UNE RETRAITE AVEC PHILIPPE DAUTAIS

Faire une retraite pour pardonner

Étienne Séguier - publié le 18/10/2012

À Sainte-Croix, on apprend à dépasser sa colère pour se tourner vers l'avenir.

C'est au milieu des vignes de Dordogne que Philippe Dautais accueille les participants à ses retraites. Il y a presque 30 ans, ce prêtre orthodoxe y a fondé le centre Sainte-Croix, où il anime des sessions sur le pardon associant les dimensions spirituelle et psychologique. Cette grande figure de l'orthodoxie française nous présente sa démarche.

En quoi un travail psychologique favorise-t-il le pardon ?
Il est essentiel de relire son histoire pour ne pas reproduire sans cesse les mécanismes du passé. Au cours de notre vie, nous avons tous été blessés d'une façon ou d'une autre. Pour faire face, nous avons mis en place des systèmes de protection, qui nous ont permis de ne pas demeurer recroquevillés sur nous-mêmes. Mais, souvent, nous avons tendance à adopter encore les mêmes schémas de protection 30 ans plus tard. À l'époque, ils constituaient peut-être la juste réponse à la blessure, mais ils se révèlent aujourd'hui inadéquats par rapport à ce que nous vivons. En prendre conscience permet de sortir de l'offense.

Vous insistez sur le fait que l'on peut se faire du mal avec le mal que l'on nous a fait. Comment cela ?
Il faut être vigilant quant aux effets produits par une agression, afin de ne pas devenir notre propre bourreau. Par exemple, j'ai été blessé par des paroles. Si mon interlocuteur a un fort impact sur moi, je vais prendre ce qui a été énoncé pour argent comptant. Je vais culpabiliser et m'identifier à ses propos en me disant : « J'ai accompli quelque chose de mal, donc je suis mauvais. » Je me dévalorise, je relâche mon existence, je suis moins dans l'enthousiasme, moins présent dans mon travail et avec ma famille.

Mais cette réaction n'est-elle pas normale en cas d'agression ?
Certes, mais il faut bien comprendre que l'autre est responsable de ce qu'il a dit, mais pas de ce que l'on fait ensuite de ces attaques. Cela peut sembler difficile à entendre en cas d'agressions graves. Mais je peux témoigner que c'est possible. Vous pouvez demeurer en colère et ne pas vouloir lui pardonner ; mais vous risquez alors de vous enfoncer encore plus, tandis que l'autre se porte bien.

Que faire après cette prise de conscience ?
Entrer dans un processus essentiel que l'on appelle « la désidentification ». Par exemple, je ressens de la colère contre une personne. Avec le temps, j'ai pu m'identifier à cette exaspération, avec le risque de me définir uniquement ainsi. Si je m'enferme dans cette colère, j'introduis une configuration psychique qui va déteindre sur toute ma personnalité. Or cette désidentification peut m 'aider à mettre à distance ces réactions automatiques. Il ne s'agit pas de nier la rancœur, mais de découvrir que je ne me réduis pas à ce sentiment.

Ce travail permet-il d'effacer totalement les blessures ?
Selon les Pères du désert, toute blessure laisse place à une vulnérabilité qui demeurera jusqu'à notre mort. Mieux vaut le savoir. Pour ces sages des IVe et Ve siècles, il est difficile de se transformer soi-même. « Depuis le temps que l'on essaye, on voit bien que l'on change peu », expliquent-ils avec lucidité. Par contre, nous pouvons changer le rapport à ce qui se passe à l'intérieur de nous, grâce à cette démarche de désidentification. Nous pouvons modifier la façon dont nos fragilités influencent notre existence. En comprenant que je ne me réduis pas à ma colère ou à ma tristesse, je parviens alors à ne pas limiter l'agresseur à son agression, le menteur à son mensonge.

Pour pardonner, ne faut-il pas que l'autre ait accompli un geste en ce sens ?
Ne confondons pas pardon et réconciliation. Le pardon dépend de soi à 100 %, tandis que la réconciliation relève aussi de l'autre. Vous pouvez décider de pardonner à votre agresseur sans l'avoir jamais revu. Sans même savoir dans quelle disposition il est à votre égard. Si vous avez parcouru le chemin du pardon, une réconciliation peut s'envisager. Peut-être que votre interlocuteur ne l'acceptera pas, mais vous aurez au moins effectué votre part du travail. En cas

de refus, vous pouvez juste prier pour lui, pour que son cœur s'ouvre.

Après avoir pardonné, est-ce à nous de prendre l'initiative en vue d'une réconciliation ?
Pour ma part, je conseille aux personnes qui effectuent ce travail sur leur blessure de ne pas essayer de revoir leur agresseur immédiatement. Inutile de sonner à leur porte, une circonstance va leur être donnée par Dieu pour se réconcilier. Par contre, quand ce moment-là se présente, mieux vaut être prêt, l'occasion risque de ne pas se répéter.

Quels mots prononcer alors ?
Par exemple : « J'ai été blessé par telle parole il y a tant d'années. J'ai effectué un travail par rapport à cela, je veux bien me réconcilier avec toi, mais sache que je me réconcilie sur les bases d'une parole qui a été blessante pour moi. » C'est une façon de ne pas nier l'offense, car le pardon se fait sur elle et non sur l'oubli.

Selon vous, le travail de pardon amène à un mouvement de conversion. En quoi consiste-t-il ?
Ne plus s'identifier à de la colère et de la tristesse et pardonner permet de ne plus vivre sous l'emprise de ces élans. Nous pouvons alors acquérir la capacité de dire : « Là, j'ai de la colère, qu'est-ce que j'en fais ? » Ce qui amène à un mouvement de « conversion », à un changement d'état d'esprit. Il s'agit de se tourner vers l'avenir. Ne pas juste regarder ce que je n'ai pas su être auparavant, mais ce que je peux devenir par la grâce de Dieu. Ne pas s'accabler de sa propre histoire, mais au contraire la construire à partir des prises de conscience. C'est ce que j'appelle le passage du psychologique au spirituel.

Votre session sur le pardon dure quatre jours, n'est ce pas un peu court pour aborder ce passage ?
Souvent, les participants ont déjà travaillé sur un plan psychologique et ils veulent s'ouvrir sur un plan spirituel, c'est-à-dire à la question du sens. Au cours de cette session, nous essayons de donner des clés pour passer du psychologique au spirituel, sans prétendre régler toutes les difficultés en quatre jours. Par ailleurs, une psychologue jungienne est présente durant la formation. Chacun peut la rencontrer. Pour ma part, je me situe clairement comme prêtre et non-thérapeute.

En quoi votre proposition présente des accents orthodoxes ?
Au moins pour trois aspects. Tout d'abord, la tradition orthodoxe se fonde sur l'expérience et non la croyance. Croire que Jésus est sauveur n'est pas suffisant, il faut en faire l'expérience. Si la foi en Jésus m'a amené sur un chemin de transformation intérieure, c'est que la grâce a agi. Ensuite, l'enseignement de la vigilance. Être chrétien ne se réduit pas à la relecture de sa journée, mais à la conscience de ces faiblesses à chaque instant. Enfin, l'attention à la purification du cœur, que l'on peut acquérir par la prière du cœur ou l'écriture des icônes.