

LE PARDON EST BÉNÉFIQUE À LA SANTÉ

Le saviez-vous, le pardon est très bénéfique pour notre santé : physique et mentale. Un concept développé en psychologie positive.

Le pardon est le fait de vaincre son ressentiment envers un offenseur, non pas en niant son droit au ressentiment, mais en s'efforçant de considérer l'offenseur avec bienveillance, compassion et même amour (Enright et Fitzgibbons, 2000).

Plusieurs études ont examiné la relation entre ressentiment et santé mentale.

Elles ont montré un lien positif entre difficulté à pardonner et dépression, anxiété, et faible satisfaction de vie. Certaines études ont aussi montré un lien avec les tendances psychopathologiques (Worthington, 2005).

La production expérimentale de pensées rancunières (se souvenir de situations où l'on a été victime d'une offense et où l'on n'a pas pardonné à la personne) produit une élévation du niveau d'émotion négative, de l'activité électrique frontale, du niveau de conductance de la peau, du rythme cardiaque et de la pression sanguine. Chez des patients souffrant de douleurs chroniques au bas du dos (les reins), il y a une relation entre difficulté à pardonner et niveau de colère et de détresse psychologique mais aussi de niveau de douleur ressentie. À situation médicale équivalente, les patients capables de pardonner souffrent moins que ceux qui en sont moins capables. Par ailleurs, les personnes ayant des difficultés à pardonner souffrent plus de symptômes ordinaires mais pénibles tels que les maux de tête ou la diarrhée, et consomment davantage de médicaments que celles qui pardonnent plus aisément. (Sans pardonner on peut développer tout cela comme pathologie, mais en pardonnant on se positionne bien pour sa bonne santé.