



fraternités
saint Jean
COUPLES

LE PARDON, UN CHEMIN DE CROISSANCE, D'ESPERANCE ET DE JOIE RENOUVELLEE.

Introduction à la conférence du père Denis
Journée de rentrée des frats - Dimanche 12 octobre 2014

Le pardon, un chemin de croissance, d'espérance et de joie renouvelée.

Louis et Lorène, mariés depuis bientôt 22 ans. Nous avons 5 enfants.

« Moi, Louis, comme bon nombre d'hommes, j'ai plutôt une tendance égoïste, je pense d'abord à moi, à satisfaire mes propres besoins avant ceux de ma femme. En apparence, je suis plutôt un gentil. Je n'aime pas trop les conflits et je considère qu'un couple heureux doit vivre dans la paix et la joie permanente. Lorsque je me sens offensé, j'ai tendance à prendre sur moi, à minimiser la blessure, à jouer au miséricordieux mais en fait je retourne la colère contre moi et ça me dévitalise profondément, ça me déprime. Quand c'est moi l'offenseur et que Lorène me le fait bien comprendre, j'ai tendance à vite demander pardon pour rétablir la paix sans même attendre que Lorène soit prête à pardonner. Et ça m'énerve qu'elle ne me pardonne pas aussi vite que je le voudrais. Une bonne dose d'orgueil sous la gentillesse. »

« Moi, Lorène, entière et impulsive, je suis très réactive. D'une nature passionnée, j'ai une sensibilité très vive. A la moindre blessure de Louis je m'emporte immédiatement. Il faut que ça sorte ! La réaction qui m'est alors la plus « instinctive », c'est d'exprimer ma colère par un ton agressif et des mots violents. J'en veux à Louis et j'ai besoin qu'il s'en rende compte. Je reste centré sur l'offense qu'il m'a faite, sans me soucier des dégâts que je cause, par une réaction vive, souvent démesurée. »

TEMOIGNAGE

Dans les deux cas nous nous blessons, nous nous fermons l'un à l'autre et l'amour ne circule plus entre nous. C'est la crise ! Une distance se crée et on a vite fait de ne plus se supporter. Tous les 2 sensibles et attachés à la qualité relationnelle de notre couple nous nous trouvons confrontés à nos limites en permanence... Nous sommes un couple vivant !

Or si nous restons centrés sur nos blessures qui se cumulent, nous avons toutes les bonnes raisons de nous dire que nous n'y arriverons jamais. Et renoncer à nos blessures pour s'ouvrir au pardon est un processus qui ne se fait pas tout seul...

Alors le pardon est-ce possible pour nous ? Difficile de se décentrer de nos blessures...

Louis : « J'ai grandi avec des parents qui se disputaient beaucoup, dans un climat tendu avec des blessures importantes entre eux et dont j'ai souffert petit. J'ai eu tendance à jouer le rôle du toujours gentil qui ne posait pas de problème, du réconciliateur. Sensible, timide qui ne faisait pas de bruit et qui peut-être se sentait coupable de ces conflits. Mes blessures du passé ont modelé un peu mon fonctionnement. Paradoxalement, c'est le modèle d'amour que j'ai eu et j'imagine qu'inconsciemment je cherche à reproduire des conflits entre nous, même si au fond de moi je n'aime pas ça. »

Lorène : « Ma vie affective a été très vite bouleversée par la mort accidentelle de mes 2 parents. J'ai grandi alors avec une carence affective qui se faisait de plus en plus grande. Pendant des années j'ai refusé de recevoir de l'amour de qui que ce soit. J'étais une battante et j'allais m'en sortir toute seule. Je m'étais verrouillée et ça ne tenait pas si mal que ça... Sauf que lorsque j'ai rencontré Louis tout s'est écroulé. J'étais assoiffée d'amour et j'attendais (inconsciemment) qu'il comble mon vide affectif. Sauf que Louis n'était que Louis... Aussi à la moindre blessure je lui en voulais énormément et je n'arrivais pas à lui pardonner. Aujourd'hui encore c'est un acte difficile pour moi. Probablement parce que je suis toujours en chemin d'un pardon bien plus profond de mon enfance...

De plus dans mon contexte éducatif, pour mes tuteurs le pardon semblait être un signe de faiblesse. Reconnaître ses torts était perdre de son pouvoir, de son autorité. En gros ne pas être à la hauteur. Alors lorsque je blesse Louis j'ai tendance à m'en tirer rapidement en lui disant : « Excuse-moi » « Je suis désolée »... et d'avoir très vite envie de passer à autre chose.

