

Modèle du processus du pardon dans les thérapies de couples centrées sur les émotions en cas de blessure émotionnelle

- extrait de : « The Construction of a Model of the Process of Couples Forgiveness in Emotion-Focused Therapy for Couples » - Catalina Woldasky Meneses and Leslie Greenberg . York University

- Journal of Marital and Family Therapy . October 2011, Vol.37, No.4, 491-502

blessures émotionnelles :

types de blessures suscitant un sentiment de trahison de la confiance :

- infidélité réelle ou virtuelle / regarder de la pornographie
- . pressions ou contrainte pour un avortement
- . « abandon émotionnel » : à la naissance des enfants - ou lors de la mort d'un proche

impacts

- sentiment de trahison relationnelle
 - violation des croyances et des visions sur la manière dont le monde et les gens fonctionnent
- trauma interpersonnel :
 - transgression des attentes dans le cadre d'une relation affective intime
 - violation de la confiance

5 composantes permettant d'aboutir au pardon

chez le partenaire qui a blessé

- 1 expression non défensive de l'acceptation de sa responsabilité pour la blessure émotionnelle
 - qui présente le contexte dans lequel son comportement est survenu : il ne l'utilise pas comme une justification
 - le partenaire lésé se sent donc légitimé dans son ressenti de colère et de blessure
- 2 expression de honte ou de « détresse empathique » :
 - honte :
 - questionnement sur soi-même . essai de comprendre comment on a pu adopter un tel comportement
 - l'impact peut être tel que cela provoque un changement dans son identité
 - ce qui peut donner une sorte de garantie que la blessure ne sera pas répétée
 - « détresse empathique » :
 - expression profonde du remords et de la souffrance ressentis
 - regret par rapport à son propre comportement qui a causé de la douleur
 - donc ça atteint sa propre perception de lui-même de l'auteur
 - et empathie pour la douleur de l'autre
 - . avec compréhension
 - de la nature de la blessure
 - et du dommage à la relation
 - avec une envie de réparer le dommage relationnel
- 3 présentation sincère de l'excuses ou demande de pardon (« apology »)

chez le partenaire blessé :

- 4 changement de la perception du partenaire auteur de la blessure
 - une fois que le lésé a fait l'expérience que l'autre répond à sa douleur . souffre . et éprouve du remords
 - le lésé apprend à intégrer les 2 aspects, positifs et négatifs et son partenaire . il ne le voit plus que comme un monstre
 - ce qui promet une reconstruction de la confiance, sur la base d'un certain degré de certitude que la blessure ne sera pas provoquée à nouveau
- 5 expression de l'acceptation de la demande de pardon,

séquence générale

partenaire auteur de la blessure

- a) responsabilité de la blessure assumée par le partenaire auteur
- b) expression de honte / détresse empathique . ou : présentation d'excuses
- c) acceptation du pardon

partenaire lésé

- a) changement dans la perception de l'autre
 - après que l'autre a accepté sa responsabilité
 - ou après qu'il ait exprimé : sa honte ou sa détresse empathique
 - ou qu'il ait demandé pardon

remarques

éléments clés du processus de pardon

- capacité du partenaire auteur de la blessure de :
 - exprimer sa honte ou sa détresse empathique
 - supporter et répondre à la colère et la douleur du partenaire lésé

différence entre acceptation et pardon

- l'acceptation implique :
 - un intérêt sincère et non critique pour l'autre . ainsi qu'une tolérance envers l'autre
 - un lâche prise par rapport à la colère et la blessure
 - le désir de changer (?) le passé afin d'avancer
- le pardon :
 - implique : un élément additionnel d'expression « non méritée » de compassion et de bonté aimante envers l'auteur de la blessure
 - semble représenter une guérison plus profonde et implique un changement vers un état plus harmonieux et plus paisible de la relation
 - l'art d'un couple réussi implique que les partenaires :
 - se pardonnent d'être différents de ce que chacun :
 - espérait
 - avait besoin
 - et manifestent de la compassion envers l'autre
 - c'est donc plus qu'une simple acceptation que l'autre soit différent

obstacles au processus du pardon

attitudes et actes de l'auteur de la blessure

- il ne se considère pas comme un agent actif : invoque des circonstances « disculpantes » telles que :
 - son état dépressif
 - donc il n'assume pas la responsabilité de la blessure
- il ne reconnaît pas la légitimité de la colère ou la détresse du lésé
 - intolérance à l'expression des émotions du lésé
 - « compétition » autour de celui qui souffre le plus . avec une demande que son vécu à lui soit pris en compte
- attitude générale de non réponse à la douleur du lésé
 - or, on ne peut pas assumer la responsabilité d'un acte sans être réceptif à la douleur du lésé
- l'auteur de la blessure :
 - ne se remet pas en question
 - évite d'exprimer tout sentiment de vulnérabilité
 - tend à blâmer le lésé