

## PRÉFACE

Lors de sa première publication en 1994 sous le titre *A Little Book of Forgiveness*, c'était un livre dont les idées et le message pouvaient sembler avant-gardistes. À l'époque, on ne comptait qu'une ou deux études scientifiques démontrant que le pardon a le pouvoir de faire une différence dans la vie de ceux qui choisissent de pardonner. En 1994, ma propre réflexion sur le pardon était encore embryonnaire ; je me demandais encore dans quelle mesure le pardon est important pour le bien-être du corps et de l'esprit. Ce n'est qu'à la fin de 1996 que j'ai entrepris mon propre projet de recherche, et même à cette époque-là, mes idées étaient rudimentaires et manquaient d'envergure.

Je dirige aujourd'hui le *Stanford Forgiveness Project* depuis dix-huit ans. Ces initiatives de recherche contribuent à étayer l'idée que le pardon a le pouvoir de réduire la douleur, la dépression, la colère et le stress chez les personnes rancunières. De plus, ces travaux ont démontré que le pardon peut réduire les manifestations physiques du stress, faire baisser la pression artérielle chez les

hypertendus colériques, améliorer la vitalité et stimuler l'optimisme et la compassion. Ils ont également démontré que le pardon est à la portée de tout le monde ; nous avons travaillé avec des étudiants blessés par la vie, des adultes d'âge moyen déçus et en colère, des hommes et femmes d'affaires rongés par le stress, et des personnes qui ont perdu des membres de leur famille à la suite de violences politiques. Outre ces travaux de recherche, j'ai enseigné l'importance du pardon à des dizaines de milliers de personnes blessées et en colère.

Ce que je trouve fascinant, c'est que D<sup>r</sup> Patrick Miller savait déjà ce que j'ai mis des années à étudier, à enseigner et à démontrer. J'ai accepté d'écrire cette préface en raison de l'extraordinaire concordance de ce livre avec les résultats de mes propres recherches. Le grand nombre de personnes avec lesquelles j'ai travaillé dans un contexte clinique m'a démontré que les vérités toutes simples exposées dans les travaux de M. Miller sont précisément cela : des vérités toutes simples.

La façon dont M. Miller comprend le pouvoir de la reconnaissance ou de la gratitude est un excellent exemple. Pour établir l'importance de cette relation entre pardon et reconnaissance, il écrit tout simplement : « Pour accélérer le processus du pardon, prenez l'habitude d'être reconnaissant. » Puis il décrit le pouvoir de la reconnaissance dans sa propre vie et comment cela a amélioré sa capacité à pardonner. Dans notre approche méthodologique sur le pardon et dans mon livre sur le développement personnel, *Forgive for Good : A Proven Prescription for Health and Happiness*, la reconnaissance joue un rôle central. L'expérience m'a appris que notre capacité à éprouver de

## Préface

la reconnaissance est directement liée à notre capacité à pardonner ; les personnes reconnaissantes semblent avoir moins de difficulté à renoncer à leurs jugements sévères.

J'aime également ce livre parce qu'on peut l'ouvrir à n'importe quelle page et capter une idée qui nous aidera à mieux comprendre l'importance du pardon. Peu importe où je commence ou ce que je cherche, chaque page renferme des vérités présentées avec douceur et d'une façon invitante. Il est évident que ce livre est le fruit de l'expérience personnelle de son auteur et de sa pratique en profondeur du pardon. *Le Livre du pardon* offre au lecteur une voie d'accès sûre et balisée vers une pratique essentielle au bien-être du corps et de l'esprit. Comme le souligne de façon si émouvante M. Miller, plus nous serons nombreux à pardonner, plus nous serons nombreux à soigner nos blessures et celles du monde.

Frederic Luskin, Ph. D.

Auteur de *Forgive for Good* et *Forgive for Love*

Directeur, *Stanford Forgiveness Project*





# INTRODUCTION

**Y**a-t-il quelque chose dans votre vie qui sape toute votre énergie ? Un emploi ingrat, une maladie chronique, une relation difficile ? Avez-vous réfléchi à cette situation pendant des heures et des heures sans trouver de solution ou de façon de vous en sortir ? Et avez-vous l'impression que vous ne méritez pas de souffrir de la sorte ?

