

Olivier Clerc

Peut-on tout pardonner ?

Les principaux obstacles
au pardon et comment
les surmonter



EYROLLES

Collection dirigée par
Anne Ghesquière

Peut-on tout pardonner ?

C'est LA grande question que tout le monde se pose. Comment pardonner les souffrances vécues dans son enfance, dans son couple ou au travail ? Le pardon est-il possible quand des actes odieux sont commis ?

Pour y répondre, Olivier Clerc redéfinit ce terme souvent galvaudé et identifie une quinzaine d'obstacles au pardon qui empêchent la plupart d'entre nous d'avancer sur cette voie de « guérison des blessures du cœur ». Il s'appuie ensuite sur des outils et propose quatre manières de cheminer vers le pardon. Des témoignages soulignent avec force que ce chemin vers la paix du cœur est accessible à tous, même face à l'indicible.

Alors, peut-on tout pardonner ? Au terme de ce riche parcours, il se pourrait bien que la question se pose différemment...

OLIVIER CLERC est l'auteur d'une quinzaine de livres, traduits dans de nombreux pays, dont *J'arrête de (me) juger* ou *Le Don du Pardon* qui relate sa rencontre au Mexique avec don Miguel Ruiz. Il est aussi le fondateur des *Journées du Pardon* qui rassemblent chaque année une vingtaine d'intervenants internationaux, ainsi que des *Cercles de Pardon*.

« Olivier Clerc nous offre un livre remarquable, qui invite à nous réinterroger en profondeur sur le sens du pardon, en écartant de nombreuses erreurs de compréhension à son sujet. Un livre à lire, à relire et à offrir ! »

Jacques Lecomte, Docteur en psychologie

EN BONUS

La métaphore des deux nuages

www.editions-eyrolles.com

Code éditeur : 056213
ISBN : 978-2-212-56213-2

Peut-on tout pardonner ?

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

La collection « Métamorphose » est dirigée par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Du même auteur, dans la même collection :
Lâche ton trapèze et attrape le suivant, Olivier Clerc

Dans la même collection :
Coffret *Métamorphose*, Anne Ghesquière, illustrations de Marie Ollier

Création de maquette, composition et illustrations « Les deux nuages » : Hung Ho Thanh
Illustration en début de parties : Miguel Porlan

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2015
ISBN :978-2-212-56213-2

Olivier Clerc

Peut-on tout pardonner ?

Les principaux obstacles au pardon
et comment les surmonter

EYROLLES



Table des matières

- 6 Remerciements
- 7 Du même auteur
- 9 Avant-propos

17 Partie 1

Le pardon, c'est quoi au juste ?

- 21 Le pardon ou la guérison des blessures du cœur
- 27 Le pardon ou la douche du cœur
- 31 Le pardon ou la résurrection de l'amour
- 34 Jugement et pardon
- 39 Pardonner et demander pardon
- 44 Pardon et humilité

47 Partie 2

Les principaux obstacles au pardon et comment les surmonter

- 50 Le pardon serait une pratique exclusivement religieuse
- 58 Le pardon serait obsolète, archaïque
- 62 Le pardon serait surtout un cadeau que l'on fait à l'autre
- 68 Pardonner reviendrait à cautionner, accepter, excuser

- 74 Il serait impossible de pardonner si l'autre ne demande pas pardon
- 82 Si l'on a pardonné, il faudrait oublier
- 88 Pardonner, ce serait se réconcilier
- 91 Quand on confond la personne et l'acte
- 93 Quand on ne voit que la dimension personnelle de l'acte
- 101 Quand on veut comprendre tout de suite ce qui nous arrive
- 107 Pardon et orgueil
- 113 Demander pardon, ce serait culpabilisant
- 115 Demander pardon, ce serait humiliant
- 119 Le pardon, ce serait un signe de faiblesse
- 125 Vouloir aller plus vite que la musique
- 128 Le nouveau cadastre du pardon

129 **Pour conclure**
« Peut-on tout pardonner ? »

137 **Bonus**
La métaphore des deux nuages

- 139 Le premier nuage
- 144 Le second nuage
- 148 Les deux nuages, les champs morphiques et le cloud
- 151 Nuages et pardon
- 155 Bibliographie
- 157 À propos de l'auteur

Remerciements

Je tiens à remercier chaleureusement toute l'équipe des Éditions Eyrolles, et en particulier Gwénaëlle, Anne, Valérie et Magali, pour la conscience et le cœur mis dans la réalisation de chacun de mes livres.

