La thérapie par le pardon

Partage international nº 237 – Mai 2008

Alors que presque toutes les religions enseignent que le pardon nourrit l'âme, les scientifiques démontrent ses bénéfices pour notre santé physique et psychologique.

Les psychologues ont découvert que l'on peut apprendre à pardonner, et ainsi dépasser le stress de la colère permanente, lors de courtes cessions de « thérapie par le pardon ».

Des tests effectués dans plusieurs universités américaines ont montré une amélioration de la fonction cardio-vasculaire, une diminution des douleurs chroniques, un soulagement des dépressions et une amélioration de la qualité de vie pour les gens qui, au lieu d'intérioriser leur colère, la prennent en compte, pardonnent la personne qui leur a fait du tord, et continuent leur vie.

Un psychologue de l'Université du Wisconsin, Robert D. Enright, à l'avant-garde de la nouvelle « science du pardon », souligne l'importance de ce dernier pas, qu'il appelle « faire un geste de bonté » envers celui qui a blessé.

Everett Worthington, professeur de psychologie à l'Université du Commonwealth en Virginie, a lui-même pratiqué le pardon actif après un deuil familial. Ses études montrent que le stress physiologique causé par la colère chronique est diminué lorsque les sentiments négatifs et hostiles sont remplacés par la compassion, l'empathie et l'amour nécessaires au pardon.

Des recherches antérieures, publiées dans une enquête faite en 2001 par la psychologue Loren Toussaint et ses collègues de l'Université Luther à Decorah dans l'Iowa, ont établi une corrélation entre la santé et la capacité à pardonner, spécialement chez les gens d'une cinquantaine d'année.

Maintenant, les études en cours montrent les bienfaits de se pardonner à soi-même. Les découvertes révèlent que les gens qui tendent à se critiquer eux-mêmes souffrent plus que ceux qui se pardonnent. *« Le pardon à soi-même est terriblement efficace,* affirme L. Toussaint. *Ses effets sont spectaculaires. »*

Sources : Los Angeles Times, Etats-Unis
Thématiques : Sciences et santé
Rubrique : Tendances