

## Pardon et pardon de soi dans le champ des dépendances

**Méliccia Côté, Ph.D., ps.éd.,** Professeure adjointe en psychoéducation  
Département des fondements et pratiques en éducation, Faculté des sciences de l'éducation  
**Université Laval**



Le pardon est un concept utilisé dans plusieurs contextes. Or, il y a peu de littérature sur les transgressions relationnelles chroniques comme celles qui découlent des dépendances. En raison du caractère complexe des dépendances qui peuvent s'échelonner sur plusieurs années et comporter des rechutes, il en découle un sentiment de honte et de culpabilité pour la personne qui consomme ou qui joue ainsi qu'un sentiment d'abandon ou de trahison pour la personne blessée par ce comportement. C'est ce qui a intéressé Mme Côté dans ses travaux, notamment le **pardon comme un processus de réparation relationnelle** au sein du couple. Malgré une absence de consensus sur la définition du pardon, les dimensions suivantes émergent:

- Il s'agit d'un long processus qui demande temps et énergie;
- C'est un choix intentionnel et volontaire;
- Nécessite que l'auteur de la transgression relationnelle assume sa responsabilité et les torts causés;
- Il ne s'agit pas d'oublier, d'excuser, de tolérer ou de nier.

**On peut pardonner sans se réconcilier. Or, on ne peut pas se réconcilier sans pardonner.**

### **PARDON : comporte plusieurs bienfaits pour l'individu et pour les couples**

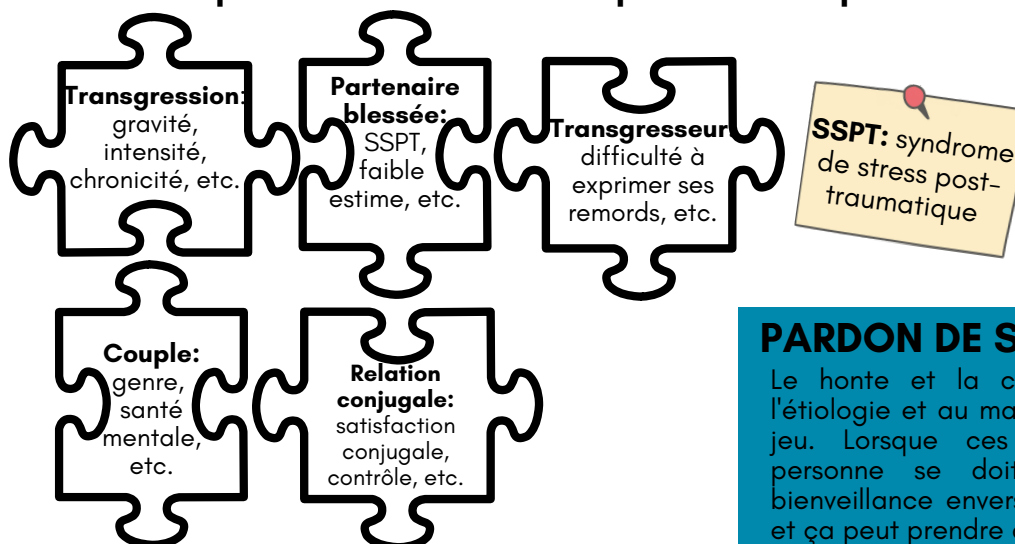
#### Pour le couple:

Augmentation de la satisfaction conjugale;  
Amélioration des habiletés à la communication et à la résolution des conflits;  
Amélioration de la confiance dyadique;  
Prédit la longévité d'un couple.

#### Pour l'individu:

Retombées tant au niveau de la santé psychologique, émotionnelle que physique (p.ex., réduction de la colère, des symptômes anxieux et dépressif).

### **Caractéristiques venant influencer le processus de pardon:**



Comment pourrais-je me pardonner ce que j'ai fait ?