Témoignage : Nos vacances d'été...

L'avantage quand on se dispute régulièrement, c'est qu'on n'est pas obligé de remonter très loin pour trouver un conflit. On en a

des tout frais mais on voulait vous en partager un qui a duré une bonne partie de nos vacances d'été dernier.

Nous avons la chance d'avoir un lieu de vacances familiales que nous aimons beaucoup l'un et l'autre. Nous y passons de très beaux moments conjugaux et familiaux. C'est une grande joie. Et pourtant... les vacances sont depuis 22 ans un temps de fragilité conjugale qui revient chaque année.

Lorène : « J'ai conscience que les vacances sont reliés pour moi à un traumatisme d'enfance qui est réactivé chaque été lorsque nous partons à notre tour avec Louis et les enfants.

Après la mort de mes parents, un partage du temps s'est fait. Il avait été décidé que je passerai la moitié des vacances d'été chez mes grands-parents maternels. Or ma grand-mère était une femme malade psychologiquement. Ces temps d'été ont été un cauchemar pendant plus de 15 ans. Alors des années après, les vacances résonnent encore en négatif. Ça reste pour moi un temps d'insécurité où je ne suis pas en paix. J'ai du mal à me déployer. C'est probablement dans ces moments-là que j'ai le plus besoin de sentir la présence de Louis et que lui me veut du bien. J'attends sûrement beaucoup de lui.

Sans compter que mon langage premier est « les temps de qualité ». J'ai besoin d'avoir des petits moments juste avec Louis (petites ballades, restos, café à l'extérieur ...). C'est ma manière à moi de me sentir aimé. Des moments où je sens simplement que je compte pour lui. »

Louis : « De mon côté, vacances riment avec liberté, plaisir, grands espaces, aventures. Je pense que c'est assez masculin et sans doute aussi lié à de bons souvenirs de ma propre enfance. J'ai beaucoup d'énergie pendant les vacances, je fais 15000 activités, je suis un peu boulimique, j'ai envie de tout voir, de tout faire. Je me lève à 5h pour voir les levers de soleil, je cours, je fais du vélo, de la voile, de la haute montagne, je cherche des champignons, je jardine, je bricole, je vais voir les feux d'artifice... Un vrai japonais, qui oublie un peu sa femme... »

Ça commence à coincer...

Lorène : « Je le vois déployer une énergie considérable dans des plaisirs que je trouve très égoïstes. Il enchaîne course, baignade, voile, jardin, montagne ...un multi-athlon dans lequel je n'ai pas ma place. Son esprit est complètement tourné vers l'extérieur. J'ai le sentiment d'être transparente et revis probablement ma blessure d'abandon. Alors peu à peu ma colère exprimée tombe. C'est la tristesse qui m'habite. J'encaisse en silence et me détache progressivement de Louis. Le temps passe. Une distance s'accroît entre nous... Les vacances s'achèvent. Louis « se réveille ». Il se tourne enfin moi, et est aux petits soins. « Ça te

dirait Lorène. qu'on se fasse un petit resto tous les deux ? » Mais pour moi, c'est trop tard. Je ne suis plus là. Je suis tellement blessée qu'incapable à ce moment-là de revenir vers lui.

Louis : « Une fois que j'ai satisfait mes nombreux plaisirs, d'ailleurs insatiables, je me sens prêt à retourner vers Lorène et je me sens plein d'amour pour elle. Cet été, j'étais en frustration de haute montagne et c'est seulement après avoir fait quelques randonnées et notamment un joli sommet avec un de nos fils que je me suis dit qu'il était peut-être temps que je me tourne vers Lorène. Son attitude me fait bien comprendre qu'elle est blessée mais je n'ai pas eu la sensation de l'offenser, voire même c'est plutôt moi qui me sens offensé par son attitude de fermeture. Ça me met en colère qu'elle ne fasse pas l'effort de s'ouvrir. »

La situation est bloquée, chacun campe sur ses positions, sûr de son bon droit. On éprouve du ressentiment l'un pour l'autre. Des sentiments de colère et de tristesse, de vengeance. On s'accuse mutuellement ou on s'évite. On se parle mal. On ne se parle plus. On se dit des banalités. L'amour ne circule plus entre nous.

Il ne reste que La Foi et l'Espérance...

