Développement personnel

PARDONNER

crédit image René Speelman

le pardon

Le pardon, c'est le choix de ne pas tenir rigueur d'une blessure et de renoncer à se venger.

Il n'est pas question d'annuler, de cautionner ou d'oublier ce qui s'est passé et qui a blessé.

C'est décider de se libérer pour **ne plus souffrir**.

on se libère

Le pardon ne suppose pas que l'on se réconcilie, ni qu'on renonce à demander justice.

Le pardon, c'est éliminer la rancœur, l'envie de se venger, la haine … pour que les émotions qui sont des blessures et des souffrances que l'on s'inflige en plus, cessent de nous asservir et de nous tirer vers le bas

Le pardon est un cadeau que l’on se fait avant tout à soi.

le pardon en deux phases …

On distingue deux phases clés au processus de pardon :

- le pardon **décisionnel** issu du raisonnement qui est un changement extérieur : on choisit de prendre la décision du pardon, de changer d'attitude,
- le pardon **émotionnel** qui est un changement intérieur : quand le choix est accepté et intégré, on transforme les ressentis "négatifs" par une émotion "positive". C'est la forme de pardon la plus aboutie.

.

… et en cinq étapes

Le modèle parfait de pardon serait un **processus** de 20 étapes. Selon Robert Enright* on peut les résumer à 5 :

- admettre d'avoir subi une injustice,
- manifester sa colère,
- chercher à voir la personne autrement qu'à travers le mal qu'elle a infligé,
- accepter que la douleur pourrait ne jamais disparaître complètement,
- trouver un sens à sa souffrance, (par exemple en s'investissant auprès des personnes qui ont été victimes de la même injustice).

* Journaliste universitaire canadien pionnier de l'étude scientifique du pardon, qui revendique maintenant plus de 1 000 chercheurs dans le monde.

Un grand merci pour vos likes et vos partages qui nous soutiennent tous les jours !

www.eb-consult.fr