Je remercie également mes divers relecteurs et relectrices, dont les observations ont permis à ce manuscrit d'atteindre sa forme définitive, enrichie de leurs commentaires et suggestions, notamment (dans le désordre) : Denise, Gérard, Marie-José, Guy, Isabelle, Pierre, Jean-Yves et Philippe.

Un grand merci à Marina Cantacuzino, fondatrice du Forgiveness Project, à Londres, de m'avoir autorisé à publier dans ces pages plusieurs récits de grands témoins du pardon, auxquels j'exprime aussi toute ma gratitude : Andrew Rice, Yulie Cohen, Bud Welch, Katy Hutchinson et Ryan Aldridge, Mary Foley, Ginn Fourie et Letlapa Mphahlele.

Merci également au Dr Fred Luskin et à Colin Tipping de m'avoir accordé leur autorisation pour présenter leurs approches respectives du pardon et traduire certains de leurs documents de travail reproduits ici.

Enfin, merci à ceux, parmi les participants à mes ateliers Don du Pardon, qui ont pris le temps de partager avec moi leur expérience, dont quelques témoignages parsèment les pages qui suivent : Sylvie, Mylène, Patrick, Véronique, Dominique, Laure et Thomas.

- *Mandalas bien-être : Accords toltèques*, Jouvence, 2014.
- *Les Accords Toltèques : une chevalerie relationnelle*, Trédaniel, 2014.
- *Lâche ton trapèze et attrape le suivant !*, Eyrolles, 2014.
- *J'arrête de (me) juger : 21 jours pour changer*, Eyrolles, 2014.
- *Le Jeu des Accords toltèques : la voie du chevalier pour des relations impeccables*, avec Marc Kucharz et Brandt Morgan, Trédaniel, 2012.
- *Mettre de l'ordre en soi, avec le Tamis à 4 étages*, Trédaniel, 2012.
- *Le Don du Pardon : un cadeau toltèque de Don Miguel Ruiz*, Trédaniel, 2010.
- *Même lorsqu'elle recule, la rivière avance : neuf histoires à vivre debout*, JC Lattès, 2010.
- *La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite... et autres leçons de vie*, JC Lattès, 2005.
- *Le Tigre et l'Araignée : les deux visages de la violence*, Jouvence, 2004.
- *Médecine, religion et peur : l'influence cachée des croyances*, Jouvence, 1999.
- « *Appelez-moi Maître !* », Partage, 1987.
- *L'océan intérieur : guide du caisson d'isolation sensorielle*, Soleil, 1985.
- *Vivre ses rêves : comment programmer ses rêves et induire des rêves lucides*, Hélios, 1984.

Ils en parlent...

« Olivier Clerc nous offre un livre remarquable, qui invite à nous réinterroger en profondeur sur le sens du pardon, en écartant de nombreuses erreurs de compréhension à son sujet. Un livre à lire, à relire et à offrir ! »

Jacques Lecomte, Docteur en psychologie, auteur notamment de *La bonté humaine*, *Donner un sens à sa vie* et *La résilience : se reconstruire après un traumatisme*

« Le pardon est une des démarches les plus importantes aujourd'hui pour la création de ce monde gagnant-gagnant qui doit advenir si nous voulons survivre comme espèce. Olivier Clerc travaille inlassablement dans ce sens. Ce livre fort est une étape décisive vers cet objectif. »

Pierre Pradervand, auteur de *Vivre sa spiritualité au quotidien* et *Se faire le cadeau du pardon*

« Voilà un livre qui va aider bien des personnes à faire du chemin. C'est un bel ouvrage de fond qui invite à travailler sur soi, à méditer, à se remettre profondément en question, à devenir meilleur : à grandir, pour tout dire. C'est un vrai livre de spiritualité. »

Jean-Yves Revault, auteur notamment de *Les 7 démons sur le chemin du pardon*

Le pardon a croisé ma route de manière inopinée en 1999. Je venais de traduire en français et de publier chez Jouvence *Les Quatre Accords toltèques* de Don Miguel Ruiz. Comme je l'ai raconté dans *Le Don du Pardon*¹, je suis parti deux semaines au Mexique, à Teotihuacan, pour rencontrer cet auteur en personne et suivre un enseignement avec lui. À ma grande surprise, dès le deuxième jour, Don Miguel m'a fait vivre une bouleversante expérience de pardon – que rien ne laissait présager dans le programme du stage – qui allait radicalement changer ma vie. En l'espace de quelques dizaines de minutes à peine, le rituel en quatre étapes par lequel je suis passé m'a donné accès à ce pardon qui me semblait bien difficile à atteindre, malgré l'éducation catholique que j'avais reçue où cette notion joue un rôle essentiel. Ce n'est pas l'ouverture du cœur que j'ai découvert ce jour-là au Mexique, mais la guérison du cœur, un moyen de cicatriser ces blessures légères ou profondes, rares ou nombreuses, que la plupart d'entre nous ne manquent pas d'accumuler durant leur vie, et notamment pendant l'enfance.