Quand un problème résiste à tous nos efforts pour le résoudre, c'est souvent parce que nous nous limitons, sans le savoir, à un certain nombre de solutions possibles. En effet, nous avons tendance à envisager nos problèmes toujours sous le même angle. Le pardon devient possible si vous acceptez de voir les circonstances difficiles de votre vie sous un nouveau jour.

Pardonnez ne signifie pas fermer les yeux sur les erreurs, les insultes ou les crimes qui ont été commis. Il ne s'agit pas non plus d'oublier ce qui vous dérange. En fait, le pardon nécessite parfois d'examiner plus attentivement ce qui vous dérange, car c'est la première étape pour apprendre à voir les choses différemment. Et voir les choses différemment est le secret du pardon.

Quand ce livre a été publié pour la première fois sous le titre *A Little Book of Forgiveness* en 1994, il y avait en effet quelque chose de « petit » dans mon approche du sujet. Si apprendre à pardonner avait fait une grande différence dans ma vie, j'avais encore un peu peur de pousser cette idée trop loin ; comme s'il était impoli de dire aux autres qu'ils auraient tout avantage à ne pas être rancuniers. Et comme ma propre discipline spirituelle remontait à moins de dix ans, j'étais quelque peu hésitant à promouvoir tous les bienfaits du pardon.

Vingt ans plus tard, et après plusieurs rééditions de ce livre, je vois clairement que le pardon n'est pas une mince affaire et que ses bienfaits sont énormes. En fait, pardonner est une façon rigoureuse et de plus en plus joyeuse de voir et d'être qui équivaut à épouser un nouveau mode de vie. Aujourd'hui, j'ai une bien meilleure idée de ce que cela signifie. Pardonner, ce n'est pas faire preuve de faiblesse ou de passivité, ou utiliser le pardon pour éviter les conflits. C'est plutôt renforcer notre capacité à faire face aux relations difficiles et aux circonstances intimidantes, car nous gaspillons moins d'énergie à entretenir inutilement des rancœurs et à nous remémorer nos vieilles blessures. Que nous « méritions » ou non ce qui nous est arrivé n'a plus d'importance, car la fatigue fait place à une façon beaucoup plus joyeuse et spontanée de réagir aux événements du monde.

Cela dit, adopter le pardon comme mode de vie ne signifie pas devenir un saint qui ne voit que le meilleur chez les autres. En fait, cela peut aiguïser votre perception des défauts et des faiblesses de ceux qui vous entourent, y compris des vôtres.

Mais quand vous abordez ces problèmes avec compassion plutôt qu'avec des préjugés, cela décuple vos propres forces. Avec le temps, ce qui semblait auparavant être des défauts, chez vous ou chez les autres, vous apparaîtra comme de simples différences qui peuvent avoir peu ou pas d'impact négatif sur votre vie.

C'est le côté « magique » du pardon : la disparition progressive de ce besoin de porter des jugements, cette triste et lourde tâche qui vous semblait absolument nécessaire alors qu'elle ne servait à rien du tout. Tandis que vous apprenez à résister à l'envie de porter des jugements contre-productifs, votre niveau de stress diminue, libérant de plus grandes quantités d'énergie positive pour créer, tisser des liens d'amitié et jouir de la vie en général. Le pardon ne marque pas la fin du stress et des épreuves, mais c'est un puissant antidote à l'aliénation et au désespoir.

La première partie de ce livre présente une façon spécifique d'aborder tous les cas où il est préférable de pardonner. Les sept étapes du pardon ne sont pas la seule et unique voie vers le pardon, mais elles fournissent une méthode pratique qui s'avère fiable d'après mon expérience. Le reste du livre, divisé de façon quelque peu arbitraire en trois parties, donne un aperçu de ce que l'on ressent quand on fait du pardon un mode de vie. Sentez-vous libre d'ouvrir ce livre au hasard ; les idées liées entre elles sont indiquées par des chiffres romains : I, II, III.

