Le pardon, une puissance de guérison

QUIZ : 17 faits scientifiques peu connus au sujet du pardon (Melissa Dahl, *New York Magazine*, 9 mars 2015).

1. De quelle année date la première littérature scientifique sur le pardon ?

Étonnamment, la littérature scientifique relative au pardon ne date que de 1989. Certains chercheurs suggèrent que de nos jours, nous voyons davantage de personnalités publiques demander pardon car nous sommes plus conscients de l'importance de la réconciliation.

Exemple :

Le 1178ème numéro du journal *Charlie Hebdo*, surnommé « numéro des survivants », publié le mercredi 14 janvier 2015, est le premier numéro paru après l'attentat du 7 janvier 2015 par des islamistes contre le journal satirique français. En couverture, on peut lire : « Tout est pardonné »

2. Quels sont les animaux qui ne pardonnent jamais ?

Les chats ne pardonnent jamais. Les scientifiques ont observé des comportements de réconciliation chez de nombreuses espèces animales, principalement les bonobos, les gorilles de montagne et les chimpanzés. Après qu'ils se sont disputés, ces animaux ont souvent des comportements amicaux comme les étreintes et les baisers. Les scientifiques ont également étudié des comportements similaires chez des non-primates comme les chèvres et les hyènes. Jusqu'à présent, la seule espèce qui n'a montré aucun signe extérieur de volonté de réconciliation est le chat domestique.

3. Est-il plus facile de pardonner à un proche ou à un personnage public ? Pourquoi ?

Les humains sont moins enclins à pardonner à des personnages publics qu'à des êtres proches.

Selon le sociologue Everett Worthington, dans les rapports entre proches, le ressentiment qui nous envahit est habituellement plus pesant et nous pousse davantage à nous réconcilier. De surcroît, « il est plus difficile de croire aux excuses des personnages publics qu'à celles de nos proches. Dans un conflit avec un être cher qui nous a blessé, nous connaissons son histoire et nous pouvons évaluer la sincérité de son repentir. Lorsqu'il s'agit d'une célébrité ou d'un politicien, c'est beaucoup plus difficile », explique E. Worthington.

4. Y a-t-il des offenses impardonnables ?

Aucune offense n'est impardonnable. « Je ne connais pas une seule injustice dans le monde pour laquelle je n'ai pas trouvé au moins une personne capable de pardonner à celui qui l'a commise », indique Robert Enright[1], un psychologue qui fait une œuvre de pionnier dans l'étude du pardon. Selon ce dernier, il serait plus juste de dire qu'il existe des types de personnes plus ou moins disposées à pardonner.

---

[1] Convaincu de la force du pardon, le Dr. Robert Enright, psychologue, a fondé en 1994 un Institut International du Pardon pour mettre en œuvre des années de recherches sur la pratique du pardon. Il est co-auteur du livre *Helping Clients Forgive : An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope* (American Psychological Association Books, 2000).

5. Quelle offense est la plus difficile à pardonner ?

La trahison fonctionne de manière un peu différente. Selon une étude de 2010, la trahison est un type d'offense que l'on a beaucoup de mal à pardonner, qu'il s'agisse d'infidélité, de tromperie, de promesses brisées ou de secrets brisés.

6. Il y a deux sortes de pardon : lesquelles ?

Il existe deux types de pardon. Le pardon décisionnel (ou cognitif) se manifeste « extérieurement ». Il s'agit d'un changement de comportement envers quelqu'un qui vous a fait du tort et ce, même si le ressentiment envers cette personne persiste. Le pardon émotionnel, au contraire, est un changement intérieur qui modifie les sentiments envers l'offenseur : le ressentiment fait place à des émotions positives tels que l'empathie, la sympathie, la compassion, et même l'amour. Il s'agit du pardon dans sa forme la plus authentique et la plus aboutie.

7. A quel âge est-on le plus prompt à pardonner ?

Les jeunes enfants ont plus de facilité à pardonner. Selon une étude, contrairement aux enfants de 10 et 11 ans, des enfants de 7 et 8 ans n'ont pas besoin d'excuses pour offrir le pardon. Ils ont tendance à considérer les offenseurs qui ne se sont pas excusés avec la même indulgence qu'ils considèrent ceux qui se sont excusés.

8. A partir de quel âge un enfant est-il capable d'apprendre le pardon ?

Les enfants apprennent très tôt la notion du pardon. Selon une autre étude menée dans les années 90, des enfants de 2 ou 3 ans se sont excusés après qu'on leur a fait croire qu'ils avaient endommagé un objet précieux.

9. Quel type de tempérament a le plus de facilité à pratiquer le pardon ?

Les extravertis manifestent davantage le besoin du pardon que les introvertis. Votre tempérament affecte la facilité avec laquelle vous serez capable de pardonner. Ainsi, les personnes très extraverties sont beaucoup plus proactives dans la recherche du pardon et ont davantage de facilité à pardonner. Les introvertis, quant à eux, se préoccupent davantage de se pardonner à eux-mêmes plutôt que de rechercher le pardon des personnes qu'ils ont offensées.

10. Quelles sont les limites du pardon ?

Parfois, le pardon peut se retourner contre vous. Les conjoints qui se sont positionnés comme très indulgents ont davantage tendance à être victimes d'agressions physiques ou psychologiques au cours des quatre premières années de leur mariage. Les scientifiques pensent que, dans certains cas, le pardon peut être un frein qui empêche l'offenseur de changer de comportement.