Il aura fallu dix ans pour que la graine semée par Miguel Ruiz dans mon jardin intérieur, déjà cultivé par vingt ans de vie spirituelle avant de le rencontrer, parvienne à maturité ; dix ans pour qu'en sorte un arbre dont je puisse à mon tour partager les fruits autour de moi. En 2010 parut d'abord en anglais, puis huit mois plus tard en français (avant de faire l'objet de plusieurs autres traductions), le livre où je relatais mon initiation au pardon et l'enseignement que j'en avais tiré au fil des ans. Mon objectif était simplement de partager ce processus avec mes lecteurs, pour qu'ils puissent le vivre à leur tour chez eux. Je n'avais jamais envisagé d'animer des ateliers de pardon pour accompagner moi-même d'autres personnes sur ce chemin. Ce sont deux amis psychothérapeutes transpersonnels qui m'ont suggéré de proposer de tels ateliers, pour que les personnes intéressées puissent vivre ce processus dans un espace sécurisé, encadré. J'ai donc suivi leur suggestion, non sans quelque hésitation. Étais-je habilité

1 Olivier Clerc, *Le Don du Pardon*, Trédaniel, 2010.

à conduire d'autres sur ce chemin ? Est-ce que ça allait marcher ? En franchissant ce pas, je n'imaginai pas un seul instant que cette nouvelle activité allait en l'espace de deux ans devenir la première des diverses casquettes que je porte aujourd'hui.

Le succès inattendu rencontré par ces ateliers m'a fait prendre conscience combien grande était la demande de moyens de parvenir au pardon, dans notre société. Cette prise de conscience a entraîné deux nouveaux développements, pour y répondre.

Premièrement, fin 2012, avec mon épouse Annabelle, nous avons organisé les premières *Journées du Pardon*, en collaboration avec l'association Artisans de Paix que dirige Alain Michel au bien nommé Val de Consolation, dans le Doubs. L'idée qui sous-tend cet événement de quatre jours est qu'il n'existe pas davantage de panacée pour guérir les blessures du cœur que pour celles du corps. Ce qui vous convient, à tel moment de votre vie, n'est pas forcément adapté à telle autre personne, ni même peut-être à vous-même à telle autre période. D'où l'importance de disposer d'une pluralité de « thérapies », de moyens de guérir notre cœur. Nous avons donc réuni plus d'une vingtaine d'intervenants de sept pays différents, qui sont venus proposer un large éventail de conférences, d'ateliers et cérémonies pour cheminer sur les voies du pardon : un grand buffet dégustation, en quelque sorte, pour qu'avec un peu de chance chaque participant puisse trouver la voie spécifique qui lui convient à ce moment-là pour parvenir au pardon. Le succès de cette première édition - 200 personnes au total - nous a incités à reconduire l'événement fin 2014, avec toujours autant de succès.

Deuxièmement, devant le nombre croissant de personnes souhaitant pouvoir travailler sur le pardon, je me suis dit qu'on pourrait peut-être créer des Cercles de Pardon, comme il existait déjà des cercles de guérison, des cercles de prière, des cercles de méditation, des cercles d'hommes ou de femmes, etc. L'idée m'est venue à Paris, puis à Varna (Bulgarie), lorsqu'à quelques mois d'intervalle l'on m'a invité à animer un atelier de deux heures seulement pour présenter mon approche. Au départ, il me semblait impossible de condenser en deux heures ce que je faisais habituellement en deux jours. Mais sur place, j'ai été poussé à

tenter l'impossible, ou plus précisément à faire vivre aux participants juste le cœur – c'est le cas de le dire ! – du processus qui s'échelonne normalement sur un week-end. Et les résultats ont dépassé toutes mes attentes. En deux heures à peine, les personnes présentes ont vécu quelque chose d'analogue à ma propre expérience au Mexique. Nombre d'entre elles ont pu se libérer de l'étau qui enserrait leur cœur et toucher – parfois pour la première fois – à une dimension d'amour qui leur était inconnue jusque-là. C'est ce qui m'a conduit à proposer aux personnes ayant déjà suivi un atelier complet avec moi de se former à leur tour pour créer et animer des Cercles de Pardon dans leur ville, dans leur région ou leur pays. Là encore, la réponse a été bien au-delà de mes plus folles espérances. En l'espace de dix-huit mois seulement, plus d'une cinquantaine de Cercles de Pardon se sont créés entre la France, la Belgique, la Suisse, la Polynésie et les Antilles².

