

Demander pardon pour se libérer



Le hug de Brandt Jean à la meurtrière de son frère, un pardon qui peut inspirer. (TOM FOX/POOL VIA REUTERS)

PSYCHO Créés en France par Olivier Clerc, en 2012, les Cercles de pardon ne cessent de se multiplier en Europe et ailleurs. C'est que ce rituel, court et simple, est «une vraie douche du cœur», assure Tania Lehmann, animatrice à Genève

MARIE-PIERRE GENECAND

La vidéo émeut et pas qu'un peu. Sur ce document du *Guardian* datant du 3 octobre dernier, on voit un homme faire un hug à la meurtrière de son frère. La scène se déroule à la fin du procès qui a condamné cette ex-officière de police américaine à dix ans de prison pour avoir abattu Botham Jean, un homme de couleur, alors qu'il était chez lui, couché sur son lit, désarmé. Avant le hug très émouvant, Brandt Jean, le frère de la victime, tient ces propos généreux à la policière: «Je t'aime comme n'importe qui d'autre. Je ne vais pas dire que j'espère que tu vas mourir et pourrir comme mon frère. Je veux le meilleur pour toi.» Un bel exemple de pardon. Ou, comme l'a dit le procureur du comté de Dallas, «un incroyable acte de guérison».

La guérison des blessures du cœur, c'est exactement ce que proposent les Cercles de pardon lancés en France par Olivier Clerc en 2012 et qui se multiplient depuis en Europe et ailleurs. Aujourd'hui, 200 rituels laïques, dont 15 en Suisse, offrent régulièrement à leurs participants l'opportunité d'un immense allègement. Tania Lehmann, animatrice genevoise d'un de ces Cercles, nous parle de la puissance de ces «douches du cœur».

Ne plus dépendre des autres

Un paradoxe, cependant, qui se distingue du cas évoqué en entrée. Dans ces Cercles de pardon, les participants n'apprennent pas à par-

donner à ceux ou celles qui les ont blessés. Au contraire, ce sont eux qui demandent pardon à l'objet de leur ressentiment. Oui. Plutôt que de se poser en justiciers attendant une réparation, les adeptes adoptent une attitude d'humilité, demandent véritablement pardon à leur agresseur et c'est cet acte d'abnégation qui produit chez eux une libération.

Car, désormais, ces personnes ne font plus «dépendre leur état intérieur de ce que quelqu'un d'autre pense, ressent, dit et fait», explique Olivier Clerc. Ce soulagement est tellement puissant qu'il agit aussi sur le corps. «Je ne compte plus le nombre de participants qui ont vu leur santé, notamment cardio-vasculaire, s'améliorer», assure le fondateur de ces cercles laïques, Genevois expatrié en France. Lui-même a vécu l'expérience au Mexique, auprès de Don Miguel Ruiz, auteur des célèbres *Quatre Accords toltèques*, avant d'en témoigner dans *Le Don du pardon*, en 2009.

Démarche transpersonnelle

Dans ce livre, l'écrivain et traducteur raconte justement comment s'est déroulé le rituel qui sert de modèle aux cérémonies organisées dans 15 pays, désormais. Tania Lehmann, diététicienne et thérapeute genevoise formée comme animatrice des Cercles de pardon, évoque le rituel calqué sur l'expérience première d'Olivier Clerc. «Après une introduction théorique et pratique, les participants composent deux cercles pour se retrouver face à face et se demander pardon à tour de rôle. C'est tout. Il n'y a ni révélation personnelle, ni récit ou débat.

Cette demande n'est pas adressée à la personne en tant que telle, mais à son extension, explique l'animatrice. Par exemple, si le vis-à-vis est une femme, elle peut représenter une sœur, une mère, une collègue de travail, etc., ou même une sorte

d'archétype de la femme universelle. «C'est ce qu'on appelle une démarche transpersonnelle», précise Tania Lehmann. Pour autant, ce vis-à-vis n'est pas un pur écran de projections, puisque, «de part et d'autre, les émotions sont très fortes. Pour la personne qui formule la demande, comme pour celle qui la reçoit.»

Et la saine colère alors?