11. Que faut-il dire pour se faire pardonner ?

Ne sous-estimez pas la puissance des mots tels que « Je suis désolé ». L'économiste comportemental Dan Ariely a démontré qu'une demande de pardon plusieurs fois répétée finira par être acceptée, même si la victime se doute que l'offenseur n'est pas sincère.

12. Combien d'étapes comporte le processus de pardon ?

Le modèle parfait du pardon est un processus qui compte 20 étapes. Selon Robert Enright, ces 20 étapes peuvent se résumer à 5 :

(1) admettez que vous avez subi une injustice, (2) manifestez votre colère, (3) cherchez à voir la personne autrement qu'à travers le mal qu'elle vous a infligé, (4) acceptez que la douleur pourrait ne jamais disparaître complètement, (5) trouvez un sens à votre souffrance, éventuellement en aidant les personnes qui ont été victimes de la même injustice que vous.

13. Les croyants pardonnent-ils plus facilement que les autres ?

En général, les personnes religieuses sont plus indulgentes que les personnes non religieuses. Cela n'est probablement pas une surprise. En effet, la plupart des religions du monde enseignent le pardon, explique Everett Worthington. Une étude de 2013 à laquelle il a contribué a montré que les individus qui se considèrent comme « spirituels » sont plus susceptibles de se pardonner à eux-mêmes que les individus qui se disent « religieux ». Cependant, le pardon fonctionne toujours de la même façon, que le contexte soit religieux ou séculier. Dans un cas comme dans l'autre, le processus psychologique est le même.

14. Quelle est la population qui a le mieux intégré la pratique du pardon ?

Les Amish sont vraiment généreux en termes de pardon. Il y a environ 13 ans (le 2 octobre 2006), après une fusillade qui a fait 5 morts dans une école Amish (5 filles de 6 à 13 ans), l'opinion a été surpris de voir cette communauté anabaptiste offrir son pardon immédiatement. Le sociologue Donald B. Kraybill explique que dès leur plus jeune âge, les Amish s'exercent au pardon dans le cadre familial. Par conséquent, ils avaient été préparés toute leur vie à pardonner cette énorme injustice. Le film qui a pour titre *Un impossible pardon* relate cette tragédie de manière émouvante.

15. A quoi peut-on comparer la rancune ?

La rancune est un lourd fardeau. Des chercheurs de l'Erasmus University ont demandé à un groupe de volontaires de relater par écrit un fait durant lequel ils avaient soit refusé, soit accordé le pardon. Ensuite on leur a demandé de sauter cinq fois le plus haut possible sans plier les genoux. Il est apparu que ceux qui, dans leur récit, avaient accordé le pardon, faisaient des sauts de 30 cm de hauteur en moyenne tandis que les autres faisaient des sauts de 21,5 cm de hauteur en moyenne. Cette grande différence illustre parfaitement la manière dont le pardon peut réellement vous alléger, expliquent les chercheurs.

16. Quel est l'effet du pardon sur la santé ?

Si vous voulez un cœur en meilleure santé, soyez plus indulgent. La science montre que les gens qui éprouvent de la rancune ont un rythme cardiaque et une pression sanguine plus élevée. A contrario, le pardon améliore la santé cardiaque. Il en est de même pour la qualité du sommeil. Cependant les chercheurs estiment que les bénéfices du pardon sur le plan de la santé ne s'appliquent qu'au pardon émotionnel et non au pardon décisionnel (ou cognitif), donc impossible de « tricher ».

Le corps et l'esprit

Voici un témoignage du Dr Brodbeck, spécialiste en médecine interne générale et en médecine psychosomatique :

« Lorsque François est arrivé en urgence à mon cabinet, il se plaignait de douleurs thoraciques importantes. Tout indiquait un infarctus du myocarde. J'ai immédiatement transféré le patient vers un autre service pour un diagnostic complémentaire. Le résultat nous a tous étonnés : ses artères coronaires étaient normales, pas de sténose ni d'occlusion. Que s'était-il passé ? Quelques jours après cet événement, François a enfin pu s'exprimer, ce qui lui aurait été impossible auparavant : "C'étaient mes problèmes. Je me suis presque énervé à mort", et de me raconter sa déception. Son énervement était compréhensible mais malsain. De tels cas ne sont pas aussi rares qu'on pourrait le croire… »

Dans leur ouvrage *Anger Kills*, Redford et Virginia Williams mentionnent une étude réalisée à l'université de North Caroline. Les étudiants de la faculté de médecine ont passé un test permettant d'obtenir une vision relativement complexe de leur personnalité. Une cinquantaine de questions concernaient l'animosité, évaluant ainsi un « taux de colère » individuel. Il ressortait que le taux d'animosité de certains étudiants engendrait pour eux un risque élevé de mourir dans les 25 prochaines années, donc vers l'âge de 50 ans. Dans le groupe de ceux dont le score était le plus bas, seulement 3 sont effectivement décédés. Dans l'autre groupe, celui de ceux dont le taux d'hostilité était élevé, 16 sont morts. Selon cette étude, le niveau de colère est l'un des principaux facteurs prédictifs des maladies cardiaques, devant le taux de cholestérol.

La colère et le refus du pardon peuvent être à l'origine de nombreuses maladies. Le médecin chrétien Paul Tournier, dans ses ouvrages *Médecine de la personne* et *Bible et médecine*, partage de nombreux témoignages de patients qui retrouvèrent la santé en recevant ou en accordant le pardon. Que ce soit l'hypertension, l'arthrite, les douleurs rhumatismales, les névralgies, la dépression nerveuse, la tuberculose ou d'autres maladies, elles disparurent lorsque ces personnes expérimentèrent un véritable pardon.

