



« *La haine tue toujours. L'amour ne meurt jamais.* » **Gandhi**

Vengeance ou Pardon

Chacun d'entre nous, lorsqu'il a été blessé par quelqu'un, a envie de rendre coup pour coup. Blottis dans notre souffrance, léchant nos plaies tels des chatons, nous rêvons de voir cet autre qui nous a fait du mal souffrir à son tour et lui dire « Ah Ah ! Tu vois ce que ça fait ! ».

Le chagrin et la souffrance, s'ils ne sont pas transcendés, mènent irrémédiablement à [la colère](#) et, si nous y succombons, mène directement à la violence ou, tout du moins, à plus de souffrance. Car, si nous appliquons la loi du talion « œil pour œil, dent pour dent », on peut poursuivre l'énumération à l'infini « doigt pour doigt, pied pour pied... » jusqu'à la mort de l'un des participants. En effet, si vous provoquez de la souffrance chez celui qui vous a blessé, il va à son tour se mettre en colère et vouloir vous faire souffrir encore plus. Le cercle de souffrance deviendra inextinguible.

De plus, les émotions de haine et de colère, si elles ne sont, généralement, pas mortelles pour « l'ennemi », le deviennent pour nous si nous les nourrissons. En effet, sous l'effet du stress qu'ils engendrent, les sentiments négatifs abîment [notre corps](#) ; celui-ci, qui se croit en situation de danger, puisqu'il y a état de souffrance et détresse, sécrète des hormones spécifiques pour l'aider à gérer le danger : l'adrénaline et le cortisol. L'adrénaline nous envoie le shoot d'énergie dont nous avons besoin pour réagir rapidement au danger mais, sur le long terme, cette hormone nous empêche de dormir, fatigue notre organisme en surrégime qui s'oxyde et se détériore rapidement. Le cortisol est l'hormone chargée de répartir l'énergie liée à l'adrénaline dans les parties du corps nécessaires (les jambes pour courir en cas de fuite face au danger, par exemple) mais, sur le long terme, comme le cortisol est lié à notre capacité à synthétiser le sucre et les graisses via notre foie et notre pancréas pour générer de l'énergie et l'envoyer au bon endroit, sa sécrétion excessive entraîne



une dégradation de ces organes pouvant aller jusqu'au diabète et des problèmes de surpoids car il entraîne un besoin de manger plus grand pour pallier à l'assimilation plus rapide des sucres.

Il est infiniment plus intéressant, pour briser ce cercle de la haine et de la colère, de s'interroger sur le pourquoi du geste de l'autre : Pourquoi a-t-il agi ainsi ? La recontextualisation de son acte, c'est-à-dire le fait de se mettre à sa place, nous permet de sortir de l'émotion négative pure qu'a fait naître son comportement et commencer à comprendre ce qui s'est réellement passé. Souvent, l'acte de malveillance ou de maladresse qui nous a blessés est une expression du mal-être ou de la tristesse chez l'autre. Si nous le comprenons, nous pouvons nous demander comment nous aurions agi à sa place et intégrer ce mal-être ou cette tristesse dans l'équation ; si changeons de regard sur la situation et sortons de notre auto-apitoiement pour réfléchir à la façon dont nous réagissons face à la tristesse d'autrui, c'est-à-dire généralement avec compassion, nous nous autorisons à abandonner notre colère au profit du pardon. Pardonner nous permet de fermer la porte sur l'incident pour le laisser au passé et de continuer notre chemin sans stress et sans rancœur.

Parfois, en changeant notre angle d'observation, nous pouvons également nous rendre compte que nous avons notre part de responsabilité dans ce qui est arrivé. Dans ce cas, nous pouvons nous interroger sur notre propre comportement face à cette personne ou à cette situation : ai-je réagi de la meilleure façon en tant qu'être humain ? Ai-je donné à l'autre la meilleure version de moi-même ? Cela nous permet de progresser, en transcendant la douleur que la blessure a provoquée, dans notre rapport à l'autre et, surtout, vers la personne que nous souhaitons être et à qui nous souhaitons offrir un sourire éclatant tous les jours dans le miroir.