Depuis le début de cette aventure, au fond, j'ai juste l'impression d'accompagner un processus qui me dépasse. Je m'efforce de surfer cette grande et belle vague du pardon, de lui offrir les canaux adéquats où son eau bienfaisante puisse librement s'écouler et toucher ceux et celles qui en ont soif, comme d'autres le font avec des approches complémentaires. Chaque étape succède naturellement à la précédente.

Aujourd'hui, avec un recul de cinq ans depuis la parution du *Don du Pardon* et l'animation des premiers ateliers, il m'est apparu nécessaire de partager avec mes lectrices et lecteurs tout ce que ces riches interactions avec les participants m'ont permis de comprendre et d'approfondir. C'est la raison d'être de ce livre.

« Peut-on tout pardonner ? », titre de ce nouvel opus, est sans doute la question qui m'a été le plus souvent posée, en conférence ou en atelier. Pour beaucoup d'entre nous, en effet, c'est LA grande interrogation en rapport avec le pardon. Pardonner les souffrances petites et moyennes qu'on peut avoir subies dans son enfance, dans une relation de couple, au travail ou ailleurs, « D'accord », disent beaucoup. Mais faut-il pardonner

2 Voir le site www.cerclesdepardon.fr

à Hitler ou à Ben Laden ? à un violeur, à un pédophile ? à des meurtriers, des psychopathes ?

Pour répondre adéquatement à cette question, il m'a paru tout d'abord nécessaire de redéfinir ce qu'on met derrière le terme « pardonner ». Comme bien d'autres notions, celle du pardon fait l'objet de nombreuses acceptions et compréhensions très différentes, d'une personne à une autre. Au fil des ans, je me suis rendu compte que le pardon, dans notre société, est un terme éminemment flou, imprécis, dans lequel sont le plus souvent englobées pêle-mêle toutes sortes de choses différentes qui doivent en être très clairement distinguées. Avant de vouloir pardonner quoi que ce soit, encore faut-il savoir avec précision ce que l'on entend par cette démarche.

Y avez-vous réfléchi ?

Sinon, je vous propose – pour commencer – de prendre quelques minutes pour le faire :

- D'où vous vient votre propre manière d'envisager le pardon ?
- Quelle en est votre conception à vous ?
- De quelles influences religieuses, sociales, psychologiques ou philosophiques se teinte-t-elle, selon vous ?
- Vous paraissent-elles pertinentes ? Les avez-vous questionnées ?
- En connaissez-vous d'autres ?

Dans les pages qui suivent, nous commencerons donc par redéfinir ce qu'est le pardon, tel qu'il sera développé ici, sur la base de l'expérience concrète : humblement la mienne, bien sûr, mais surtout celle des nombreux participants aux ateliers et cercles de pardon, ainsi que celle des divers intervenants aux *Journées du Pardon* et des grands témoins de pardon qui ont partagé avec nous leur vécu.

Ensuite, pour mieux cerner ce qu'est vraiment le pardon et donc apporter la réponse la plus juste possible à notre question – *Peut-on tout pardonner ?* – nous aborderons les nombreux amalgames, erreurs de compréhension et simplifications dont le pardon fait l'objet dans la

manière dont beaucoup d'entre nous le conçoivent au départ, sur la base de ce qui s'en dit autour de nous. Et qui sont autant d'obstacles sur le chemin du pardon qu'il faut savoir écarter ou surmonter. S'y ajoutent certains mécanismes inconscients, certains automatismes du cœur et de l'intellect, qui nous font réagir aux blessures et aux violences que nous subissons d'une manière qui fait trop souvent entrave au pardon, plutôt qu'elle ne le favorise. Leur mise en évidence permettra l'adoption consciente d'autres attitudes, d'autres fonctionnements qui multiplieront nos chances de réussir à faire œuvre de pardon dans notre vie.

