

Journée internationale du pardon : 5 bonnes raisons de pardonner

Le 18 septembre 2019 à 17h42



C'est la journée mondiale du pardon. L'occasion de revenir sur les raisons pour lesquelles pardonner nous fait du bien. Liste.

Pardonner, c'est reconnaître que la faute existe

Personne n'est parfait. Pas même vous. Pardonner, vous aidera à le comprendre. Cela vous permettra de ne pas refouler votre souffrance dans votre inconscient et de l'affronter. Ainsi que de vous retourner la question de la faute à vous-même.

Pardonner soulage notre colère

Il / elle vous a trahi et vous n'arrivez pas à vous en remettre ? Au lieu de vous ronger intérieurement, l'heure est au pardon. Et si vous avez du mal à croire que cela peut soulager votre colère, c'est pourtant le cas. Rancœur, haine, colère... Rien ne sert de lutter contre vos émotions. Les verbaliser, les laisser aller puis pardonner, peut en revanche, vous aider à passer outre.

Pardonner vous aide à avancer

"C'est pardonné, on passe à autre chose ?". La réponse est oui. C'est le meilleur moyen de tirer un trait, de laisser le passé au passé et d'avancer. Dans un précédent article sur le pardon dans le couple, Camille Rochet psychologue et thérapeute de couple,

nous expliquait : *"Ne cherchez pas à vous battre contre vos souvenirs, mais une fois que le pardon a pu être donné, concentrez-vous sur le positif que cette épreuve a provoqué pour vous ou votre couple."*

A lire aussi



Pardonnez aux autres, vous vous en rendez plus fort
Marie-Anne Chazer : "J'ai appris à pardonner l'infidélité"

Pardonner aux autres va vous grandir et vous redonner confiance en vous. Car de manière générale, il vous aura fallu beaucoup de qualités, de recul et de maturité pour en arriver jusqu'au pardon. Vous quitterez alors votre peau de victime.

Pardonner vous aide à rester positif

Toujours dans ce même article, la spécialiste nous racontait : *"de manière intuitive vous percevez les situations qui vous mènent vers du négatif, de la destruction. Ne cherchez pas à vous y brûler les ailes, car il est ensuite d'autant plus difficile de s'en sortir"*. Selon elle, il faut se battre contre cette négativité et pardonner. C'est ce qui nous emmènera vers la po-si-ti-vi-té.

Pardonner c'est décider de ne plus souffrir

Toujours dans la même veine, de *"passer à autre chose"*, pardonner, c'est arrêter de souffrir, c'est mettre de la distance avec sa douleur. Cela permet en plus généralement à l'autre de prendre conscience aussi de son erreur.

Pardonner c'est faire un choix

"Choisir, c'est renoncer", disait André Gide. C'est connaître la blessure, la faute, désigner le coupable, mais aussi et surtout faire le choix, si on le souhaite de pardonner.

Pardonner, ce n'est pas s'excuser

Non, pardonner n'est pas synonyme de "cautionner" – et ça, votre *"bourreau"* le sait aussi -. Pardonner, c'est avant tout une démarche intérieure que l'on fait pour soulager sa propre conscience mais aussi celle de celui ou celle qui nous a fait du mal.

À lire aussi :

» [Une famille Formidable : Bernard Le Coq se confie sur l'arrêt de la série, "pardon mais je ne peux plus continuer"](#)