

# Guérir le *CŒUR*

## Une approche transpersonnelle du pardon

par Olivier Clerc

Pour permettre à l'amour de circuler à travers nous, Olivier Clerc nous invite à faire la paix avec ceux qui nous entourent et surtout, avec nous-mêmes.



© ben - Fotolia.com

En 1999, à Teotihuacan (Mexique), lors d'un atelier d'une semaine, j'ai reçu de Don Miguel Ruiz un rituel de pardon qui a changé ma vie. Après avoir pris le temps d'intégrer ce rituel et d'en comprendre la puissance étonnante – Miguel me l'avait fait vivre, sans me fournir aucune explication! – j'ai suivi son conseil d'en faire un livre, « Le Don du Pardon », paru en 2010 et déjà traduit en 5 langues. Ce livre m'a conduit depuis à animer des

ateliers-rituels de pardon dans plus de 7 pays à ce jour, ainsi qu'à lancer depuis quelques mois la création de Cercles du Pardon autonomes.

### *Un rituel en 4 étapes*

■ **Première demande:** au Mexique, Don Miguel a commencé par m'inviter à demander pardon à tous les participants de notre groupe... que je ne connaissais pourtant que depuis 48 heures. Imaginez ma surprise! Que pouvais-je bien

avoir à me faire pardonner? Je ne l'ai compris qu'arrivé à la 8<sup>e</sup> ou 9<sup>e</sup> personne. Soudain, j'ai réalisé que ma demande ne pouvait rien avoir de personnel. Il n'existait aucun conflit, aucun ressentiment entre les autres participants de ce groupe et moi. Par contre, telle femme me rappelait ma mère, tel homme l'un de mes anciens patrons, tel autre un collègue de travail, et ainsi de suite: à travers chaque membre de ce groupe, j'ai senti que ma demande en pardon allait toucher des personnes absentes avec lesquelles j'avais effectivement des griefs, des problèmes non réglés, des haines et des rancunes. Ces vingt et quelques participants m'offraient en réalité vingt fenêtres, vingt icônes vivantes à travers lesquelles ce processus de pardon pouvait s'étendre à tous les gens avec lesquels j'avais vraiment des nœuds relationnels. A un moment, j'ai même eu le sentiment de demander pardon à toute l'humanité pour mes haines, mon ressentiment, mes jugements à deux balles, mon incapacité à laisser librement l'amour me traverser.

■ **Deuxième demande:** arrivé à la fin de ce tour de pardon de notre groupe, j'étais déjà dans un état de dilatation intérieure inimaginable. Miguel m'a alors invité à demander pardon à mes « diables », c'est-à-dire à mes boucs émissaires, à tous ceux que je rendais responsables de la négativité et du mal dans le monde. Aujourd'hui, certains accuseraient les traders, les pédophiles, les labos pharmaceutiques, les terroristes, que sais-je? Chaque jour, les médias nous livrent en pâture tant de boucs émissaires sur lesquels projeter nos soi-disant « saintes » colères!

Le concept génial qui sous-tend cette seconde demande en pardon, c'est que nous utilisons ce que les autres nous ont dit ou fait comme prétexte, aujourd'hui, à continuer de garder notre cœur fermé et à ruminer sans fin nos vieilles rancunes. Donc, je ne demande pas pardon pour ce qu'ils m'ont fait, mais pour ce que moi j'ai fait de ce qu'ils m'ont dit ou fait: nuance! Je reprends ainsi la responsabilité de ma vie, j'arrête d'être une victime, je me libère de l'illusion que c'est l'autre qui détermine indéfiniment mon état intérieur, je retrouve ma capacité d'aimer. Avec cette seconde demande en pardon, j'ai senti que je franchissais un nouveau cap.

■ **Troisième demande:** Don Miguel m'a cette fois invité à demander pardon à « Dieu », c'est-à-dire à ce « plus grand que soi » que nous trouvons aussi le moyen d'incriminer, que nous utilisons aussi pour fermer notre cœur. « Où était Dieu dans les camps de concentration? », disent certains. « Où est-Il quand une femme se fait violer ou qu'un enfant est victime d'un

## LES CERCLES DE PARDON

Pour démultiplier l'impact thérapeutique de ce rituel de pardon, Olivier Clerc a lancé en décembre 2012 la création de Cercles de Pardon qu'animent des personnes ayant déjà fait l'atelier avec lui au moins une fois, plus une courte journée de formation spécifique.

L'idée est de rendre ce travail accessible au plus grand nombre d'une part, et à un coût très abordable, d'autre part, pour tous ceux et celles qui ne peuvent pas nécessairement se payer un atelier complet d'un jour et demi.

Depuis cette année, il existe désormais 6 Cercles de Pardon opérationnels dans diverses régions de France et de Suisse, et 4 autres devraient ouvrir à leur tour prochainement: [www.olivierclerc.com](http://www.olivierclerc.com)

pédophile? » Ou si ce n'est pas à « Dieu » qu'on en veut, c'est à la Vie, avec un grand « V ». Au destin. Au karma. Et vous, à qui en voulez-vous quand vous traversez une grande épreuve: deuil, perte, etc.?...

Cette troisième demande en pardon m'a encore libéré d'un autre cran et m'a aidé à me réconcilier avec ce « plus grand que soi », quelle que soit la vision qu'on en a et le nom qu'on lui donne. Elle m'a fait découvrir une foi non religieuse que je définis simplement comme « confiance en la Vie », au-delà de ce que je suis capable d'en comprendre avec ma tête.