Lorène : « Retour à Paris. Rien n'a changé. Je suis un mur. Enfermée. Et je commence à voir tout en noir. Je perds espoir dans mon couple. Bien sûr, une part de moi a bien conscience que ce n'est pas dramatique. Mais c'est plus fort que moi. Après des années Louis devrait savoir. J'ai bien conscience que ça a réactivé une blessure antérieure, et ça Louis n'y est pour rien. C'est ma part à moi. Mais humainement je suis « bloquée ». Alors dans ces moments-là, il n'y a qu'une chose qui me fait tenir, c'est ma Foi. C'est la certitude que le Seigneur est engagé dans notre histoire et qu'il traverse cette tempête à nos côtés. Je prie beaucoup. »

Louis : « Pour ce qui de l'espérance, Lorène n'en a plus. De mon côté, j'en garde, étant plutôt d'un naturel optimiste et croyant que nous sortirons grandis de cette épreuve. C'est le temps de la croix. Nous prions Dieu pour qu'il nous aide dans cette période parce qu'humainement, nous ne pouvons plus. Nous prions l'Esprit Saint pour qu'il nous anime dans nos pensées, nos paroles et nos actes ».

Alors qu'il n'y a plus aucuns signes d'amour entre nous, nous gardons la Foi chevillée dans nos corps, nos âmes et nos esprits. Cela fait 22 ans que nous prions quotidiennement. En période de conflit, nous nous limitons au Notre Père et nous demandons à Dieu de nous aider à sortir de notre gouffre. Nous continuons à nous partager, même froidement, la paix du christ à la messe. Et

nous déposons notre traversée difficile lors de nos rencontres en Frat.

Prise de conscience. L'orgueil fait place à l'humilité.

Et puis à un moment donné, il y a une bascule. On sent que ça ne peut plus durer. C'est souvent lié à une grâce reçue au cours de la prière, de la lecture de la parole de Dieu, de l'eucharistie. Un signe qui nous invite à entrer sur le chemin du pardon... Pour nous, c'est fondamental de poser un premier acte. Il s'agit d'aimer en actes et en vérité. Le temps aussi fait son œuvre. Or si la grâce nous accompagne, nous avons à agir. Vouloir revenir vers l'autre même s'il y a encore du ressentiment entre nous. C'est à ce moment-là que le pardon commence son chemin... L'amour revient. Doucement mais sûrement.

Lorène : « Pour moi c'est cette étape du passage qui est la plus douloureuse et la plus longue. Lâcher ma blessure et m'ouvrir au pardon.

Nos rythmes ne sont pas les mêmes. Je peux rester enfermée très longtemps dans ce temps de crise. Et plus Louis me dit « Bon Lorène, tant que tu ne m'auras pas pardonné... », plus je redouble de ressentiment. J'ai du mal à accueillir ses pardons trop rapide, alors que je ne suis pas encore prête. Je trouve ça trop facile ! Moi qui vis d'habitude à toute vitesse, il me faut du temps. Car j'ai quelque chose de tellement profond à lâcher, qui n'a aucune mesure avec l'offense objectivement minime qu'il m'a faite. »

L'acte posé : Un temps de dialogue...

Nous décidons de prendre un temps d'échange à l'extérieur de la maison pour être pleinement disponible à l'autre. Pour nous, c'est le café à côté de la maison, ou le restaurant. On crée les conditions pour un dialogue en vérité. On rappelle la règle : bienveillance, écoute, parole en « je », pas d'accusation, pas de jugement... Nous prenons le temps d'exprimer nos ressentis et de nous écouter avec empathie. Nous nous asseyons sur notre ego. Nous sommes en train de nous comprendre en profondeur en sortant de notre monde pour rejoindre le monde de l'autre. Nous nous demandons mutuellement pardon. L'amour circule à nouveau entre nous. Une sorte de renaissance de notre couple !

Joie de la réconciliation !

Nous nous manifestons notre amour par de nombreux petits gestes et marques d'attention à l'autre. Des petits sms, sorties dans Paris, cinéma, balades... Et une sexualité bien vivante ! Lorsque la crise est passée, nous éprouvons le besoin de demander pardon à nos enfants. Nous leur témoignons de notre

réconciliation et célébrons notre joie en famille. C'est souvent autour d'un diner festif.
Cette même joie nous accompagne plus largement dans tous les champs de nos vies respectives. Nous retrouvons un nouvel élan à l'extérieur. Notre couple ressort grandi de cette crise de croissance !