

# Fortifier notre capacité à pardonner

Yann Lebatard

19 Novembre 2025



# Sommaire

- 1 Les grands actes de l'existence
- 2 Le boomerang magique de Lord Voldemort
- 3 Les faux-amis du pardon
- 4 Le vrai pardon
- 5 Un chemin vers le pardon
- 6 Le bâton du pèlerin



# Les grands actes de l'existence

Face au **bien** qu'on me fait, différents actes sont à ma disposition :

- **L'ingratitude** où il faut distinguer :
  - ▶ **L'ingratitude indifférente** : je reçois un bien ou un service, mais je ne rends rien en retour ;
  - ▶ **L'ingratitude mauvaise** : je reçois un bien ou un service, et je rends un mal, une parole blessante ou un geste blessant.
- **La gratitude** où nous pouvons distinguer aussi :
  - ▶ **La gratitude égalitaire** : je rends exactement ce que l'on m'a donné, le même bien ou le même service ;
  - ▶ **La gratitude généreuse** : je rends plus que ce que l'on m'a donné.



# L'ingratitude





# La gratitude



# Les grands actes de l'existence

Face au **mal** qu'on me fait, d'autres actes sont à ma disposition :

- **Se laisser faire**, par peur, par impuissance, ou par choix ;
- **L'indifférence** : cela suppose que le mal ne soit pas trop grand, ou alors que je ne me soucie plus de me protéger (*taedium sui*) ;
- **Le rejet** : cela suppose que j'ai suffisamment de force pour repousser l'autre, l'attaque n'est pas trop forte ;
- **La riposte** : je réagis immédiatement sans réfléchir au mal que l'on me fait en faisant mal à mon tour. C'est une réaction instinctive qui peut-être proportionnée comme disproportionnée.

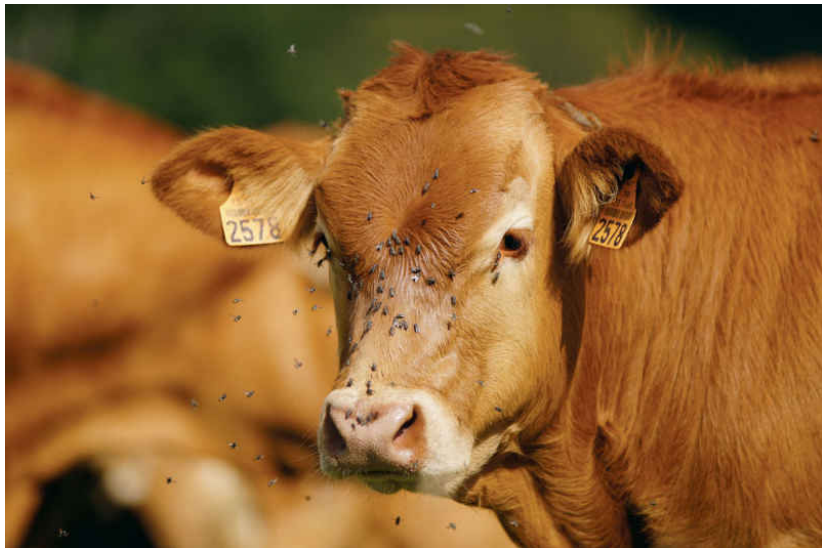


# Les grands actes de l'existence

- **La fuite** : le danger est tel que je préfère m'éloigner plutôt que prendre des risques ; la fuite peut être instinctive ou décidée.
- **La défense** : je réagis en me protégeant du mal que l'on veut me faire en faisant obstacle à ce qui peut me blesser. Le but n'est pas de blesser l'autre, seulement de l'empêcher de nuire. Cela demande une certaine maîtrise de soi.
- **La vengeance**, qui peut prendre différentes formes ayant toutes en commun qu'elles ne se feront pas immédiatement mais après réflexion, et qu'elles consistent à répondre au mal par le mal.
- **Le pardon** : il consiste à répondre au mal par le bien.



