord de lancer leurs filets de l'autre côté avant que la pêche soit fructueuse. Avant de faire sortir Lazare du tombeau, Jésus demande à des hommes (des proches de Lazare, probablement) de rouler la pierre qui en obstrue l'entrée.

Jésus attend peut-être quelque chose de vous alors qu'il s'apprête à guérir votre cœur et à vous aider à tourner la page et à laisser derrière vous ce qui vous prive de la vie en abondance qu'il souhaite pour vous.

À qui veut-il que vous accordiez le pardon ?

Sur quoi vous demande-t-il de passer ?

Qu'est-ce qui vous lie, que vous vous obstinez à porter, et qu'il voudrait que vous abandonniez ?

J'aimerais pouvoir dire que ce que nous aborderons dans ce livre vous apportera les réponses nécessaires pour atteindre cet objectif-là. Toutefois, certaines cicatrices et blessures ne se guérissent pas à l'aide de quelques idées rassemblées dans une dizaine de chapitres qu'on lit, une tasse de café à la main.

Pour éprouver la capacité à réellement pardonner et tourner la page, il faut en avoir l'intention et mettre notre souffrance et nos difficultés au service du pardon, les utiliser pour dépasser ce qui nous empêche d'avancer – il faut confier tout cela à Dieu

dans la prière et lui demander d'œuvrer à travers nos efforts vers le changement et à travers nos tentatives pour passer l'éponge.

Même après cela, vous aurez peut-être encore besoin d'en parler avec quelqu'un : un ami proche qui a une bonne capacité d'écoute, un pasteur, un conseiller chrétien. N'attendez pas. N'essayez pas de vous trouver des excuses pour dire que ce n'est

Pour éprouver la capacité à réellement pardonner et tourner la page, il faut en avoir l'intention

pas nécessaire ou que c'est trop dur. Plus vite vous faites face à ce que vous avez essayé d'éviter, plus vite vous saurez à quoi ressemble vraiment le pardon.

Je prie pour qu'un passage de ce livre vous aide à enfin connaître la paix en trouvant la force de pardonner les personnes qui vous ont blessée. Au moment où j'écris ces lignes, je prie pour que vous entendiez un son nouveau : celui du soulagement qui résonne quand on fait l'expérience – pour la première fois peut-être – de véritablement pardonner et tourner la page.

Arrêtons donc d'écouter le bruit et mettons-nous à entendre la voix de Dieu. Laissons les débris derrière nous et accrochons-nous à la Vérité. Intéressons-nous à ce que Dieu nous réserve en refusant de laisser l'amertume ou les vagues de rancœur y faire obstacle.

Êtes-vous prête ?

## **Cinq façons de... commencer à pardonner dès maintenant**

- 1. Priez pour la personne qui vous a blessée.** Demandez à Dieu de l'éclairer dans sa vie et de vous guider dans la situation à laquelle vous êtes confrontée.
- 2. Regardez la personne qui vous a offensée dans les yeux, saluez-la et offrez-lui un compliment.** Il est plus facile de nourrir sa rancœur en faisant semblant que l'autre n'existe pas. Cela se complique dès lors que l'on doit se rappeler qu'elle est aussi humaine que soi. Si la personne en question ne vous répond pas, ce n'est pas grave. Ce qui compte, c'est ce que vous faites, vous.
- 3. Faites ce qui est juste.** Que l'autre soit disposée à faire sa part ou pas, faites ce qui est juste et ne vous souciez pas de ses faits et gestes.
- 4. Contentez-vous de ce que vous obtenez.** Les problèmes surgissent parfois quand nos attentes dépassent ce que l'autre est prête à nous concéder. Une fois que vous avez fait votre possible pour rendre une relation plus solide sans qu'il y ait de réaction de la part de l'autre, il n'y a pas grand-chose d'autre que vous puissiez faire. Acceptez ce que vous avez et estimez-vous heureuse des bonnes relations que vous entretenez avec d'autres.
- 5. Choisissez les combats à mener.** Privilégiez la paix à la victoire. C'est dur. Surtout si la personne avec laquelle vous avez du mal ne fait aucun effort pour changer le comportement qui vous a blessé en premier lieu. Mais

faites montre de douceur face aux insultes. Souriez devant les affronts et les vexations. Rappelez-vous que le prix a déjà été payé pour vous racheter, et que la paix ne provient pas de quelqu'un qui ignore ce que vous valez. Elle vient de Christ. Alors concentrez-vous sur lui.

---

# Table des matières

---

Remerciements .....	7
1 Écouter en dépit du bruit .....	9
2 Tourner la page sur la douleur .....	31
3 Quand gronde l'orage .....	59
4 Au sujet des cicatrices .....	77
5 Quand c'est vous qui avez tort .....	95
6 S'accrocher à la douleur .....	117
7 « S'en remettre » et autres mythes .....	135

8	Se pardonner à soi-même .....	159
9	En colère contre Dieu .....	175
10	Quand l'amour est au rendez-vous .....	199
	Questions en vue d'une réflexion personnelle ou d'un débat en petit groupe .....	217