Pour ne pas rester seulement dans la réflexion – aussi importante et nécessaire soit-elle dans ce domaine – le développement de ces quinze obstacles majeurs au pardon sera entrecoupé de récits et témoignages saisissants, d'une part, et de la présentation de plusieurs outils de pardon, d'autre part. Au fil des pages, vous découvrirez donc :

- Des grands récits de pardon. Publiées à l'origine par le Forgiveness Project (voir p. 15), ces histoires bouleversantes sont toutes authentiques. Vous y découvrirez comment des personnes comme vous et moi, brutalement confrontées à l'innommable, sont parvenues à trouver un chemin vers le pardon et la paix du cœur. Leurs récits sont hautement inspirants.
- Des témoignages de pardon. Il m'a semblé utile de partager avec vous quelques-uns des nombreux témoignages que j'ai reçus au fil des ans de personnes ayant pu faire ce chemin vers le pardon au cours des ateliers et des cercles de Don du Pardon que j'anime. L'exemple d'autrui est toujours source d'inspiration et d'encouragement pour soi-même.
- Quatre approches du pardon. J'ai choisi de vous présenter quatre méthodes pratiques de pardon que j'ai eu l'occasion d'expérimenter moi-même : Ho'oponopono, le pardon radical de Colin Tipping, les neuf étapes du pardon du Dr Fred Luskin, et le Don du Pardon que m'a transmis Don Miguel Ruiz.

La redéfinition du pardon proposée dans ces pages, et la mise en évidence des obstacles qui en pavent actuellement la route, enrichie par ces témoignages à la première personne, devraient finalement éclairer d'un jour

nouveau la question posée par ce livre et ainsi aboutir à une réponse autrement plus riche et plus pertinente qu'un simple oui ou non. Comme le suggère la sagesse juive : « Entre deux solutions... il faut choisir la troisième ! »

En vous souhaitant un agréable cheminement sur les voies du pardon,
De tout cœur,

Olivier Clerc

PS : En bonus, j'ai décidé d'inclure dans le présent ouvrage la « Métaphore des deux nuages » (voir p. 137), que j'utilise dans mes ateliers, une manière imagée, d'inspiration transpersonnelle, d'envisager la violence, l'amour et le pardon

PPS : Par une de ces étranges coïncidences – synchronicité, diraient certains – j'ai apporté la dernière touche à ce manuscrit avant de l'envoyer à mon éditeur le dimanche 11 janvier 2015. Ce jour-là, rappelez-vous, Paris (mais aussi la province) a été le lieu du plus grand rassemblement jamais vu depuis la Libération, une gigantesque manifestation d'unité et de solidarité avec les victimes de l'attentat contre *Charlie Hebdo* et leurs proches. Le même jour, l'animatrice d'un Cercle de Pardon m'écrivait : « Ce qui se passe actuellement vient de me faire prendre conscience à quel point tout ce travail, cette réflexion sur le pardon m'est utile en ce moment pour ne pas me perdre dans le jugement et l'exclusion. » Le lendemain, dans son édition du 12 janvier, le journal *La Croix* publiait un article intitulé, *Enseigner le vivre ensemble, une nouvelle mission pour l'école*. Les choses bougent. Je crois, depuis trente ans, à la nécessité de cet apprentissage du vivre ensemble, et en particulier à l'acquisition des outils qui permettent d'apprendre la gestion de ses émotions et ses relations, la résolution non-violente des conflits, le bien vivre ensemble. Je forme donc le vœu que par l'un de ces retournements dont les humains – et les Français – ont le secret, nous sachions transformer ces tragiques événements en une formidable opportunité d'évolution collective vers une société plus humaine, plus fraternelle, plus solidaire, plus libre et plus responsable.

LE FORGIVENESS PROJECT

Le Forgiveness Project (Projet Pardon) est une association caritative du Royaume-Uni, fondée par la journaliste britannique Marina Cantacuzino. Il s'appuie sur les récits authentiques de personnes ayant commis ou survécu à de la violence, pour explorer le concept du pardon et les alternatives à la vengeance. Il œuvre dans les prisons, les écoles, les entreprises et les communautés locales, ainsi qu'avec quiconque souhaite se pencher sur la nature du pardon, que ce soit dans sa propre vie ou dans un contexte politique élargi.

Le Forgiveness Project a créé une exposition exceptionnelle, *The F... Word*, constituée des témoignages de personnes du monde entier ayant vécu des drames souvent terribles, et ayant réussi ensuite à faire œuvre de pardon. Cette exposition a voyagé à travers tout le Royaume-Uni et dans de nombreux autres pays. Elle est également visible (en anglais) sur le site du Forgiveness Project.

