



LE PRIX DE LA HAINE

Les gens heureux n'entretiennent pas de rancune ou de vengeance, ils ont appris à pardonner.

par *PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.*,

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

« *Je ne lui pardonnerai jamais. Lui pardonner, ce serait la laisser gagner.* » Julie justifie ainsi, de façon plutôt discutable, la rage et la rancune qu'elle entretient depuis plusieurs années envers sa belle-sœur.

Nous courons tous après une seule chose : le bonheur. Or, plusieurs études ont démontré que d'entretenir de la haine contre quelqu'un était en contradiction avec le bonheur. Les gens heureux sont des gens qui n'entretiennent pas de haine ou de vengeance, ils ont appris à pardonner.

On peut avoir toutes les raisons de haïr ou encore toutes les raisons de pardonner. Certains experts affirment que les gens qui entretiennent rancœur et haine pourraient diminuer leur espérance de vie de 14 ans. De plus, la haine persistante est un facteur contribuant à la dépression et au stress chronique. On l'associe aussi aux risques de maladies coronariennes. Eh oui, en vouloir jour et nuit à votre belle-sœur pourrait augmenter vos chances d'avoir une crise cardiaque. Est-ce que vous la détestez assez pour cela ?

« *Je vais souper au resto avec mon mari et on ne parle que d'elle, me dit Julie. Je me réveille même la nuit pour y penser. Je suis tellement tendue que je dois aller chez le massothérapeute. Maintenant, me voilà chez le psy.* » N'est-ce pas paradoxal ? Nous investissons souvent davantage avec les gens que nous détestons qu'avec ceux que nous aimons. Que de temps, d'énergie et d'argent dépensés. Pensez par exemple à ceux qui poursuivent quelqu'un en justice pendant des années dans le but d'avoir raison, ou pour « *le principe* ». Mais que coûtent ces principes et cet orgueil ?

En fait, vous pouvez vous poser les questions suivantes :

- Est-ce bon et utile de continuer d'entretenir cette haine ?
- Est-ce bon pour ma santé physique et psychologique ?
- Est-ce bon pour les gens importants autour de moi qui doivent subir cette haine que j'entretiens ?
- Est-ce utile pour mes projets de vie ?
- Est-ce que cela m'aide à atteindre mes objectifs de vie ?

Si vous pouvez répondre honnêtement oui à ces questions, alors continuez. Sinon, pourquoi ne pas cesser de vous empoisonner l'existence et celle des autres autour de vous ?



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

Vous seul pouvez décider de pardonner. Et, pour cela, vous n'avez pas besoin de l'accord de l'autre. Nous avons l'entière responsabilité et le pouvoir de ce choix.

En plus de tous les bénéfices pour votre santé et votre bonheur, vous pourriez gagner beaucoup de temps. Comme Julie me le disait : « Quand tu te réveilles la nuit pour haïr quelqu'un parce que tu n'as plus assez de temps le jour, c'est le moment de faire quelque chose. »

Enfin, rappelez-vous qu'à moins de lui téléphoner en pleine nuit pour lui dire que vous la laissez, il n'y a que vous qui serez privé de sommeil.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0