

LE PARDON EN DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Dans les milieux du développement personnel, le pardon est abordé par plusieurs auteurs comme le moyen de se libérer soi-même de l'étouffement de la haine, du poison émotionnel du ressentiment, dont les effets toxiques touchent en premier chef ceux qui les cultivent.

Le Don du Pardon d'Olivier Clerc ou les neuf étapes du pardon du Dr Fred Luskin, de l'Université de Stanford, représentent, parmi d'autres, des approches nouvelles du pardon accessibles à chacun indépendamment de l'adhésion à des croyances religieuses spécifiques.

Pour ces auteurs, pardonner aide à vivre mieux : qui peut être heureux avec un sentiment de rancœur ?

Les travaux du Dr Luskin soulignent par ailleurs l'impact important du pardon sur la qualité de vie (santé) et la longévité.

©wikipedia