À la fin de cet ouvrage, j'ai inclus des instructions spécifiques concernant les sept étapes que vous pourrez utiliser par vous-même ou au sein d'un groupe de réflexion. J'espère que les lecteurs pourront utiliser les

idées présentées dans ce livre de la manière dont je les utilise : comme de petites graines d'inspiration pouvant mener à des changements personnels et sociaux. J'ai choisi de partager ce que j'ai appris sur le pardon jusqu'ici, en essayant de voir jusqu'où cela pouvait mener, mais les messages que j'ai voulu transmettre sont moins importants que les messages que les lecteurs recevront en mettant en pratique les idées contenues dans ce livre. D'une certaine façon, j'essaie d'aider les autres en les invitant à syntoniser *la fréquence du pardon* : la claire tonalité d'un guide intérieur lucide dans un monde rempli des bruits parasites de la peur, de la confusion et de la vengeance.

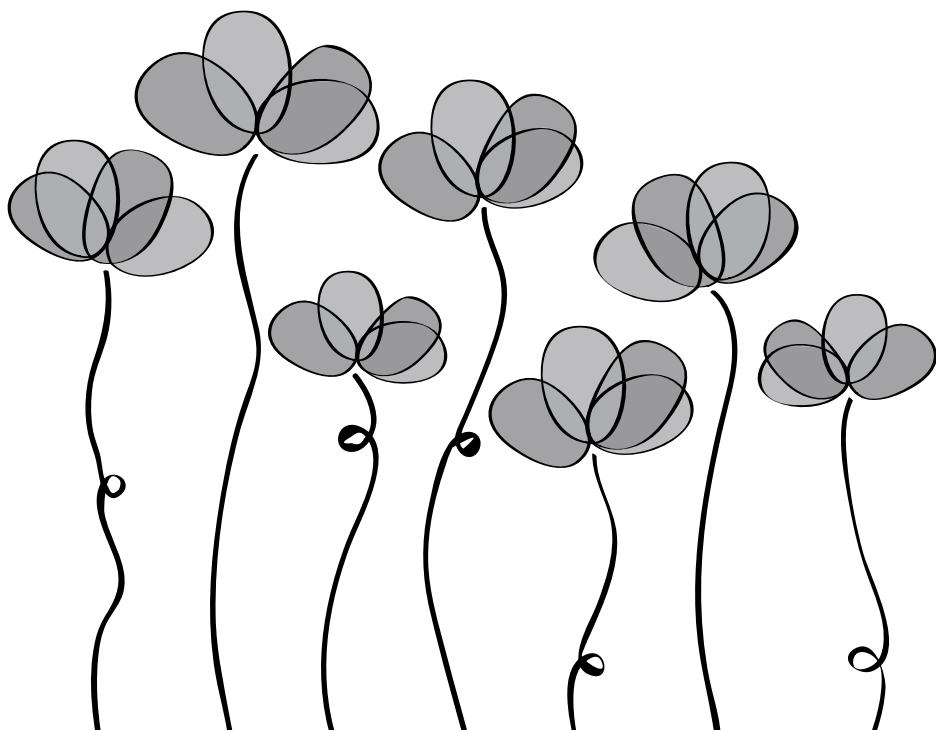
À différentes époques de ma vie, j'ai essayé de changer la façon dont les autres pensaient et se comportaient par le biais du journalisme, de la créativité et de l'argumentation. Mais seul le pardon m'a permis de changer substantiellement pour le mieux, en faisant de moi quelqu'un de moins colérique et égocentrique, et, par conséquent, de mieux équipé pour entretenir des relations avec les autres fondées sur la justice et la compassion. J'espère que les changements qui se sont opérés en moi ressortent clairement dans ce livre. Même si seulement quelques lecteurs y trouvaient l'inspiration pour se libérer d'une vieille rancœur qui empoisonne leur vie, je serais un activiste encore plus satisfait et inspiré.