Plus récemment, les chercheurs du Luther College, aux États-Unis, ont essayé de comprendre l'impact du stress sur la santé des personnes en prenant en compte leur disposition à pardonner plus ou moins facilement. Ils ont donc demandé à 148 jeunes adultes de répondre à un questionnaire sur le sujet. Pas de grande surprise : les personnes les plus exposées au stress au cours de leur vie sont aussi les plus à risque en matière de troubles physiques et psychiques. Mais savoir pardonner semble réduire ce risque à zéro. « Si vous ne disposez pas de ce réflexe, vous sentirez les effets du stress d'une façon plus brutale, sans l'atténuer », explique Loren Toussaint, l'auteur principal de ces travaux.[2]

Le pardon est bon pour la santé

Mack Harnden, docteur en psychologie, fondateur du Forgiveness Institute, dit que le pardon « libère l'offenseur de la colère prolongée, de la rage et du stress, qui provoquent des maux physiologiques tels que les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, des cancers et des maladies psychosomatiques ».

Les bénéfices physiques du pardon sont attestés cliniquement et comprennent les éléments suivants :

---

[2] Loren Toussaint, Grant S. Shields, Gabriel Dorn, George M. Slavich, Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood : How stress degrades and forgiveness protects health, *Journal of Health Psychology*, First Published August 19, 2014.

Amélioration de la santé cardio-vasculaire

Les chercheurs ont été en mesure de démontrer que le pardon a un effet cardio-protecteur alors que la colère, au contraire, est cardio-toxique ; elle endommage le muscle cardiaque.

« Sur la base de leurs découvertes à la fois psychologiques (niveaux de stress, d'anxiété et de dépression réduits) et physiologiques (meilleur rapport du cholestérol LDL/HDL), les auteurs de cette étude concluent que le pardon peut être associé à une réduction du risque d'un problème cardiovasculaire futur. »[3]

Selon une étude de la revue *Journal of Behavioral Medicine*, il a été démontré que le pardon est associé à une plus faible fréquence cardiaque et une moindre tension artérielle. Cette même étude a découvert que pardonner aide aussi à soulager le stress. Cela peut apporter des bénéfices pour la santé du cœur et pour la santé en général.[4]

Le ressentiment augmente les émotions négatives, favorise donc la libération de cortisol, de noradrénaline et d'adrénaline... Cette dernière augmente la force de contraction du cœur et diminue le calibre des vaisseaux. Sans surprise cela retentit sur la pression artérielle. La noradrénaline renchérit le phénomène, tandis que le cortisol, en retenant le sel et l'eau, augmente encore le volume sanguin, et donc la tension. On vous a fait du mal ? Vous vous êtes juré que vous ne pardonnerez jamais. Et bien sachez que vous augmentez singulièrement votre risque d'AVC !

Amélioration de l'immunité

Le ressentiment également les maux de tête, les lombalgies et les troubles digestifs. Selon le Dr Philippe Rodet, urgentiste et coach en entreprise spécialisé dans le stress et les risques psychosociaux, il modifie la flore intestinale et joue sur les émotions. C'est un cercle vicieux : vos émotions négatives altèrent votre flore. Et cette dernière à son tour, envoie au cerveau des messages qui renforcent l'angoisse et la dépression. On a ainsi pu montrer des modifications de l'activité électrique cérébrale (notamment au niveau du lobe frontal) sous l'effet du ressentiment. Et comme cette émotion stimule les mêmes hormones que le stress chronique, il est probable que sur le long terme elle impacte les défenses immunitaires.

Le Dr Steven Standiford, chef du service chirurgical dans un Centre de Traitement du Cancer aux États-Unis, explique que si l'on ne se débarrasse pas de ses émotions négatives, on vit dans un état de stress et d'anxiété chroniques. Cela produit un excès prévisible d'adrénaline et de cortisol qui épuise la production de cellules immunitaires naturelles. Ces cellules sont votre protection contre le cancer. Si vous refusez de pardonner, non seulement vous vous sentez mal, mais en plus vous perdez votre immunité et vous risquez de tomber malade.

Une étude contrôlée a évalué 78 patients recevant un traitement contre le VIH sur leurs sentiments, pensées et attitudes en rapport avec le pardon. Les participants qui pratiquaient le pardon ont obtenu des pourcentages plus élevés de cellules immunitaires CD4, celles qui combattent le cancer ![5]

---

[3] Buck and Lukoff, « Forgiveness III. » Le résumé présenté par Buck et Lukoff est fondé sur Friedberg, Suchday, and Srinivas, « Relationship Between Forgiveness and Psychological and Physiological Indices in Cardiac Patients. »

[4] Everett L. Worthington Jr., Charlotte Van Oyen Witvliet, Pietro Pietrini, Andrea J. Miller, « Forgiveness, Health, and Well-Being : A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgivingness, and Reduced Unforgiveness », J Behav Med (2007) 30:291–302 DOI 10.1007/s10865-007-9105-8, Published online: April 24, 2007.

[5] Source : http://www.sante-nutrition.org/scientifiques-ont-prouve-negativite-entraine-litteralement-developpement-cancer-corps/

Dans certaines cliniques aux États-Unis, les médecins oncologues ont observé que les traitements de chimiothérapie ne marchaient pas sur certains malades qui cultivaient le non pardon et la rancune. A la suite de ce constat, avant de commencer la chimiothérapie, ils demandent aux malades d'entreprendre un processus de réconciliation avec eux-mêmes et avec les personnes qui les ont blessés. Ces témoignages et observations médicales concordent avec ce texte de l'Écriture : « Tant que je me suis tu, mes os se consumaient, je gémissais toute la journée ; […] ma vigueur n'était plus que sécheresse » (Ps 32.3-4).

