

## La blessure

Dans la vie avec les autres, nos différences peuvent aboutir à un affrontement pouvant engendrer des blessures. Si nous nous en rendons compte quand nous agressons l'autre, nous pouvons aussi le blesser sans le vouloir, ni le savoir parce que notre parole ou notre comportement touche l'autre là où il est le plus fragile, ou parce notre attitude vient réveiller une vieille blessure.

Alors que faire de ces blessures, comment renouer la relation ?

---

*« Les hommes ne peuvent vivre ensemble s'ils ne se pardonnent pas les uns les autres de n'être que ce qu'ils sont. » François Varillon*

---

Le pardon est une démarche difficile et pourtant nécessaire. Créés êtres de relation, nous avons un besoin vital d'être reliés les uns aux autres.

---

*Voulez-vous être heureux un instant ? Vengez-vous. Voulez-vous l'être toujours ? Pardonnez. (Père Henri Lacordaire)*

---

Le pardon est un chemin étroit, mystérieux et fragile il ne se décrète pas, ne s'explique pas. Il est chemin, chemin de lumière, chemin de vie. Comme tout ce qui est difficile, le pardon demande un apprentissage qui ne peut se faire que dans un cadre rassurant.

Dans notre famille, dans notre couple, en communauté, nous avons déjà expérimenté que nous pouvions renouer après une dispute.

## Le couple comme lieu d'apprentissage du pardon

A Vivre et Aimer, nous insistons beaucoup sur la relation du couple, comme lieu privilégié pour cet apprentissage.

Nous nous sommes engagés l'un envers l'autre à nous aimer, pour toujours et en toute liberté, d'un amour fidèle et fécond. C'est cet engagement qui va nous permettre d'oser nous tourner l'un vers l'autre avec confiance, malgré la blessure.

Pas à pas, pardon après pardon, guérison après guérison, nous apprenons à pardonner à l'autre, à nous-même quand nous avons blessé. Cet apprentissage fait au sein du couple nous rend plus fort pour oser faire de même avec nos enfants, nos familles et tous ceux que nous croisons.

## Nous nous blessons très souvent

Dans notre vie de tous les jours, les occasions de nous blesser sont multiples :

- par manque d'attention « je ne l'ai pas fait exprès »
- par négligence, « Franchement, tu sais bien que je n'ai pas la mémoire des dates »
- par notre sale caractère : « eh bien oui je suis comme cela : Il est temps que tu t'en aperçoives ! »
- par des jugements du genre « Tu ne changeras jamais » ou « c'est toujours pareil »
- par la critique « Tu es comme ton père/comme ta mère », lorsque je te dis cela, ce n'est pas pour souligner une de tes qualités.
- parce que nous avons des attentes différentes : « Une journée de libre, l'un rêve de randonnée ensemble, l'autre de chaise longue avec un bon bouquin »
- parce que j'aime avoir raison.

Une des premières difficultés que l'on rencontre pour demander pardon, c'est de penser que l'on demande pardon parce que l'on a eu tort. Or avoir tort est souvent difficile à reconnaître ne serait-ce que parce cela nous renvoie une image de nous que nous n'aimons pas.

*Il faut se pardonner beaucoup à soi-même pour s'habituer à pardonner beaucoup à autrui. (Anatole France)*

---

Une autre difficulté vient du fait que l'autre a réagi très vivement alors qu'on n'imaginait pas qu'il puisse y avoir un problème : « Tu fais bien tant d'histoires pour si peu ! »

Nous ne nous rendons pas toujours compte que nous avons parfois touché notre conjoint là où il est le plus fragile. Sans le vouloir, nous avons pu réveiller une blessure et nous avons de la difficulté à le reconnaître.

Lorsque nous percevons que l'autre est blessé à travers sa réaction. :

Nous préférons :

La justification : « je te fais de vifs reproches, mais tu comprends, c'est pour notre sécurité ! »,

Le mutisme, « je me ferme, je fais comme si rien n'était »

La colère : « je contre-attaque pour ne pas être attaqué »

L'oubli : « je ne veux pas garder cette mauvaise image de moi, cette souffrance »

Et plus généralement nous préférons un vague « excuse-moi » et nous passons à autre chose.

