



octobre 2011

## Lignes de vie

# Trouver la force de pardonner - Apprendre à lâcher prise

Rares sont ceux\* qui n'ont jamais été blessés par les actes ou les paroles de quelqu'un. Ces blessures laissent parfois des séquelles de colère ou d'amertume latentes qui empêchent de pardonner et de lâcher prise. Il est important de savoir pardonner les offenses qui vous ont été faites, même si vous n'étiez pas à l'origine du conflit. Le pardon constitue un élément important du processus de guérison et, en pardonnant, vous vous ouvrez à la paix intérieure, à l'espoir et à la joie.

D'une façon générale, pardonner, c'est prendre la décision d'abandonner tout ressentiment ou toute idée de vengeance. Lorsque vous pardonnez à quelqu'un, vous abandonnez également les autres émotions négatives qui font obstacle au processus de guérison. Le fait de vous purger de ces émotions ne signifie pas nécessairement que vous oubliez l'évènement douloureux. Cela vous aide plutôt à accorder plus d'attention aux aspects positifs de votre vie qu'à votre blessure.

Cela ne signifie pas non plus que vous niez la responsabilité de l'autre dans l'affront qu'il vous a infligé, ni que vous minimisez le tort commis. Il est possible de pardonner à quelqu'un sans excuser son acte. Si vous ne guérissez pas bien d'une offense subie, la personne qui vous a blessé conserve un certain pouvoir sur vos émotions. En lui pardonnant, vous lui enlevez ce pouvoir. Vous en retirez également de grands avantages pour votre santé émotionnelle et physique, et dans vos relations avec autrui. En effet, les bienfaits du pardon sont bien documentés :

## Les bienfaits du pardon

- Des chercheurs de l'*Université du Tennessee* ont découvert que le fait de nourrir de la colère ou du ressentiment à l'égard de quelqu'un contribue à élever la tension artérielle. Le pardon semble soulager l'hypertension et apporter des bienfaits cardiovasculaires.
- Les recherches effectuées dans le cadre du projet *Forgiveness*, réalisé à l'*Université Stanford*, indiquent que le « savoir-pardonner » est une habileté qui peut s'apprendre. Les participants à cette formation y ont en effet appris des stratégies particulières d'adaptation et de pardon. Au terme du projet, ils étaient moins stressés et plus optimistes.
- Selon un article publié dans la revue *Psychological Science*, des chercheurs de l'*Université Hope College*, au Michigan, ont mené une étude qui leur a permis de constater que le refus de pardonner pouvait, avec le temps, entraîner des effets nocifs sur la santé, à cause des états physique et émotionnel négatifs qui l'accompagnent.
- De plus, une étude publiée dans le *Personality and Social Psychology Bulletin* a révélé que non seulement le pardon permet de nourrir de nouveau des pensées, sentiments et comportements positifs envers la personne qui vous a offensé, mais que les avantages du pardon débordent du simple cadre de votre relation avec elle. En effet, il y a corrélation entre les gens qui savent pardonner et ceux qui font davantage de bénévolat, qui sont plus généreux à l'égard des œuvres de bienfaisance et qui manifestent un comportement plus altruiste.

Pardoner, c'est s'engager dans un processus de changement. Le fait de pardonner à quelqu'un exige que vous réfléchissiez aux circonstances en cause, à la manière dont vous y avez réagi et à la façon dont ces deux éléments combinés vous ont affecté. Il est important également de reconnaître la valeur du pardon et son importance dans votre vie.