Amélioration de la qualité de vie

Une étude a révélé que le pardon des transgressions dans les relations interpersonnelles est lié à un meilleur sommeil. Au contraire, si vous conservez du ressentiment, de la colère ou des sentiments hostiles, cela entraîne une diminution de la qualité du sommeil. Le pardon diminue la colère, l'anxiété et la dépression. Par ce fait, il régularise la pression artérielle, améliore la qualité du sommeil, favorise un état de bien-être général. Mieux encore, précise le Dr Philippe Rodet, il booste l'estime de soi : « Après avoir pardonné, on a plus confiance en soi, en l'avenir, on est plus optimiste... »

Environ 1500 Américains ayant expérimenté le pardon ont témoigné d'une plus grande satisfaction de leur vie, de moins de symptômes de détresse, moins de nervosité et moins de tristesse. Il est intéressant de noter que si les bénéfices du pardon en général sont significatifs, c'est le sentiment spécifique du pardon de Dieu qui a produit les résultats les plus élevés sur la santé. Trois dimensions du pardon ont été examinées et ont montré que le sentiment d'être pardonné par Dieu a produit les effets les plus importants, bien que le pardon accordé à soi et aux autres ait aussi contribué aux effets positifs sur la santé spirituelle. »[6]

Qu'est-ce que le pardon ?

Si le pardon peut indéniablement guérir physiquement, cela nous conduit à une autre question : Qu'est que le pardon exactement ? Ann C. Recine, Joan Sthele Werner et Louis Recine déclarent : « Une définition consensuelle peut émerger. Elle comprend trois éléments : le pardon est un processus qui prend du temps[7]. Il implique l'abandon d'une réponse négative à un outrage et fait naître une réponse positive envers l'offenseur. »[8]

Ce que le pardon n'est pas :

1. Le pardon n'est pas une absence de colère.

   La Bible contient de nombreux passages où l'émotion de la colère est reconnue et même exprimée. Le Psaume 109, en particulier, est utile parce qu'il décrit non seulement la colère du psalmiste, mais aussi les symptômes de type dépressif qui accompagnent une telle colère.

---

[6] Buck and Lukoff, « Forgiveness III. » Le résumé présenté par Buck et Lukoff est fondé sur K. A. Lawler-Row, « Forgiveness as a Mediator of the Religiosity-Health Relationship » Psychology of Religion and Spirituality 2, no. 1, 2010, p. 1-16.

[7] Il faut du temps pour pardonner une injustice. Les thérapies « brèves » ne donne pas au patient suffisamment de temps pour faire le cheminement thérapeutique douloureux du pardon.

[8] Ann C. Recine, Joan Sthele Werner,et Louis Recine, « Health Promotion Through Forgiveness Intervention » Journal of Holistic Nursing 27, no. 2, juin 2009, p. 115-123, doi : 10.1177/0898010108327214.

2. Le pardon n'enlève pas les conséquences de l'offense ou du crime.

   C'est un sujet majeur pour ceux qui ont été blessés ou traumatisés. « Eternel, notre Dieu, tu les exauças, tu fus pour eux un Dieu qui pardonne, mais tu les as punis de leurs fautes » (Ps 99.8).

   Souvent, les gens qui ont été traumatisés trouvent que s'ils pardonnent à leur agresseur, ils vont en quelque sorte dédouaner ceux qui les ont blessés des conséquences de leur action. S'ils veulent avancer, ils doivent comprendre que ce mode de pensée est erroné.

Si le pardon n'est pas l'absence de colère ni de conséquences, qu'est-il alors ?

Le pardon consiste à renoncer à la réponse naturelle négative (la réaction au mal par le mal) et à choisir une réponse délibérément positive (l'action pour le bien).

« Prenez garde que personne ne rende à autrui le mal pour le mal ; mais recherchez toujours le bien, soit entre vous, soit envers tous » (1 Th 5.15).

Le pardon selon la Bible : « Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés. » (Mt 6.12)

1. Le pardon biblique consiste à laisser Dieu se charger des conséquences.

   « Ne vous vengez point vous-mêmes, bien-aimés, mais laissez agir la colère ; car il est écrit : A moi la vengeance, à moi la rétribution, dit le Seigneur » (Rm 12.19).

2. Le pardon biblique nous motive à secourir nos ennemis quand ils rencontrent des difficultés matérielles.

   « Si tu rencontres le bœuf de ton ennemi ou son âne égaré, tu le lui ramèneras » (Ex 23.4).

3. Le pardon biblique nous demande de ne pas nous réjouir mais d'être peiné quand il arrive un malheur à ceux qui nous ont fait du mal.

   « Ne te réjouis pas de la chute de ton ennemi, et que ton cœur ne soit pas dans l'allégresse quand il chancelle » (Pr 24.17).

4. Le pardon biblique conduit à prier pour ceux qui nous ont blessés et à les bénir.

   « Bénissez ceux qui vous maudissent, priez pour ceux qui vous maltraitent » (Lc 6.28).

5. Le pardon biblique appelle les croyants à vivre en paix avec ceux qui les ont offensés.

   « S'il est possible, autant que cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes » (Rm 12.18).

Quelles sont les étapes du pardon ?