D<sup>r</sup> Patrick Miller





LES SEPT ÉTAPES  
DU PARDON





# 1

Choisissez un souvenir amer, un grief important à l'encontre de quelqu'un, ou une accusation grave envers vous-même, et examinez-le/la en détail.

# 2

Gardez à l'esprit ce que/à qui vous voulez pardonner – il peut s'agir de vous-même, d'une autre personne ou d'un événement passé – et dites : « Je te libère de l'emprise de ma tristesse, de ma désapprobation ou de ma condamnation. » Concentrez-vous en silence sur cette intention.

# 3

Imaginez à quoi ressemblerait votre vie sans ce chagrin ou ce grief qui vous hante depuis tant d'années.



Excusez-vous auprès de quelqu'un que vous avez blessé ou réconciliez-vous avec la personne qui vous a blessé ; dites à un ami que vous avez réussi à vous pardonner ; ou faites profiter les autres de votre propre travail intérieur.



Demandez l'aide de Dieu pour surmonter les peurs ou les résistances que vous rencontrez. Si vous ne croyez pas en Dieu, demandez l'aide de la nature, de l'humanité et des mystères de votre propre esprit. Ce sont des canaux par lesquels vous pouvez recevoir de l'aide, et une aide vous sera toujours envoyée.



Faites preuve de patience. Le pardon apporte la guérison, mais celle-ci vient à son heure et à son propre rythme. Même si vous avez l'impression de n'avoir rien accompli jusqu'à présent, cela est beaucoup moins important que

le fait d'avoir posé un geste radical qui apportera des changements qui dépasseront probablement toutes vos attentes. Continuez à vaquer à vos occupations, mais soyez attentif aux changements inattendus touchant vos façons de penser, de ressentir et d'entrer en relation avec les autres.



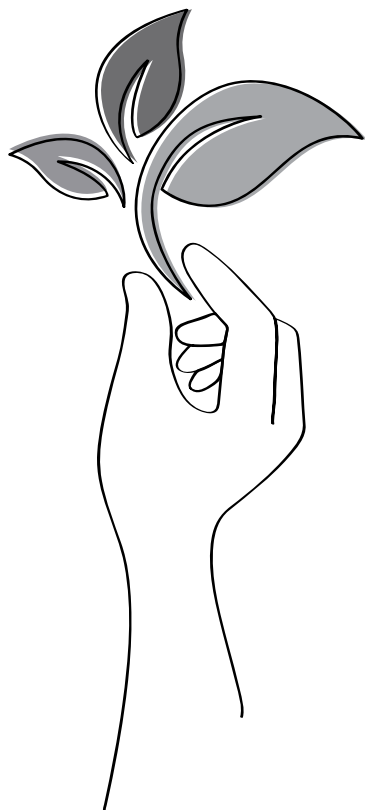
Répétez les étapes 1 à 6 aussi souvent que nécessaire, pour toute la vie.

(Se reporter à la fin de ce livre pour des suggestions additionnelles sur la meilleure façon de suivre ces sept étapes.)





PARDONNER  
AUX AUTRES







*Il peut sembler  
beaucoup plus facile  
de pardonner aux  
autres quand ils  
montrent des signes  
de changement.*



Le paradoxe est que nous sommes rarement capables de voir ces signes de changement chez les autres tant que nous ne leur avons pas pardonné. Cela est vrai pour deux raisons. Tout d'abord, le ressentiment nous aveugle. Il limite notre perception de la réalité – de ce qui est en train de changer sous nos yeux – et nous empêche d'envisager un avenir plus radieux.

Deuxièmement, une fonction subtile mais essentielle du pardon est de donner tacitement aux autres la « permission » de changer. Nous ne sommes pas aussi séparés des autres que notre expérience pourrait nous le laisser croire. Nous avons tendance à penser que nous ne grandissons et ne changeons qu'à l'intérieur de nous-même, mais nous grandissons et changeons aussi en partie à l'intérieur des autres, et eux à l'intérieur de nous.