# Se laisser faire



# L'indifférence



# Le rejet



# La riposte



# La fuite





# La défense



# La vengeance



# Les différents types de vengeance

**La vengeance** : c'est rendre le mal pour le mal. Il y a plusieurs degrés de vengeance :

- ① **La loi du Talion symbolique** : « Tu me **rembourseras** l'œil que tu m'as crevé » ;
- ② **La loi du Talion directe** : « Œil pour œil, dent pour dent ».
- ③ **La loi de CAÏN** : « Je me vengerai 7 fois ».
- ④ **La loi de LAMECH** : « Je me vengerai 77 fois ».
- ⑤ **La loi d'ADONIRAM** : « Je me vengerai sur tous tes descendants ».



# Le pardon

Ici le pardon avec réconciliation, mais il peut y avoir pardon sans réconciliation



# La défense et le pardon sont compatibles

## Défense et pardon

- Il est possible de se défendre de manière appropriée, c'est-à-dire en veillant à ne pas blesser inutilement l'adversaire, et de chercher ensuite à lui pardonner.
- Il est possible aussi de renoncer à la défense quand cela apparaît plus approprié sur le long terme.
- On peut fuir ou se retirer, les deux mots désignant sans doute deux attitudes différentes.
- En revanche, manquer de protection vis-à-vis de soi-même, cela peut aussi être un manque de respect pour soi, et ce n'est jamais bon.
- Renoncer à certains droits peut se faire si dans le long terme le bien l'emporte.



# Sommaire

- 1 Les grands actes de l'existence
- 2 Le boomerang magique de Lord Voldemort
- 3 Les faux-amis du pardon
- 4 Le vrai pardon
- 5 Un chemin vers le pardon
- 6 Le bâton du pèlerin



# Le boomerang magique de Lord Voldemort



# Le boomerang magique de Lord Voldemort

- En restant dans la riposte ou en choisissant la vengeance, c'est un peu comme si l'on saisissait le **boomerang magique de Lord Voldemort** pour le relancer.
- La métaphore du **boomerang magique de Lord Voldemort** permet de mémoriser le danger que représente une culture de la vengeance.
- L'utiliser, c'est en effet prendre beaucoup de risques, car justement, il est magique, et c'est de **magie noire** dont il s'agit !
- Nous contribuons alors à augmenter le mal qu'il y a dans le monde alors même qu'au départ nous étions des victimes innocentes.





# Le boomerang magique de Lord Voldemort

## Les effets magiques de ce boomerang :

- ❶ Ce boomerang revient souvent avec une force plus grande que celle qui a servi à le lancer ;
- ❷ Il peut revenir avec un décalage temporel plus ou moins important et de manière déformée ;
- ❸ Il peut revenir en étant lancé par une autre personne que celle qui était concernée au départ ;
- ❹ Il peut aussi toucher des personnes innocentes qui n'y étaient pour rien dans le mal que nous avons subi ;



# Le boomerang magique de Lord Voldemort

## Les effets magiques de ce boomerang :

- ⑤ Le plus terrible des effets magiques de ce Boomerang, c'est celui que j'appelle **l'effet Ginny Weasley**. Si nous utilisons trop souvent le boomerang, comme le journal de Tom JEDUSOR pour Ginny, **il prend** peu à peu **possession de nous** !



# Le boomerang magique de Lord Voldemort



# Sommaire

- 1 Les grands actes de l'existence
- 2 Le boomerang magique de Lord Voldemort
- 3 Les faux-amis du pardon
- 4 Le vrai pardon
- 5 Un chemin vers le pardon
- 6 Le bâton du pèlerin



# Les faux-amis du pardon

Pour réussir à pardonner, il faut déjà distinguer le pardon de ses faux-amis, c'est-à-dire de ces attitudes qui lui ressemblent mais qui ne lui correspondent pas :

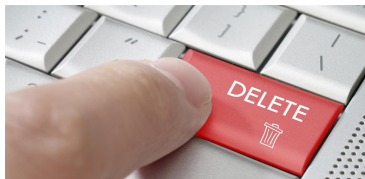
- ① L'usure temporelle :
  - ▶ L'oubli ;
  - ▶ L'intégration ;
- ② L'excuse :
  - ▶ L'excuse totale ;
  - ▶ L'excuse partielle ;
- ③ La liquidation ;
- ④ La réconciliation.