### En demandant pardon, je cesse d'être victime.

■ **Quatrième demande:** enfin – et il m'a prévenu que ce serait l'étape la plus difficile – Miguel m'a invité à me demander pardon à moi-même! Sans les étapes précédentes, cela m'aurait été impossible. Mais à ce stade, j'ai saisi en un éclair l'absurdité qu'il y a à être son pire ennemi, son bourreau permanent, à s'en vouloir sans cesse et pour tout. J'ai compris qu'on devrait être pour soi son meilleur pote, sa meilleure copine, son plus indéfectible soutien, comme une mère qui aime encore son enfant qu'elle visite en prison après qu'il a commis Dieu sait quoi. J'ai donc formulé cette ultime demande en pardon – en me voyant sous les traits du tout-petit que j'ai été, symbole d'innocence et de pureté – et j'ai senti à ce moment-là le dernier verrou intérieur sauter, et toute l'armure de ressentiments et de rancunes cristallisés que je portais depuis 38 ans tomber en morceaux d'un seul coup. Je me suis retrouvé intérieurement nu comme au premier jour, avec le sentiment de naître une seconde fois. Un moment inoubliable...

Miguel a aussitôt ajouté que je pouvais revivre ce rituel tout seul, chaque fois que j'en éprouvais le besoin. Ce besoin ne s'est fait sentir que des mois après, quand je me suis surpris à recommencer à juger, à me glisser dans les vieilles ornières de comportement dont je savais très bien où elles me conduiraient. J'ai alors revécu tout le processus seul, chez moi,



### PORTRAIT

Olivier CLERC est un écrivain et journaliste d'origine suisse. Il est le premier à avoir posé la notion de Quotient relationnel (Q.R). Formé à diverses approches de communication non violente il a notamment traduit et fait connaître la voie toltèque, telle qu'elle est enseignée par Don Miguel Ruiz. Il anime une rubrique sur une web-TV québécoise: <http://www.repere.tv/?p=12183>. « Le Don du Pardon », son dernier livre, est paru aux éditions Trédaniel.

[www.olivierclerc.com](http://www.olivierclerc.com)





© Vibe Images - Fotolia.com

en méditation... et j'ai pu constater qu'il se produisait exactement la même chose, sans Miguel, sans le groupe, sans l'énergie de Teotihuacan.

### *La magie transpersonnelle du groupe*

Depuis trois ans que j'anime un peu partout des ateliers-rituels de pardon, je ne cesse de m'émerveiller devant la puissance de cet outil transpersonnel que j'ai adapté pour qu'il puisse être vécu en groupe, comme beaucoup de lecteurs me l'ont demandé. Dans la cérémonie qui couronne l'atelier, chacun a l'occasion d'exprimer et de recevoir un pardon de nombreux participants. Immanquablement, à travers les uns et les autres, des blessures vont pouvoir se réparer, l'amour recirculer, au-delà de tout ce

qu'on peut prévoir ou imaginer. Un exemple parmi des centaines: dans un atelier récent, durant ce double cercle final, une femme d'une cinquantaine d'années se retrouve à un moment avec une jeune fille devant elle qui lui dit « Je te demande pardon... » et rajoute « ...petite mère », sans même savoir pourquoi. Celle qui reçoit cette demande en est bouleversée, fond en larmes, sent quelque chose en elle lâcher, s'ouvrir, guérir... A la fin du rituel, quand elles ont l'occasion de se parler, la femme plus âgée découvre que la plus jeune a l'âge qu'aurait eu l'enfant dont elle a avorté 27 ans plus tôt, avortement dont elle portait toujours la culpabilité. Et je pourrais multiplier les exemples de ce genre à l'envi.

La magie du Don du Pardon, pratiqué ainsi, permet que s'échangent indirectement, de manière transpersonnelle, des pardons entre les participants et des personnes avec qui cela serait souvent impossible, soit qu'elles habitent très loin, soient qu'elles soient décédées, soient qu'elles n'aient aucune conscience du mal qu'elles ont fait, soit qu'elles n'y soient pas disposées. Plus besoin que les gens soient physiquement là pour que la magie du pardon puisse opérer et venir apposer un baume guérisseur sur notre cœur!

Chose intéressante, plus on refait ce rituel, moins on le fait pour soi et ses propres blessures, et plus on le pratique pour tous ceux auxquels on est lié, pour guérir des blessures collectives (entre hommes et femmes, entre religions, entre races, etc.). A chaque cérémonie, c'est comme si – au-delà des 20 à 40 personnes présentes – des centaines ou des milliers de personnes étaient touchées par ce travail de guérison du cœur.

### *La porte étroite*

Avec un recul de 14 ans, depuis mon vécu au Mexique avec Don Miguel, j'ai la conviction aujourd'hui que le pardon est cette fameuse « porte étroite » par laquelle il nous faut tous passer un jour, pour accéder à ce monde meilleur auquel nous sommes si nombreux à aspirer aujourd'hui: un monde plus sain, plus juste, plus équilibré, plus écologique, plus respectueux de la vie, avec plus de valeurs féminines, un nouveau rapport à la terre... et au Ciel. On ne peut pas franchir cette porte avec sur le dos un fardeau de 3 tonnes de ressentiments, de haines, de vieilles colères, de griefs divers: ça ne passe pas.

Le Don du Pardon nous offre une approche inédite du pardon, à 180° de tout ce qu'on nous enseignait jusque-là (demander pardon, au lieu de chercher à pardonner), un chemin vers la responsabilité personnelle, la guérison du cœur et la liberté de pouvoir laisser à nouveau l'amour circuler pleinement à travers nous... ■