Certaines personnes manquent d'espace à l'intérieur d'elles-mêmes pour changer, et elles ont besoin que les autres leur donnent accès à un territoire psychique où elles se sentiraient libres, grâce au pardon, d'essayer de nouveaux modes de vie.

Peu de temps après avoir pardonné à mes parents tout le tort que je croyais qu'ils m'avaient fait – sans rien leur en dire –, ils ont semblé devenir plus ouverts et plus francs par rapport à leur histoire personnelle et à ce qui les avait conduits à devenir ce qu'ils étaient.

À certains moments, l'étendue de leurs révélations me stupéfiait, et je n'étais plus sûr de comprendre ce qui se passait. Avais-je déjà entendu toutes ces choses sans leur prêter attention, à cause du ressentiment qui m'habitait à l'époque ? Ou bien mes parents se sentaient-ils libres de me parler davantage d'eux-mêmes parce que je leur faisais sentir que j'étais plus ouvert que par le passé ?

Je crois à présent que ces deux types de changement étaient survenus, et d'ailleurs cette évolution s'est poursuivie. Je n'essaie plus de démêler si ce changement venait d'eux ou de moi. Nous changeons tous ensemble si nous changeons un tant soit peu. Ce chevauchement

*Nous changeons tous ensemble*

est plus facile à percevoir dans un couple, au sein d'une famille ou avec des amis proches, mais je crois que cela vaut également pour l'humanité dans son ensemble.

C'est ce qui rend le pardon si puissant. N'importe qui peut initier les changements dont nous avons tous besoin pour ouvrir de nouveaux territoires dans son esprit, et dans notre esprit, où les autres peuvent trouver l'espace pour respirer, s'exprimer et se libérer de cette chape de plomb de la culpabilité qu'ils ont trop longtemps confondue avec leur propre peau.

Commencez non pas avec l'idée que vous faites une faveur à quelqu'un qui vous a blessé, mais avec celle d'être miséricordieux envers vous-même. En demeurant en colère contre quelqu'un, vous vous empoisonnez le cœur, vous vous injectez de nouvelles toxines chaque fois que vous repensez au tort que l'on vous a fait.

Si vous refusez de ressasser à l'intérieur de vous-même l'offense que quelqu'un vous a faite, les signes extérieurs de votre colère se dissiperont également. Il devient alors beaucoup plus facile de dire à celui ou à celle qui vous a offensé que les choses doivent changer entre vous.

*si nous changeons tout.*

« Pardonner et oublier » est une déformation populaire du travail qui nous permet de nous libérer de nos griefs. Le véritable processus consiste à « se souvenir pleinement et à pardonner ».

S'il était possible d'oublier tout ce que nous pardonnons, nous ne pourrions pas enseigner grand-chose à ceux qui cherchent à se libérer de leurs rancœurs.

*Il est vrai qu'il nous arrive d'oublier certaines choses que nous avons pleinement pardonnées. Mais ce genre d'oubli vient de lui-même ; ce n'est pas quelque chose que vous pouvez décider de faire ou d'inciter les autres à faire. Essayer d'oublier n'est qu'une forme de déni ; et ce que l'on cherche à nier n'est pas pardonné. Se souvenir pleinement peut nous aider à prendre note de ce que nous ne voulons pas voir se répéter et à éviter que notre pardon soit perçu par les autres comme la permission de commettre à nouveau les mêmes erreurs.*

Quand vous essayez de décider si quelqu'un mérite votre pardon, vous ne vous posez pas la bonne question. Demandez-vous plutôt si vous méritez de devenir quelqu'un capable de pardonner.

Examinez attentivement la tentation de cataloguer, de classer et de mettre régulièrement à jour les torts qui vous ont été infligés. Cette tentation ne fera qu'aggraver votre propre cas, car vous finirez par croire que vous méritez ce qui vous arrive, même si vous vous plaignez que c'est injuste.

Commencez non pas  
avec l'idée que vous faites  
une faveur à quelqu'un  
qui vous a blessé,  
mais avec celle d'être  
miséricordieux  
envers vous-même.