Dans son livre *Forgiveness Is a Choice* (Le pardon est un choix), le Dr Robert Enright présente un cheminement soutenu scientifiquement. L'essentiel de ce cheminement se traduit ainsi :

(1) Tout d'abord la personne doit reconnaître qu'elle a été traitée injustement, elle doit reconnaître humblement qu'elle a été émotionnellement blessée et qu'elle est en colère.

(2) Ensuite, si elle souhaite entreprendre une thérapie du pardon, elle doit comprendre ce qu'est le pardon et ce qu'il n'est pas. Par exemple, lorsqu'une personne pardonne à une autre, elle n'est pas en train de tolérer, excuser ou oublier le tort qui lui a été fait. Les deux personnes peuvent se réconcilier, mais pas nécessairement. *Pardonner* signifie réduire son ressentiment et faire croître sa bienveillance et son amour envers une personne qui a été injuste. Pardonner est un choix individuel, un acte de volonté. *Se réconcilier* signifie que les deux personnes retrouvent une confiance mutuelle. Mais pour cela la coopération des deux parties est nécessaire. A contrario, on peut pardonner l'offense tout en restant méfiant.

(3) Nous recommandons ensuite que la personne s'engage dans ce que le Dr. Fitzgibbons appelle le « pardon cognitif ». Il s'agit de pensées et d'affirmations de pardon envers la personne qui a été injuste. Ce pardon cognitif peut se faire intérieurement, sans s'adresser directement à la personne qui est à l'origine de l'offense. Le pardon cognitif suppose entre autres le fait de considérer la personne dans son ensemble, sans la définir uniquement par ses actions mauvaises. Nous valons tous bien plus que nos actions. Nous sommes tous des enfants de Dieu en souffrance.

(4) Après le pardon cognitif vient le pardon émotionnel : la personne s'ouvre à la compassion et à l'amour envers cet enfant de Dieu qui l'a blessée. Cette étape est difficile et peut prendre du temps. Certaines personnes ne sont pas prêtes pour cette démarche et il faut les respecter. Cette compassion qui grandit dans le cœur humain envers des personnes qui ont été ou sont toujours profondément injustes, reste un mystère pour la science.

(5) Au-delà du pardon émotionnel, il y a la tâche difficile de « porter le poids de la souffrance » due à ce qui s'est passé. Celui qui pardonne ne peut pas revenir en arrière et effacer le mal mais il peut, désormais, prendre la décision courageuse d'accepter la souffrance et d'être un canal pour le bien à l'égard de celui qui a offensé. Pour le chrétien, cela revient à s'identifier au Christ souffrant sur la croix pour nos péchés. Nous sommes invités à suivre son exemple en souffrant pour l'amour d'autrui alors que nous sommes pardonnés. C'est ainsi que la souffrance trouve un *sens* ou, plus précisément, un but.

Sur le chemin du pardon

Dans son ouvrage *Forgive for Good*, le Dr Luskin, co-fondateur et directeur du projet sur le pardon de l'université de Stanford, a notamment démontré que la colère peut être abandonnée grâce au pardon. C'est l'un des meilleurs moyens de gérer les effets qu'elle engendre. Deuxièmement, le pardon peut s'apprendre. Par exemple dans des ateliers ou des séminaires.

Il y a quelques années, une étude intéressante a été réalisée à l'hôpital Florida d'Orlando, aux États-Unis, sous la direction du Dr Tibitts. Ce dernier, soutenu par le Dr Luskin, a démontré l'efficacité d'un séminaire sur le pardon pour des patients ayant une tension élevée. L'objectif était d'apprendre à pardonner afin de mieux gérer la colère et les événements éprouvants de la vie. La tension de certains patients s'est normalisée en passant par exemple de 157/107 à 123/84. Un résultat difficile à obtenir avec des médicaments. Bien

sûr, l'hypertension ayant des origines variées, l'effet n'a pas été le même sur tous les participants.[9]

Comment peut-on accompagner des gens, d'une manière pratique, à s'élancer sur le chemin du pardon ?

1. Mettez l'accent sur leur condition physique.

   Dans le programme Nedley de guérison de la dépression et de l'anxiété, ce but est atteint par des exercices, des massages, de l'hydrothérapie, une alimentation adaptée et l'absorption d'un grand volume d'eau, sous la direction d'un médecin. Ces modalités contribuent à améliorer la circulation dans toutes les parties du corps, y compris (et c'est très important) dans le lobe frontal du cerveau.

2. Apprenez-leur à exercer la fonction exécutive du cerveau.

   La fonction exécutive a été définie comme « un ensemble de processus de contrôle cognitif travaillant de concert pour réguler et donner forme à la conduite, aux pensées et aux sentiments en vue d'un certain but. »[10] Des chercheurs ont découvert que « plus forte est la fonction exécutive, plus grande est la probabilité du pardon. »[11] Leurs expériences ont montré que « la fonction exécutive favorise le pardon en inhibant la rumination. »[12]

3. Facilitez le processus de guérison en les rendant conscients que des exercices d'écriture peuvent fortifier leur capacité à pardonner.