# L'oubli



# L'oubli



## L'oubli

- Avec le temps qui passe la douleur peut diminuer ;
- On peut finir par oublier consciemment la douleur ;
- C'est un peu comme si l'offenseur était « mort pour moi » ;



# L'oubli



## Les dangers de l'oubli :

- Je peux refouler ma douleur ;
- Je peux me transformer en homme ou femme de ressentiment ;
- L'offenseur risque de ne pas être reconnu comme une personne ;
- Je risque de sous-estimer l'injustice vécue.





# Pardonner ce n'est ni oublier ni se remémorer

## Différence entre **ne pas se remémorer** et **se souvenir** :

- Nous avons un pouvoir limité sur notre mémoire :
  - ▶ Un souvenir peut revenir malgré nous à la surface ;
  - ▶ Nous pouvons vouloir oublier et ne pas y arriver.
- Cependant, nous pouvons rappeler volontairement à la mémoire un souvenir et même l'entretenir en le ruminant régulièrement ;
- C'est pourquoi, il est possible de dire que pardonner ce n'est ni se remémorer ni oublier :
  - ▶ Ce n'est pas se remémorer car nous ne sommes plus tournés vers le passé ;
  - ▶ Ce n'est pas oublier dans le sens où l'on reconnaît l'existence passée d'une réelle injustice que nous avons subie.



# L'intégration

Ce qui ne tue pas rend-il plus fort ?



# L'intégration

## L'intégration

- Le temps qui passe fait apparaître des fruits positifs que je n'aurais pas connus sans l'épreuve ;
- La douleur en me forçant à m'adapter a été suivie par une amélioration de ma manière d'être ;
- Je suis plus heureux aujourd'hui qu'avant l'injustice subie ;

## Dangers de l'intégration

- Je peux me transformer en homme ou femme de ressentiment en re-foulant ma fragilité ;
- L'offenseur n'est pas forcément reconnu comme une personne responsable.



# L'Excuse



# L'Excuse

## L'Excuse Totale

- L'autre n'est pas coupable de l'injustice qu'il m'a fait vivre ;
- Il a été forcé par des contraintes extérieures ou internes à agir de la sorte ;
- Il est cause occasionnelle de ma souffrance, il n'est pas cause intentionnelle.
- Il peut aussi être une simple cause instrumentale. Il a pu être manipulé par quelqu'un qui s'est servi de lui.

## Dangers de l'excuse totale :

- Je risque de ne pas reconnaître suffisamment l'injustice subie ;
- Je risque de ne pas reconnaître à sa juste place la méchanceté de l'autre.



# L'Excuse

## L'Excuse Partielle

- Il est difficile de déterminer la part de volonté à l'œuvre chez l'offenseur ;
- Dans le « **bénéfice du doute** », nous préférons l'excuser.
- La méchanceté de l'offenseur n'est pas avérée et c'est sans doute plus son ignorance qui le caractérise.
- Par réalisme (je ne connaîtrais pas toutes les causes) et par souci de ne pas rester tourné vers le passé, j'accepte de l'excuser.

## Dangers de l'excuse partielle :

- Cela peut cacher une indifférence à son égard ;
- Ou une volonté de tourner la page malgré tout.
- La blessure subie risque de se transformer en ressentiment.



# La liquidation

La plus rapide possible !



Forcée !



# La liquidation

## Caractéristiques de la liquidation

- C'est une sorte de « **bon débarras** » ;
- C'est « pardonner » pour se débarrasser soi-même du poids du ressentiment.
- C'est un pardon donné sans qu'il en coûte.
- Elle essaie de faire comme si l'injustice n'avait pas existé, pour passer à autre chose.
- Cela semble parfois plus facile, cela semble coûter moins, de liquider, plutôt que de reconnaître vraiment l'injustice.





