

NOS EXPERTS



DR PHILIPPE RODET
urgentiste et coach en entreprise, spécialiste du stress et des risques psychosociaux



DR PATRICK LEMOINE
docteur en neurosciences et psychiatre, spécialiste du sommeil et du sevrage médicamenteux



« Tout est pardonné ». La « Une » de Charlie Hebdo aura fait le tour du monde et déclenché des interprétations diverses. Mais savez-vous que le pardon, au-delà de sa dimension religieuse, est aussi un véritable outil de guérison ?

Pardonner ÇA SOIGNE !

Si je n'avais pas pardonné j'aurais succombé aux humiliations quotidiennes. » C'est Natascha Kampusch, la jeune femme autrichienne séquestrée et violente pendant huit ans, qui le dit. Le pardon est un moyen de résister aux vicissitudes de la vie. Mais c'est aussi une excellente méthode pour se maintenir en bonne santé. D'ailleurs, des études scientifiques récentes le prouvent. La raison ? « *Le pardon efface le ressentiment. Or ce dernier fait le lit de la rumination, engendre un stress chronique et perturbe le fonctionnement de notre organisme, ex-*

plique le Dr Philippe Rodet, médecin urgentiste et coach en entreprise. *Le ressentiment augmente les émotions négatives, favorise donc la libération de cortisol, de noradrénaline, d'adrénaline...* » Cette dernière accroît la force de contraction du cœur et diminue le calibre des vaisseaux. Ce qui retentit sur la pression artérielle. La noradrénaline accentue le phénomène, tandis que le cortisol, en retenant le sel et l'eau, augmente la masse sanguine. Et donc la tension !

Les réactions biologiques néfastes s'apaisent

On vous a fait du mal ? Vous vous êtes juré que vous ne « *pardonnerez jamais* ». Eh bien, sachez que vous augmentez votre risque d'AVC ! Le ressentiment favorise aussi les maux de tête, les lombalgies, les troubles digestifs. Selon le Dr Rodet, les émotions négatives altèrent la flore, qui envoie au cerveau des messages renforçant l'angoisse. On a pu montrer des modifications de l'activité électrique cérébrale sous l'effet du ressentiment. Comme cette émotion stimule les mêmes hormones que le stress chronique, il est probable

qu'elle impacte les défenses immunitaires. Le pardon a exactement l'effet inverse. Il diminue la colère, l'anxiété, la dépression. Par ce fait, il régularise la pression artérielle, améliore la qualité du sommeil.

Une aide à la guérison et un signe de cette guérison

Mieux encore, le pardon booste l'estime de soi. « *Après avoir pardonné, on a plus confiance en soi, en l'avenir, on est plus optimiste...* », rappelle le Dr Rodet. Pour le Dr Patrick Lemoine, il a une double fonction : pardonner et ÊTRE pardonné. Le psychiatre l'utilise pour aider à surmonter un deuil : « *Je propose aux familles d'écrire au défunt. Puis de rédiger la lettre de réponse de la personne décédée. Il faut un peu de temps. La correspondance doit parfois se poursuivre jusqu'à ce que les proches pardonnent au défunt de les avoir abandonnés. Le pardon est alors une aide à la guérison et un signe de cette guérison.* » Dans des histoires familiales violentes, lorsqu'il se manifeste, c'est le signe que le stress est maîtrisé, la souffrance gérée.

CENDRINE BARRUYER



LA FORCE DE L'AUTOGUÉRISON

Ou comment notre corps peut fabriquer des antibiotiques, des anticancéreux, des antidépresseurs... « *Soigner sa tête sans médicaments, ou presque...* », Dr Patrick Lemoine, éd. Robert Laffont, 21 €.

LES BIENFAITS DE LA GRATITUDE

Des conseils pour apprivoiser le stress et vivre heureux en cultivant l'optimisme et la gratitude. « *Le bonheur sans ordonnance* », Dr Philippe Rodet, éd. Eyrolles, 14,90 €.