   Des chercheurs ont donné des devoirs d'écriture à trois groupes de personnes sur les conséquences d'une transgression. Ils ont donné à un groupe, « la tâche, contraire à leurs sentiments premiers, d'écrire sur les bénéfices d'un tort qu'ils ont personnellement subit. Les autres groupes ont eu à écrire sur les aspects traumatiques d'une blessure récente, ou sur un sujet neutre. »[13]

   Ceux qui ont traité l'avantage personnel qu'ils pouvaient retirer d'une offense ont montré une plus grande capacité à pardonner que ceux des deux autres groupes. Ces résultats suggèrent que des exercices d'écriture sur « la recherche du bénéfice d'une offense peuvent constituer un bienfait supplémentaire unique et utile qui s'ajoute aux efforts développés pour aider les gens à pardonner des transgressions interpersonnelles au moyen d'interventions structurées. »[14]

---

[9] Un programme de formation psychopédagogique au pardon d'une durée de 8 semaines a été donné à 25 patients souffrant d'hypertension. Après les 8 semaines de cours, ceux qui avaient un score élevé dans les mesures de l'expression de la colère avant la formation ont présenté à la fois une réduction du niveau de leur colère et une baisse significative de leur pression sanguine. Cf. Dr Tibbits et al., « Hypertension Reduction Through Forgiveness Training », Journal of Pastoral Care and Counseling 60, nos. 1-2, 2006, p. 27-34.

[10] Tila M. Pronk et al., « What It Takes to Forgive: When and Why Executive Functioning Facilitates Forgiveness » Journal of Personality and Social Psychology 98, no. 1, janvier 2010, p. 119, doi : 10.1037/a0017875.

[11] Ibid.

[12] Ibid.

[13] Buck et Luckoff, « Forgiveness III : Psychological Research on Forgiveness », Spiritual Competency Resource Center.

[14] Michael E. McCullough, Lindsey M. Root, et Adam D. Cohen, « Writing About the Benefits of an Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness », Journal of Consulting and Clinical Psychology 74, no. 5, octobre 2006, p. 887, doi : 10.1037/0022-006X.74.5.887.

Quand les personnes reformatent de cette manière le sujet des rapports humains ou des événements traumatiques qu'elles ont connus, elles se montrent capables, avec le temps, de s'affranchir de la rumination négative qui les avait inhibées. Certaines histoires bibliques montrent que ce type de réinterprétation se produit, comme celle de Joseph. Voici ce qu'il déclare à propos du traumatisme que ses frères lui ont infligé en le vendant comme esclave : « Le mal que vous comptiez me faire, leur dit-il, Dieu l'a changé en bien... pour sauver la vie à un peuple nombreux » (Gn 50.20). C'est ainsi qu'il réinterprète un souvenir négatif et douloureux. De même, l'apôtre Paul, qui est passé par de nombreuses expériences pénibles, fut capable de les contextualiser : « nous savons, du reste, que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son dessein » (Rm 8.28). **Pardonner, ce n'est pas oublier l'injustice, mais s'en souvenir autrement.**

Le Dr Patrick Lemoine, docteur en neurosciences et psychiatre, est lui aussi convaincu de l'efficacité du pardon, dans sa double fonction : pardonner et être pardonné. Le psychiatre l'utilise notamment pour aider à passer un deuil. « Je demande aux familles d'écrire au défunt. Puis de rédiger la lettre de réponse du trépassé. Le plus souvent, une demande de pardon émerge de ces échanges. Parfois, le premier échange ne suffit pas. Il faut poursuivre la correspondance jusqu'à ce que les proches arrivent à pardonner au défunt de les avoir abandonnés. » Le pardon est à la fois une aide à la guérison et un signe de cette guérison.

4. <u>Aidez ceux qui sont engagés dans le combat contre des pensées de colère, d'amertume et de revanche en les encourageant à coucher par écrit de telles pensées puis, dans le cadre d'un groupe, à les brûler.</u>

   Le système du sanctuaire dans l'Ancien Testament, où ceux qui ont péché transfèrent symboliquement leurs transgressions sur un animal et sur le sanctuaire lui-même, peut légitimer ce geste, de même que la pratique néotestamentaire du baptême et du lavement des pieds. De manière intéressante, de récentes recherches confirment la valeur de telles approches.

5. <u>Partagez des expériences tirées de la Bible ou de l'histoire pour démontrer la puissance du pardon.</u>

   Le témoignage de ceux qui ont enduré des traumatismes ou des maltraitances indescriptibles démontre comment le message chrétien peut guérir quand on est poursuivi par le passé.

   La description faite par Corrie ten Boom, survivante de l'holocauste, d'un geste de pardon quasi impossible est particulièrement apte à le démontrer en ce qu'il rassemble nombre des concepts que nous avons mentionnés dans cet article. En présence du garde allemand coupable de centaines de morts, y compris celle de sa sœur, dans un cruel camp de concentration, Corrie ten Boom raconte : « Et je me tenais encore là, le cœur glacé. Mais le pardon n'est pas une émotion, je le savais aussi. Le pardon est un acte de la volonté, et la volonté peut fonctionner quelle que soit la température du cœur.

   Je priais silencieusement, "Jésus, aide-moi ! Je peux lever ma main. Je peux faire plus. Supplée, toi, à mes sentiments." Et ainsi, raide, mécaniquement, j'ai glissé ma main

dans celle qui était tendue vers moi. C'est alors qu'une chose incroyable s'est passée. Le courant est parti de mon épaule, a parcouru mon bras, et a jailli dans nos mains jointes. Et alors cette chaleur apaisante sembla remplir tout mon être, faisant sourdre des larmes de mes yeux. "Je te pardonne, mon frère !" Dis-je d'une voix forte, "de tout mon cœur !" »[15]

On voit que la rumination de Corrie ten Boom à propos du traumatisme subi dans le passé, la rendait incapable de pardonner, jusqu'à ce qu'elle choisisse d'aller de l'avant et de prendre la décision, au travers de la prière et du fonctionnement de son lobe frontal, de pardonner à celui qui l'avait blessée.