Une fois que vous êtes prêt, il est possible de décider en toute connaissance de cause de pardonner à la personne qui vous a blessé ou offensé, même si, à l'origine, vous n'aviez rien dit ou fait pour la provoquer. Le fait d'abandonner votre rôle de victime vous libère du contrôle que l'autre ou que les circonstances ont exercé sur votre vie. À mesure que vous renoncez à la rancœur, vous cessez de vous définir en fonction de votre blessure. Vous pourriez même éprouver de la compassion et de l'empathie envers l'auteur de l'offense, et vous sentir capable de clore l'incident. Voici quelques conseils à mettre en pratique lorsque vous pardonnez à quelqu'un qui vous a blessé ou offensé :

### Gardez à l'esprit ce qui suit :

**Cela peut être difficile de pardonner.** Il peut être particulièrement difficile de pardonner à quelqu'un qui refuse d'admettre ses torts ou de vous exprimer ses regrets. Si vous vous sentez incapable de passer l'éponge, il vous serait peut-être utile de tenir un journal ou de faire de la méditation guidée (une séance de méditation dirigée par un guide donnant des instructions verbales). Vous pourriez également parler à une personne que vous appréciez pour sa sagesse et

sa compassion, comme un guide spirituel, un fournisseur de services en santé mentale ou un proche impartial.

**Lorsque vous tenez à la relation avec la personne qui vous a blessé, le pardon peut vous amener à vous réconcilier.** Toutefois, il se peut que ce ne soit pas le cas. Cette réconciliation peut être impossible si la personne fautive est décédée ou si elle refuse de communiquer avec vous. Dans d'autres cas, une réconciliation peut être déconseillée, particulièrement si l'évènement blessant représentait un acte de violence. Mais le pardon est toujours possible – même si la réconciliation ne l'est pas.

**Si vous n'avez pas encore pardonné à quelqu'un qui vous a fait du mal, vous pourriez vous sentir tendu ou stressé en présence de cette personne.** Dans de tels cas, rappelez-vous que c'est vous qui décidez si vous allez assister à une réception où elle sera présente. Respectez-vous et faites ce qui vous semble le mieux. Si vous choisissez de vous trouver dans le même lieu que cette personne, ne soyez pas étonné de ressentir une certaine gêne, voire des sentiments plus intenses. Mais il se pourrait aussi que cet évènement vous aide à vous décider d'accorder votre pardon.

**Inciter l'autre à changer n'est pas le but visé lorsque l'on pardonne.** Décider de pardonner n'a rien à voir avec la façon de changer les comportements ou la vie des autres. C'est plutôt une façon de changer votre propre vie – en vous apportant à vous-même plus de paix et de bonheur, ainsi qu'une guérison émotionnelle et spirituelle.

\* Le masculin est employé ici comme genre neutre.

**Pour de plus amples renseignements, veuillez composer un des numéros suivants :  
Services en anglais : 1-866-644 0326 -Service en français : 1-888-361 4853**



**Human  
Solutions  
Humaines**

Homewood Solutions Humaines est un chef de file reconnu dans le domaine des services d'aide aux employés, de soutien aux entreprises et de gestion de la santé des employés. La société offre notamment des programmes d'aide aux employés et aux membres de leur famille, des services de gestion de crises, des outils de formation en ligne, des conseils en matière de santé, des programmes de perfectionnement des cadres, des évaluations psychologiques, et ce, au Canada et partout dans le monde. Homewood Solutions Humaines s'est donné pour mission de fournir des solutions en matière de santé comportementale, de productivité et de rendement afin d'améliorer l'efficacité des employés et des entreprises.

\* Veuillez noter que le présent document a uniquement pour but de vous informer et que son contenu ne doit pas être considéré comme des conseils médicaux fournis par l'Assurance collective Financière Manuvie. Veuillez consulter au besoin votre médecin traitant ou vos autres fournisseurs de soins de santé.

La Financière Manuvie n'est pas responsable de l'accessibilité aux sites Web autres que les siens ni de leur contenu.

Le présent bulletin est produit par Solutions Humaines, en collaboration avec la Financière Manuvie. © Solutions Humaines. Tous droits réservés. Les noms Manuvie et Financière Manuvie, le logo qui les accompagne et le titre d'appel « Pour votre avenir » sont des marques de service étiquette de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.

(10/2011)

01494



solide fiable sûre avant-gardiste

Pour votre avenir<sup>MC</sup>