### **PARDON DE SOI**

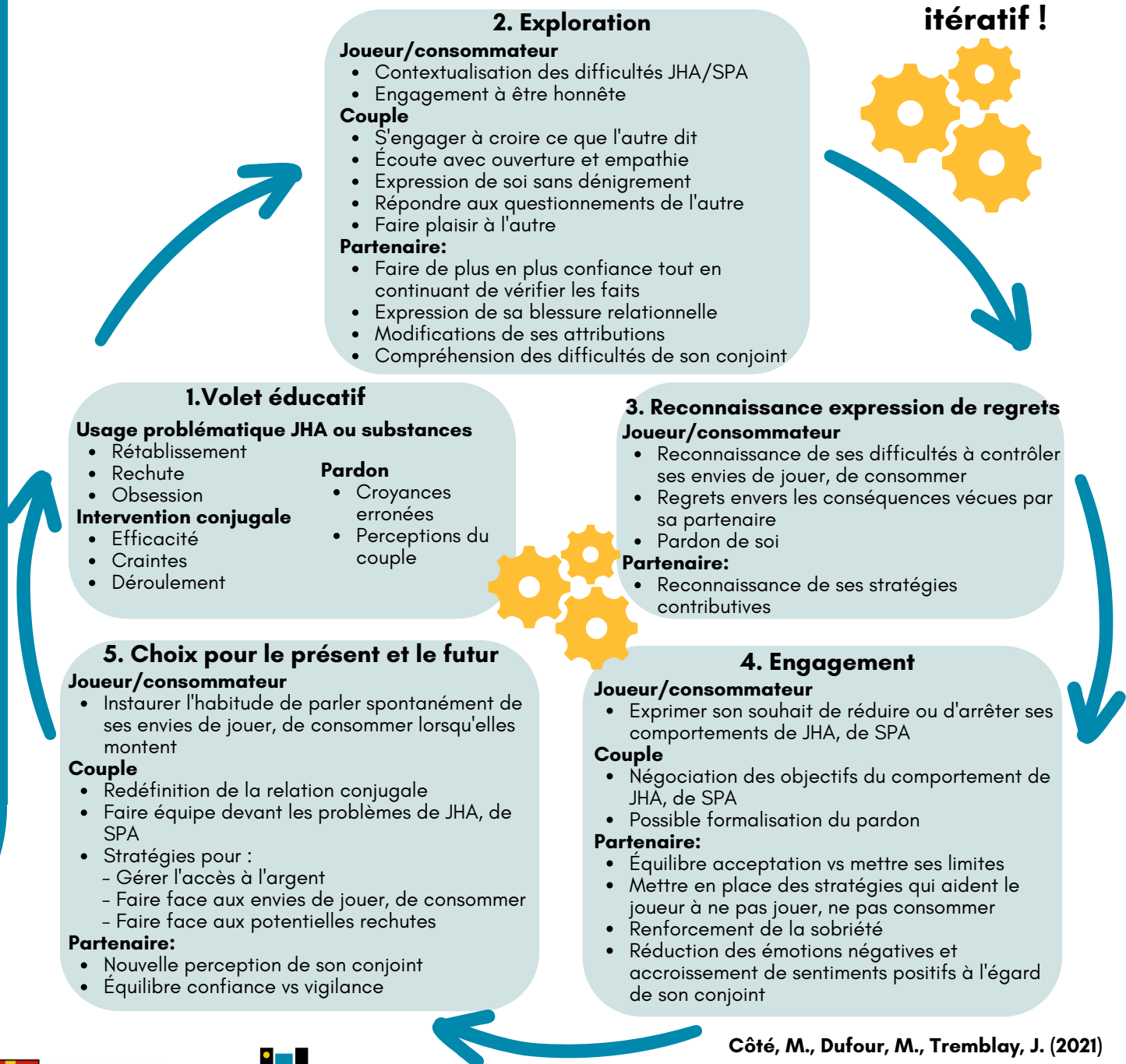
Le honte et la culpabilité peuvent contribuer à l'étiologie et au maintien de la consommation ou du jeu. Lorsque ces sentiments sont présents, la personne se doit d'agir avec davantage de bienveillance envers elle-même. Ce n'est pas facile et ça peut prendre du temps.

## Pardon et pardon de soi dans le champ des dépendances

**Contre-indications:** ne pas mettre l'emphase sur le pardon dans le contexte de violence conjugale sévère, lorsque le comportement continue de se répéter et qu'il y a récurrence du pardon ainsi qu'avec les personnalités narcissiques, antisociales ou limites (la personne doit pouvoir adopter une position d'empathie).

### PROCESSUS DE PARDON EN 5 PHASES DANS L'INTERVENTION :

Processus itératif !



Côté, M., Dufour, M., Tremblay, J. (2021)