C'est par la méditation de telles histoires que l'esprit de pardon du Christ, qui a motivé de tels actes de pardon, a commencé à être pleinement apprécié. Quand les personnes comme Corrie ten Boom, qui ont expérimenté un traumatisme important, reconnaissent que « Christ a été traité selon nos mérites afin que nous puissions être traités selon ses mérites » ; alors qu'elles réalisent qu' « il a été condamné pour nos péchés, auxquels il n'a pas participé, afin que nous puissions être justifiés par sa justice, à laquelle nous n'avons pas participé » ; et quand elles comprennent qu'« il a souffert la mort qui était la nôtre, afin que nous puissions recevoir la vie qui est la sienne »[16] elles saisissent la puissance du pardon de Dieu et commencent à guérir par la contemplation de son amour rédempteur. Alors qu'elles considèrent que les blessures qu'il a connues et la mort dont il a souffert l'ont été pour elles, leur cœur est guéri,[17] et elles sont rendues capables, comme le fut Corrie ten Boom, d'étendre cet amour qui guérit à d'autres.

Il y a deux autres histoires vraies, terriblement douloureuses, qui prouvent les capacités de certains humains à pardonner et à survivre grâce au pardon.

Tout d'abord, l'histoire de Kim Phuc. Le 8 juin 1972, en pleine guerre du Vietnam, un photographe immortalise une petite fille qui court nue sur une route, en hurlant sa douleur. Alors âgée de 9 ans, Kim Phuc vient d'être gravement brûlée après un bombardement au napalm. Kim Phuc a survécu mais au prix de multiples chirurgies réparatrices et d'affections qui la handicapent encore aujourd'hui.

En 1996, Kim Phuc est invitée à intervenir à Washington face à un parterre de vétérans. Quelque peu intimidée, elle prend la parole : « Si je pouvais me trouver face-à-face avec le pilote de l'avion qui a lancé la bombe, je lui dirai : on ne peut pas changer l'histoire, mais au moins peut-on essayer de faire de notre mieux dans le présent et le futur pour promouvoir la paix. » Un homme dans l'assistance est profondément ému. Il fait parvenir à la jeune femme un billet sur lequel est inscrit : « Kim, je suis cet homme. » Et John Plummer, c'est le nom de cet homme, attend, tremblant. Elle vient à lui, et le prend dans ses bras. Il éclate en sanglots. Implorant son pardon, elle lui répond : « Mais oui, c'est fini, je vous pardonne ».

Une autre histoire vraie illustre bien le rôle salvateur du pardon, c'est celle de Natasha Kampusch, la jeune femme autrichienne séquestrée et violentée pendant 8 ans par son ravisseur. Dans son ouvrage *3096 jours*, elle illustre à merveille les capacités du pardon à nous aider à résister aux pires situations. « Ma seule marge de manœuvre était de lui pardonner ses gestes. Je lui ai pardonné l'enlèvement et

---

[15] Corrie ten Boom, « Guideposts Classics: Corrie ten Boom on Forgiveness », Guideposts, novembre 1972, www.guideposts.org/inspiration/stories-of-hope/guideposts-classics-corrie-ten-boom-on-forgiveness.

[16] Ellen G. White, Jésus-Christ, les Guides spirituels de la vie, Dammarie les Lys, Signes des temps, 1975, p. 15.

[17] Cf. Ésaïe 53.5.

toutes les fois où il m'a frappée ou maltraitée. Cet acte du pardon me rendit le pouvoir sur ce que je vivais et me permit de m'en accommoder. Si je n'avais pas instinctivement adopté cette attitude, j'aurais peut-être sombré dans la colère et la haine – ou j'aurais succombé aux humiliations auxquelles j'étais soumise quotidiennement. »

6. Si vous avez affaire à des personnes croyantes, invitez-les à prononcer la prière suivante, à la lumière de l'amour contraignant du Christ[18] : « Cher Jésus, je te remercie pour ton amour et pour ton pardon. Je choisis de manifester le même amour et de pardonner. Remplis-moi de ton Esprit, afin que je puisse te ressembler. »

Conclusion

Quand je tente d'identifier et de comprendre la souffrance émotionnelle d'une personne, je lui demande parfois de compléter la phrase suivante : « Il m'est arrivé une fois quelque chose qui bouleversé ma vie, et que je n'ai jamais oublié… » Cette simple méthode consistant à mettre l'accent sur ce que l'on n'a pas pardonné est souvent révélatrice.

Bien sûr, si nous laissons les gens simplement en possession d'une liste de leurs doléances, nous ne les aidons guère. Il nous faut, avec l'aide de Dieu, les conduire sur le chemin du pardon, de la guérison et de l'espoir. C'est là que la foi joue un rôle important : son insistance sur le pardon et son accent sur des relations pacifiées sont des facteurs positifs dans l'amélioration de la santé générale.[19] Un authentique ministère chrétien doit impliquer le pardon, et ceux qui s'engagent dans un véritable pardon expérimentent moins de stress, d'anxiété et de dépression. Ils connaîtront probablement une croissance post-traumatique significative.[20]

Même dans des situations où la possibilité du pardon semble lointaine, les recherches montrent qu'il y a de l'espoir. Des chercheurs ont suivi des femmes de type européen ayant subi un inceste et qui « ont participé à des sessions hebdomadaires individuelles pendant environ 14 mois portant sur le pardon à accorder à celui qui a abusé d'elles. Comparées à un groupe de contrôle, elles ont progressé en indulgence et en espoir associé à une baisse de leur anxiété et de leur dépression ».[21]

---

[18] 2 Corinthiens 5.14.