# La liquidation

## Caractéristiques de la liquidation (suite)

- Elle essaie de précipiter l'usure temporelle pour en finir plus vite avec le ressentiment.
- Je pense alors à moi, à ma survie, à ma vie, mais j'y pense en sous-estimant ma fragilité. Il peut y avoir **un retour du refoulé** !
- C'est souvent une démission par rapport à la justice et à la vérité.
- Le coût se fait sentir parfois longtemps après.

## Différence entre liquidation et pardon :

- **Le véritable pardon reconnaît la blessure et l'injustice subie.**
- L'offenseur est considéré à nouveau comme **une personne pouvant faire le bien.**
- À lui de saisir cette nouvelle opportunité...

# La réconciliation

## La réconciliation peut être très positive :

- Dans certaines circonstances, le pardon va conduire à la réconciliation.
- C'est alors un nouveau départ pour les 2 personnes.
- C'est une nouvelle relation à 2 qui se tisse.
- Si la blessure a été profonde, ce ne sera plus la même relation, mais une nouvelle relation qui pourra être plus profonde que la première.

## Prudence cependant :

- Dans certaines circonstances, la réconciliation n'est pas possible en raison de la gravité de la blessure.
- Cependant le pardon peut se faire sans qu'il y ait réconciliation.
- Dans ce cas, le pardon est un nouveau départ pour les 2 personnes, mais sur des chemins de vie différents.



# La réconciliation



# Pardon sans réconciliation avec la joie de la libération



# Pardon sans réconciliation avec libération triste



# Sommaire

- 1 Les grands actes de l'existence
- 2 Le boomerang magique de Lord Voldemort
- 3 Les faux-amis du pardon
- 4 Le vrai pardon
- 5 Un chemin vers le pardon
- 6 Le bâton du pèlerin



# Le vrai pardon

- **Pardoner**, c'est **rendre le bien** pour le mal ;
- C'est d'abord **refuser de rentrer dans l'imitation** de l'offenseur ;
- « Je ne veux pas te ressembler dans cette manière d'agir, je rejette cette manière d'agir, et je préfère agir autrement que toi ! »
- C'est, plus encore, **se tourner vers l'offenseur**, pour **essayer de susciter un nouveau départ positif** pour lui ou pour notre relation ;
- Cela ne veut pas dire que cette nouvelle relation se fera forcément dans la proximité : parfois, seul l'éloignement reste crédible.



# Le vrai pardon





# Le vrai pardon

Le véritable pardon comporte 3 caractéristiques principales :

- ❶ C'est **un événement daté**, c'est **une décision volontaire** qui s'incarne dans **un acte précis** et **qui s'inscrit donc dans le temps**. Je peux donc me souvenir ou me remémorer de la date de cette action, l'offenseur aussi ;
- ❷ C'est **un don gracieux** : bien que ce don ait des conséquences sur moi et mon ressentiment qu'il va contribuer à faire disparaître, je ne le fais pas d'abord pour moi, mais d'abord pour l'autre, gratuitement, sans attendre de retour ni reconnaissance ;
- ❸ C'est **un rapport personnel à l'autre** : le souci de l'autre passe avant le souci de soi. Non pas parce qu'on se dévalorise, mais parce notre confiance en notre valeur nous permet de faire un don pour l'autre. **Don proportionné** à la prise de conscience de l'autre, et à la protection de soi. Nous reconnaissons l'autre comme **une personne en devenir**.



# Le vrai pardon

- Le pardon ne pardonne pas forcément parce que l'autre est forcément pardonnable ;
- Il peut pardonner justement parce que l'autre n'est pas pardonnable ;
- C'est justement **par** *l'acte de pardon reçu* que l'offenseur **devient** pardonnable car pardonné !
- Pardonner, c'est donc **parier** sur l'avenir de l'autre, en lui donnant une chance de se tourner vers un avenir où à son tour il peut faire le bien.
- Cela, sans naïveté, avec prudence et mesure, et grande protection de soi.