Ensuite, le rituel, qui dure environ deux heures, comprend d'autres phases où les adeptes ferment les yeux et travaillent en solitaire. Ils demandent notamment pardon à leurs boucs émissaires. Les boucs émissaires? «Ce sont tous les groupes qui nous révoltent au quotidien», précise l'animatrice. «Il peut s'agir des pédophiles, des propriétaires de Monsanto, des constructeurs de 4x4, des politiciens, des traders, etc. Toutes ces entités à qui on attribue la mauvaise santé du monde. On leur demande également pardon, car, à leur égard, nous nourrissons un ressentiment qui conduit au ressentiment.»

On touche là un point crucial de cette pratique. Pour Tania Leh-

«Accorder son pardon place le sujet dans la toute-puissance pesante alors que demander pardon l'amène à une humilité qui allège»

TANIA LEHMANN, THÉRAPEUTE

mann, il faut distinguer la colère, qui est une émotion saine et pousse à l'action, du ressentiment, qui est une rancune figée et enferme sa proie dans une amertume sans horizon. «Les Cercles de pardon permettent d'évacuer ce qui empêche d'avancer», assure la spécialiste. Lors des deux phases ultimes, les participants sont appelés à demander pardon à «une entité plus grande qu'eux, Dieu ou une force supérieure», et enfin, à se demander pardon à eux-mêmes.

Cette question, tout de même: pourquoi les Cercles de pardon n'enseignent-ils pas à pardonner plutôt qu'à demander pardon? «Car accorder son pardon place le sujet dans la toute-puissance pesante alors que demander pardon l'amène à une humilité qui allège. On ne sait pas exactement comment, mais on constate que quand on demande pardon, une lumière arrive sur nous, comme un grand nettoyage qui soulage.»

D'ailleurs, poursuit Tania Lehmann, ce n'est pas parce que le rituel est simple et humble qu'il n'est pas puissant. Souvent les situations conflictuelles s'apaisent autour de la personne qui a demandé pardon. «En même temps, ce n'est pas une baguette magique, il ne faut pas espérer que tout se résolve comme par enchantement.» Dès lors, il est bon de reconduire le rituel collectif plusieurs fois par année. Et on peut, chaque jour, accomplir le rituel individuel en prenant des «douches de pardon». C'est-à-dire demander pardon aux personnes qui surgissent dans notre esprit avant de s'endormir, de sorte à ce que le processus s'approfondisse pendant le sommeil.

Mais, à force de demander pardon, ne se met-on pas à accepter tout et n'importe quoi? Demander pardon à la personne qui a violé sa fille, par exemple, relève plus de l'humiliation que de l'humilité, non? «Le rituel n'enlève pas la combativité. Bien sûr qu'il faut réclamer que justice soit faite et se battre pour, répond Tania Lehmann. Mais, en parallèle, pour ne pas étouffer sous le poids de la tristesse ou de la rancœur, demander pardon à son tortionnaire procure une vraie paix intérieure, guérit des blessures du cœur.» D'ailleurs, conclut l'animatrice qui, elle-même, pratique régulièrement le rituel, si les Cercles de pardon sont devenus si viraux et qu'on les trouve aussi bien en Europe qu'au Maroc, au Liban, au Sénégal et au Brésil, c'est parce qu'ils sont courts, simples et puissants. Qui pourrait refuser de se libérer de ses fardeaux? ■

Les prochains Cercles de pardon en Suisse romande: le 25 octobre à Palézieux; le 30 octobre et le 11 décembre à Genève.

BLOG

Troubles alimentaires et émotions



(DR)

Quand manger nourrit la souffrance. Dialogue entre une diététicienne et un psy

Florence

«[Mes patients] arrivent le plus souvent avec un mélange de crainte et de soulagement. L'appéhension liée aux représentations souvent négatives du métier de diététicienne qui va les priver et les mettre au régime. Le contentement de prendre du temps pour explorer leurs difficultés autour de leur alimentation et de leur comportement alimentaire. Du sourire aux larmes. Au bout du compte, ils repartent avec le sourire des personnes qui ont pu avancer dans leur questionnement et les larmes des émotions verbalisées durant la rencontre. Et chez toi, avec quelles émotions les patients franchissent-ils le seuil de ton cabinet?»

Thomas

Dans mon expérience, les personnes qui viennent pour travailler autour des troubles alimentaires sont souvent habitées par l'insécurité et la honte. La peur liée à l'insécurité est une émotion naturelle, et comme toutes les émotions, elle a une fonction de survie de l'espèce. En l'occurrence, la peur donne l'élan de se mettre en sécurité. La honte par contre est une émotion à part, car elle est dépendante d'une culture et d'un conditionnement. Elle n'a pas de fonction de survie. Avec ces personnes, le travail que nous faisons est donc souvent de les déconditionner.