[19] « Grâce à l'ensemble de ces cinq éléments de confiance, un plus haut degré de spiritualité a été mis en rapport avec une meilleure santé mentale, particulièrement avec une baisse de névrose et une plus grande ouverture aux autres. Le pardon a été le seul trait spirituel prophétique de santé mentale après que les variables de la personnalité aient été considérées. » University of Missouri-Columbia, "Spirituality Correlates to Better Mental Health Regardless of Religion, Say Researchers," Science Daily, 20 août, 2012, www.sciencedaily.com/releases/2012/08/120820132332.htm.

[20] G. Buck et D. Lukoff, «Forgiveness III : Psychological Research on Forgiveness », Spiritual Competency Resource Center course, consulté le 14 août 2016, www.spiritualcompetency.com/scrcQuiz.aspx?courseID=60. Les résumés présentés par Buck et Lukoff reposent sur les sources suivantes : J. P. Friedberg, S. Suchday, and V. S. Srinivas, « Relationship Between Forgiveness and Psychological and Physiological Indices in Cardiac Patients » International Journal of Behavioral Medicine 16, no. 3, 2009, p. 205–211; L. L. Toussaint et al., « Why Forgiveness May Protect Against Depression : Hopelessness as an Explanatory Mechanism » Personality and Mental Health 2, no. 2, avril 2008, p. 89–103, doi : 10.1002/pmh.35 ; Rebecca Stoia-Caraballo et al., « Negative Affect and Anger Rumination as Mediators Between Forgiveness and Sleep Quality » Journal of Behavioral Medicine 31, no. 6, décembre 2008, p. 478-488, doi : 10.1007/s10865-008-9172-5 ; Jessica M. Schultz, Benjamin A. Tallman et Elizabeth M. Altmaier, « Pathways to Posttraumatic Growth : The Contributions of Forgiveness and Importance of Religion and Spirituality » Psychology of Religion and Spirituality 2, no. 2, mai 2010, p. 104-114, doi : 10.1037/a0018454.

[21] Buck et Lukoff, « Forgiveness III. » Le résumé présenté par Buck et Lukoff se fonde sur S. R. Freedman et R. D. Enright, «Forgiveness as an Intervention Goal With Incest Survivors, » Journal of Consultative and Clinical Psychology 64, no. 5, octobre 1996, p. 983-992.

Une intervention similaire a été employée avec des femmes victimes de harcèlement moral de la part de leur conjoint. « Leur capacité croissante à pardonner était associée à une amélioration considérable de leur santé mentale, de leur estime de soi, de leur maîtrise de l'environnement et de leur capacité à donner un sens à leur souffrance. Ces gains se sont maintenus après huit mois de traitement post-intervention ».[22]

Le pardon est une véritable puissance de guérison (cf. Es 53.5). Le pardon joue un rôle pivot dans le rétablissement de la santé physique, mentale et spirituelle. Tous ceux qui acceptent de s'engager sur le chemin du pardon feront l'expérience de l'amour de Dieu. Ils verront alors Son pardon venir avec force, comme une vague de la mer, pour soulever tout navire échoué sur le sable.

« C'est Lui qui pardonne toutes tes iniquités, Qui guérit toutes tes maladies. »

Psaume 103.3

Citations :

« La tranquillité est à l'esprit ce que le sommeil est au corps. »
Alexander Pope, *Les maximes et réflexions morales.*

« Le pardon n'est pas l'oubli de l'injure, mais la résolution de n'en plus témoigner le ressentiment. »
Eugène Marbeau, *Les remarques et pensées.*

Le vrai chemin du pardon, c'est de comprendre la faute par ses causes.
Alain, *Les éléments de philosophie*.

« L'un de nos projets de recherches, avec Suzanne Freedman, de l'Université de Northern Iowa, a été mené avec des victimes de l'inceste. Ces femmes courageuses ont, pour la plupart, eu besoin d'environ un an pour pardonner aux auteurs de ces actes. Mais cela en valait la peine. Lorsque nous avons comparé le groupe expérimental qui bénéficiait d'une thérapie de pardon avec un groupe qui n'en bénéficiait pas, nous avons constaté que dans le premier groupe, l'angoisse et la dépression avaient été réduites de manière significative. Lorsque le deuxième groupe a suivi la thérapie du pardon à son tour, les symptômes d'angoisse et de dépression ont également nettement diminué.
Même si un an semble long, il faut penser que certaines femmes souffraient de troubles émotionnels depuis 20 ou 30 ans avant d'avoir réussi à pardonner. Nous avons obtenu des résultats similaires avec de nombreux autres groupes : des hommes et des femmes dans un centre de désintoxication de la drogue, des malades du cancer en phase terminale, des couples mariés sur le point de divorcer, des adolescents incarcérés, des malades du cœur, etc. » Entretien avec le Dr Robert Enright, 18 septembre 2005, https://fr.zenit.org/articles/la-psychologie-redecouvre-le-pouvoir-du-pardon-i/

[22] Buck et Lukoff, « Forgiveness III. » Le résumé présenté par Buck et Lukoff est fondé sur Gayle L. Reed and Robert D. Enright, « The Effects of Forgiveness Therapy on Depression, Anxiety, and Posttraumatic Stress for Women After Spousal Emotional Abuse, » Journal of Consultative and Clinical Psychology 74, no. 5, octobre 2006, p. 920-929, doi : 10.1037/0022-006X.74.5.920.