# Le vrai pardon : l'« **Acumen Veniae** »

C'est cela l'« **Acumen Veniae** » : le « le pardon fou » dont parle Vladimir Jankélévitch :

Vladimir Jankélévitch, *Le Pardon* :

« Le généreux renvoie le bien, qu'il n'a pas reçu, au lieu du mal qu'il a reçu ; contre les mauvais procédés de la malveillance, il échange son offre d'amour ; il se rend ainsi capable non seulement de neutraliser l'acte malfaisant, mais de réformer, de transfigurer, de convertir l'intention malveillante. »



# Le vrai pardon : l'« **Acumen Veniae** »



# Sommaire

- 1 Les grands actes de l'existence
- 2 Le boomerang magique de Lord Voldemort
- 3 Les faux-amis du pardon
- 4 Le vrai pardon
- 5 **Un chemin vers le pardon**
- 6 Le bâton du pèlerin



# Un chemin vers le pardon

Ce chemin peut être parfois assez facile bien que long...



# Un chemin vers le pardon

Il peut aussi être plus difficile !



# Un chemin vers le pardon

Il peut aussi être aride voire désertique et sembler interminable !





# Un chemin vers le pardon

Dans ces 2 derniers cas, nous avons besoin de refuges...



# Un chemin vers le pardon

Ou d'Oasis pour faire une pause, afin de récupérer des forces pour mieux cheminer...



# Un chemin vers le pardon



Jean MONBOURQUETTE, prêtre, philosophe, théologien et psychologue québécois, nous a laissé **un chemin constitué de 12 étapes pour avancer vers le pardon**. Ces étapes peuvent être vues comme des **balises**, des **refuges** pour rendre ce cheminement, parfois difficile et douloureux, néanmoins possible.



# Un chemin vers le pardon

Personnellement, en tant que chrétien et tout en respectant les autres cultures que la mienne, j'ajouterai que dans ma vie certaines oasis ont permis et permettent encore de trouver des provisions supplémentaires pour trouver l'énergie de poursuivre sur le chemin :

- La famille ou la famille élargie ;
- L'amitié ;
- La beauté de la création ;



# L'oasis de la famille ou de la famille élargie



# L'oasis de l'amitié



# L'oasis de la beauté de la création





# L'oasis de la beauté de la création





# L'oasis de la beauté de la création



# Les 12 étapes du chemin du pardon

D'abord, **prendre soin de soi**, faire preuve d'**un tendre souci** à l'égard de soi :

- ❶ Ne pas se venger et faire cesser les gestes offensants ;
- ❷ Reconnaître sa blessure et sa fragilité ;
- ❸ Partager sa blessure avec quelqu'un ;
- ❹ Bien identifier sa perte pour en faire le deuil ;
- ❺ Accepter la colère, le ressentiment et l'envie de se venger ;
- ❻ Se pardonner à soi-même d'avoir été victime, de ne pas avoir anticipé les dangers, d'avoir fait les mauvais choix.



# Les 12 étapes du chemin du pardon

Puis, **se tourner vers l'autre**, et **s'ouvrir à l'action de la Grâce de Dieu** :

- ⑦ Chercher à mieux comprendre son offenseur ;
- ⑧ Trouver dans sa vie un sens à l'offense ;
- ⑨ Se savoir digne de pardon et déjà pardonné ;
- ⑩ Cesser de s'acharner à vouloir pardonner ;
- ⑪ S'ouvrir à la Grâce de pardonner, s'abandonner à l'action transformante de Dieu en nous ;
- ⑫ Décider de mettre fin à la relation ou de la renouveler.



