

Capsule #28 – Le pardon et le ressentiment

15 septembre 2020

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

À la suite de quelques échanges sur le sujet la semaine dernière, je veux clarifier, aujourd'hui, les différences entre le pardon et le ressentiment. Le pardon est souvent mal compris tant chez les professionnels de la santé que dans la population en général incluant les gens de l'Église et est trop souvent confondu avec le ressentiment.

Les auteurs qui m'ont le plus inspirée dans cette recherche de données probantes et de clarification ont été Suzanne R Freedman et Robert D. Enright qui décrivent les étapes de transformation du ressentiment dans ce lien de Nov. 2019:

https://www.researchgate.net/publication/337445184_A_Review_of_the_Empirical_Research_Using_Enright%27s_Process_Model_of_Interpersonal_Forgiveness

Ce qui m'a toujours interpellée dans le ressentiment, c'est la douleur angoissante qui se perpétue chez la personne blessée lorsqu'elle s'y maintient. Le ressentiment ressemble à une substance radioactive qui continue sa destruction bien longtemps après avoir été introduite chez le sujet.

Saint Augustin le décrivait ainsi <https://self-love-project.com/blog/ressentiment/> « Le ressentiment est comme avaler le poison et attendre que l'autre meurt »

Pardoner et se réconcilier sont des choix qui relèvent des deux parties impliquées, celle qui offense ou a offensé et celle qui est offensée.

Le ressentiment, par ailleurs, relève uniquement de la personne offensée.

Mettre fin à son ressentiment est un processus qui consiste à:

1. Reconnaître l'injure, la douleur comme telle qui, trop souvent, est cachée dans les divers mécanismes de défense utilisés pour s'en protéger, le perfectionnisme, la séduction, l'usage d'alcool, ou autres substances, l'excès de nourriture, etc.
2. Identifier la colère derrière la douleur? L'admettre et l'exprimer d'une façon saine. Surtout ne pas l'ignorer car c'est l'étape la plus importante de ce processus.
3. S'assurer de sa sécurité physique et psychologique. Éliminer tout danger physique chez soi et se sensibiliser aux relations saines avec tous.
4. Travailler sur les deux sœurs toxiques, la honte et la culpabilité si elles sont présentes. La honte peut aussi être là, seule, sans la culpabilité.
5. Trouver un équilibre sain entre sentir sa douleur, réfléchir sur l'événement et vivre sa vie. Attention à la rumination qui nous coince dans la douleur!
6. Comparer son état de blessé à celui de l'attaquant qui serait meilleur n'est pas fondé nécessairement sur la réalité. « Are you sure? »
7. Séparer l'erreur de la personne qui l'a commise. Il en va de même pour ses propres erreurs éventuelles.
8. Réaliser que ses premières réactions aux blessures ne nous servent pas longtemps et décider de ne plus vivre dans le ressentiment qui ne fait à la longue que nous intoxiquer.

Se rappeler que de mettre fin à son ressentiment ne vise pas à

1. Tolérer le comportement abusif de l'autre
2. Améliorer sa relation avec l'autre
3. Mettre fin à sa colère en rapport avec ce qui est arrivé
4. Oublier son droit à se sentir en colère, triste ou blessé
5. Oublier ce qui est arrivé même si c'est ce qui arrive à la longue
6. Croire que ça n'arrivera qu'une seule fois si l'on met fin à son ressentiment cette fois-ci
7. Mettre fin à son ressentiment pour que l'autre se sente bien
8. Rester en relation avec la personne qui nous a blessé

Enfin, voyons à se donner la chance de méditer sans avoir à éviter tel ressentiment et autorisons-nous à l'accueillir pour entrer dans le processus de sa transformation!