Florence

Et déconditionner, cela consiste en quoi?

Thomas

Comme la honte est dépendante du regard extérieur, la qualité de la relation entre nous est primordiale car elle donne une expérience nouvelle et positive de l'impact qu'a le comportement alimentaire sur autrui: j'accueille cette personne telle qu'elle est, et cet accueil est thérapeutique de deux manières: je n'ai pas de jugement, et la personne n'est plus seule à garder un secret. En groupe, le déconditionnement de la honte est encore plus marqué car il y a plusieurs témoins, et ces compagnons de groupe qui ne sont pas des professionnels sont eux aussi accueillants car ils partagent des souffrances similaires. Selon les situations, il m'arrive aussi de proposer des exercices concrets dans le but de remplacer des habitudes par d'autres, par exemple de remplacer l'affection du pot de Nutella par quelque chose qui a du sens pour la personne.

Florence

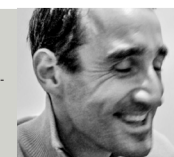
Oui et aussi apprendre à penser du bien des aliments que l'on mange. Si je suis habitée par des pensées contradictoires sur ce que je mange, cela devient difficile de ressentir de l'apaisement et du plaisir en mangeant. J'ai envie de manger du chocolat par exemple parce que je l'aime et qu'il me fait du bien et en même temps j'ai peur de ne pas arriver à en manger peu, de craquer et d'en manger beaucoup et du coup de me sentir coupable ou regretter d'en avoir consommé. Il y aura donc un travail de réconciliation à initier pour pouvoir choisir des aliments appréciés, les savourer et pouvoir à un moment ressentir de l'apaisement et s'arrêter. Un cheminement pour modifier progressivement son rapport aux aliments. Donc un travail complémentaire à celui que tu fais sur les émotions.

Thomas

Je crois que c'est ce que tu nommes l'alternance entre contrôle et perte de contrôle. ■

REGARDS PSY
LE BLOG DE THOMAS NOYER

<https://blogs.letemps.ch/thomas-noyer>



DIGITALE ATTITUDE

La reconnaissance faciale est à nos portes

Dès le mois de novembre, notre voisin français sera le premier pays européen à utiliser la reconnaissance faciale pour donner à ses citoyens une identité numérique sécurisée.

Le gouvernement du président Macron a annoncé avoir développé une application pour Android appelée Alicem, qui permettra à tout particulier qui décide de la télécharger de prouver son identité sur Internet de manière sécurisée.

Le gouvernement insiste sur le fait que, contrairement à la Chine, son système d'identification ne sera pas utilisé pour surveiller les citoyens, ni intégré dans les bases de données d'identité. Il s'agit de procurer aux Français un accès sécurisé pour consulter en ligne plus de 500 services publics, leur évitant ainsi de se connecter par mot de passe ou de se présenter physiquement aux

guichets avec leur carte d'identité. «Aucune donnée biométrique ne peut être partagée. La photo extraite de la puce du titre reste stockée sur le téléphone portable de l'utilisateur», peut-on lire sur le site du ministère.

L'idée semble sensée, faut-il s'en méfier? Oui, selon La Quadrature du Net (LQDN), une association qui veille aux droits et libertés des citoyens sur internet. Elle craint une généralisation de cette technologie qui pourrait s'étendre au-delà des services publics.

Dans un recours qu'elle a déposé devant le Conseil d'Etat demandant l'annulation du projet, elle argumente que «la personne voulant utiliser Alicem n'a pas le choix de passer ou non par ce dispositif de reconnaissance faciale. Or, au sens du règlement général sur la protection des données (RGPD), pour qu'un consentement soit

valide, il doit être libre, c'est-à-dire qu'il ne peut pas être contraint.»

Un bon argument. Mais voici un exemple en Suisse où on est indirectement contraint. Pour adhérer au nouveau protocole «3-D Secure» adopté par UBS, qui permet d'effectuer des paiements mobiles sécurisés avec sa carte Mastercard ou Visa, il faut avoir activé la reconnaissance faciale du téléphone. Si vous ne l'avez pas fait, vous ne pourrez pas commander de billets de train, par exemple, depuis votre téléphone.

L'Union européenne planche sur une réglementation de cette technologie. C'est nécessaire – avant qu'elle ne s'im-misce partout. ■

EMILY TURRETTINI
@letemps