Lorsque nous sommes blessés nous pouvons préférer : ne rien montrer ou bien faire des reproches, ou encore nous positionner en victime : « je m'écrase, de toute façon il (elle) a toujours raison »

## Témoignage

### **Pierre**

*Devant notre maison nous avons un prunier sauvage. Il prenait de plus en plus de place et quand j'étais dans mon canapé, il me bouchait la vue. Depuis plusieurs années je te parlais de le couper, mais ce n'était jamais le moment.*

### **Catherine**

*Ce prunier sauvage, cela faisait 10 ans que je le choyais ! Ton père l'avait greffé et il était temps de*

*couper les branches au-dessus de la greffe.*

**Pierre**

*Quand tu m'as parlé de « couper », je me suis dit : « enfin Catherine m'autorise à le raser. » j'ai pris la tronçonneuse et je me suis mis au travail pendant que tu préparais le repas.*

**Catherine**

*En entendant la tronçonneuse, j'ai jeté un œil, j'ai vu que tu avais sacrifié l'arbre et qu'il était trop tard pour revenir en arrière. J'étais abattue, les larmes me sont montées aux yeux. Je me suis vue revenir dans la cuisine pour ravalier mes sanglots. C'était fini, plus d'espoir d'avoir des fruits pour nos petits-enfants. Un rêve s'effondrait.*

**Pierre**

*Quand je t'ai entendu dire : « mais... tu as tout coupé ! » je me suis dit : « Je crois bien que j'ai fait une grosse bêtise. » j'étais profondément vexé, je me serais mis dans un trou de souris.*

**Catherine**

*Un froid s'est installé entre nous, nous avons mangé en silence. Je te faisais la tête.*

**Pierre**

*Et moi je trouvais ridicule de faire tant d'histoire pour un arbre. Mais au fond de moi, je me sentais mal à l'aise, je ne savais pas comment revenir vers toi.*

*Le soir je me suis risqué à te reparler de ce quiproquo.*

## **Les pas vers le pardon**

Comment pardonner si on ne sait pas que l'on a blessé, ni à quel point la blessure est profonde ?  
Le premier pas à faire est d'être suffisamment attentif à soi et à l'autre pour reconnaître que quelque chose s'est passé.

Le pas suivant est de se mettre à l'écoute l'un de l'autre, non pas pour se justifier mais pour s'ouvrir et exprimer notre peur, notre tristesse ou notre colère.

**Catherine**

*Contrairement à mon habitude où j'aurais tenté d'amoindrir mon sentiment en me disant que ce n'est pas si grave, je t'ai dit ma peine. J'ai pu reconnaître la grande colère que je vivais vis à vis de toi. Tu intervenais dans mon travail de jardinière.*

**Pierre**

*J'ai pris conscience que je t'avais blessée, sans le vouloir certes, mais le fait était là. Alors je t'ai demandé en quoi tu étais blessée.*

**Catherine**

*Quand j'y réfléchis, ce qui est touché en moi, c'est que tu ne m'as pas entendue dans mon désir de garder cet arbre.*

**Pierre**

*J'ai alors décidé de me rapprocher de toi, je t'ai embrassée en te demandant pardon pour mon manque d'écoute.*

**Catherine**

*Ta tendresse, et ton accueil, Pierre m'ont aidé à me tourner vers toi. Ta démarche que je savais difficile pour toi me touchait. J'étais heureuse de pouvoir te dire « Je te pardonne. »*

**Pierre**

*Je n'ai pas "mal agi" en coupant l'arbre, mais mon cœur n'était pas suffisamment ouvert pour entendre ton désir de garder cet arbre. En recevant ton pardon j'ai vu que tu ne m'enfermais pas dans mon attitude. J'ai alors ressenti une grande sérénité.*

## **Pardonnez ouvre à la vie**

Autant un arbre coupé est un arbre mort, et c'est irréversible, autant nous avons toujours la liberté de renouer la relation.

*Que j'ai tort ou que j'ai raison,  
je te demande pardon parce que je t'ai blessé.*

---

Heureusement, grâce à notre capacité d'aimer, nous avons le pouvoir de renouer la relation. Quand nous sommes blessés, quand nous avons blessé, c'est grâce à l'amour de notre conjoint que nous pouvons reprendre confiance et retrouver la paix.

*Le pardon donné et reçu est un acte d'amour réciproque qui ouvre à un avenir.*

---

Avec le pardon, nous sommes invités à choisir la vie, à restaurer notre unité en acceptant l'autre différent. Aimer et être aimé ainsi, sans condition, jusque dans ses limites est une expérience très forte car c'est dans la vulnérabilité, la fragilité de l'un vis à vis de l'autre que paradoxalement se révèle l'amour qui nous lie. Cet amour nous révèle Dieu présent au cœur même de ce qui nous vivons.

A travers le pardon, « ...aimer comme Il nous a aimés... », aimer à la manière du Christ avec la force, le souffle de l'Esprit, c'est me laisser recréer pour renaître à la vie, renaître à l'amour.

Catherine et Pierre Charbonneau sont responsable national de Vivre et Aimer, mouvement proposant aux couples, prêtres, religieuses, religieux une aide pour vivre au quotidien leur choix d'aimer. [www.vivre-et-aimer.org](http://www.vivre-et-aimer.org)