# 1. Ne pas se venger et faire cesser les gestes offensants



## 2. Reconnaître sa blessure et sa fragilité



### 3. Partager sa blessure avec quelqu'un



### 3. Partager sa blessure avec quelqu'un



## 4. Bien identifier sa perte pour en faire le deuil





## 5. Accepter la colère, le ressentiment et l'envie de se venger



## 5. Accepter la colère, le ressentiment et l'envie de se venger



## 6. Se pardonner à soi-même d'avoir été victime



## 7. Chercher à mieux comprendre son offenseur



## 7. Chercher à mieux comprendre son offenseur



## 8. Trouver dans sa vie un sens à l'offense



## 8. Trouver dans sa vie un sens à l'offense



## 9. Se savoir digne de pardon et déjà pardonné





## 10. Cesser de s'acharner à vouloir pardonner



## 11. S'ouvrir à la Grâce de pardonner



## 12. Décider de mettre fin à la relation



## 12. Décider de renouveler la relation



wikiHow



## 12. Décider de renouveler la relation



# Sommaire

- 1 Les grands actes de l'existence
- 2 Le boomerang magique de Lord Voldemort
- 3 Les faux-amis du pardon
- 4 Le vrai pardon
- 5 Un chemin vers le pardon
- 6 Le bâton du pèlerin



# Le bâton du pèlerin



# Le bâton du pèlerin

Pour réussir à cheminer sur le chemin du pardon, outre **les refuges** (les étapes du cheminement) et **les oasis** (qui permettent de se ressourcer), nous avons besoin de **nous préparer** pour ce long trajet.

Il faut donc se procurer un bâton de pèlerin qui consiste à :

- ❶ Écouter sa syndérèse ;
- ❷ Pour apprendre à donner et à se donner ;
- ❸ En commençant à donner à nos proches, puis à nos prochains.





# Le bâton du pèlerin

Le bâton de pèlerin revient à développer 3 vertus en nous :

- ① **La Patience** : c'est-à-dire la fermeté de l'âme vis-à-vis des épreuves, le fait de permettre au temps d'agir, en prenant conscience qu'il ne faut pas seulement être patient avec les autres, mais d'abord avec soi.
- ② **L'humilité** : c'est-à-dire **se faire petit pour laisser la place à l'autre**, mais d'abord **se faire petit vis-à-vis de soi pour laisser le temps à nos talents de porter du fruit**.
- ③ **La douceur** : c'est-à-dire la modération de nos colères et de nos énervements, pour qu'ils soient toujours au service de la justice.



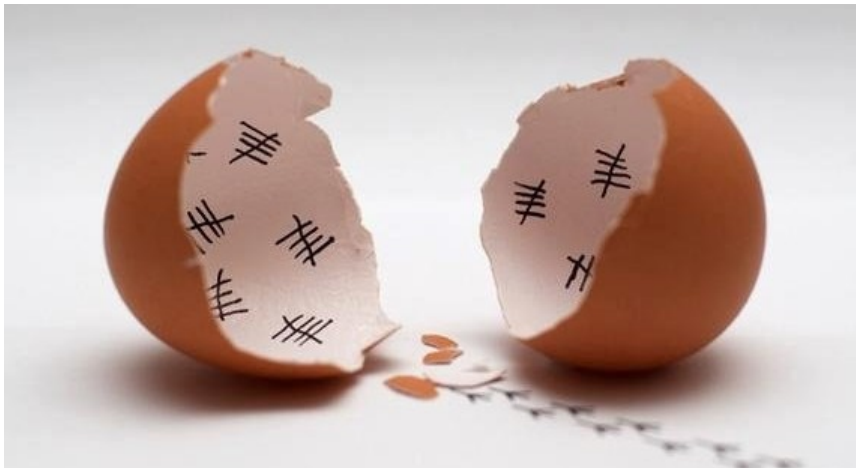
# Le bâton du pèlerin : la patience



# Le bâton du pèlerin : la patience



# Le bâton du pèlerin : la patience



# Le bâton du pèlerin : l'humilité



# Le bâton du pèlerin : l'humilité



# Le bâton du pèlerin : l'humilité



# Le bâton du pèlerin : la douceur avec l'autre





# Le bâton du pèlerin : la douceur avec l'autre



# Le bâton du pèlerin : la douceur avec soi