Pour les premières *Journées du Pardon* au Val de Consolation, en 2012, j'ai obtenu l'autorisation de traduire une douzaine de ces histoires en français et d'en faire une exposition sur grands panneaux imprimés. Au-delà de cette exposition physique, je souhaitais que ces histoires puissent être lues plus largement, et je remercie Marina Cantacuzino de m'avoir autorisé à en reproduire certaines dans ce livre. Je remercie également l'équipe de traducteurs bénévoles qui a traduit ces histoires en français sous ma supervision : Nathalie Godts, Olivier Vinet, Baptiste Kervella et Anne Krief.

Ces récits donnent tout leur sens à une éducation au pardon. Ils montrent qu'on peut guérir de l'indicible.

Pour en savoir plus : theforgivenessproject.com

Partie 1

Le pardon, c'est quoi au juste ?



Comme beaucoup d'autres notions, le pardon a des significations très différentes pour chacun d'entre nous. Quelle est la première chose que ce terme évoque pour vous, par exemple ?

Pour certains, c'est d'abord le « Demande-lui pardon ! » qu'on nous intimait, petit, en famille ou à l'école, lorsqu'on avait mal agi vis-à-vis d'un autre enfant. Un pardon souvent vécu comme humiliant, parce qu'imposé avec autorité, et donc rarement sincère. Des intentions louables sous-tendent certainement ce réflexe éducatif, mais elles n'atteignent que très imparfaitement leur but et peuvent imprimer chez ceux qui l'ont subi une compréhension pour le moins sommaire du pardon.

Pour d'autres, notamment dans la tradition chrétienne, dans laquelle il joue un rôle de tout premier ordre, le pardon évoque avant tout la religion, qu'il s'agisse de la récitation du Notre Père (« Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés ») ou de la pratique de la confession pour obtenir le pardon de ses péchés réels... ou inventés pour l'occasion. Ces pratiques, selon qu'elles sont exécutées de manière machinale ou plutôt le fruit d'une démarche délibérée et réfléchie, peuvent laisser des empreintes très différentes en chacun : untel n'en gardera que le souvenir de quelque chose d'artificiel et peu utile, tandis que tel autre en aura fait une pratique spirituelle sincère et bénéfique.

En ce qui me concerne, il m'aura fallu attendre cette expérience fondatrice au Mexique, à presque 40 ans, pour entamer une réflexion en profondeur sur ce que signifiait véritablement le pardon pour moi, doublée d'une mise en pratique régulière du rituel que j'avais reçu. Au fond, je ne m'étais jamais vraiment demandé ce que signifiait pardonner ou demander

pardon. En théorie, ça semble aller de soi. On a commis une erreur, voire une faute envers quelqu'un ? On lui demande pardon. Inversement : on a soi-même été victime des mauvais agissements d'autrui ? On s'efforce de lui pardonner. Bien.

Et dans la pratique ?

Dans la pratique, ça s'avère beaucoup plus compliqué dans les deux cas. Même lorsqu'on reconnaît ses torts, il n'est pas facile de demander pardon : on a l'impression de donner du pouvoir sur soi à l'autre. De se mettre en vulnérabilité, voire en danger. Et lorsque l'on est soi-même celui qui a souffert, accorder son pardon – même quand on estime qu'il est bon de le faire, voire qu'on devrait le faire – peut s'avérer très difficile, malgré toutes nos belles intentions.

Pourquoi ?

Pourquoi le pardon est-il, le plus souvent, quelque chose de très compliqué pour la plupart d'entre nous, comme le rappelle chaque jour l'actualité aux quatre coins du globe ?

Peut-être, justement, parce que nous n'avons pas les idées claires quant à ce qu'il recouvre vraiment : une compréhension floue, approximative, entraîne une mise en pratique hasardeuse ou fastidieuse du pardon. En fait, nous ne comprenons pas trop par quels canaux il est susceptible de se manifester en nous. Il demeure alors quelque chose de relativement mystérieux qui ne semble guère dépendre de notre volonté. D'où, sans doute, la conviction de nombreux croyants que le pardon dépend de Sa volonté à Lui, qu'elle relève de la seule grâce divine. Une option respectable, certes, mais difficile à comprendre et surtout impossible à mettre en pratique pour les non-croyants...

Dans les Cercles de Pardon, qui se tiennent une fois par mois dans de nombreuses villes, le pardon est d'abord quelque chose qui se vit. L'intellect est momentanément court-circuité. Il arrive souvent que les personnes y débarquent avec de nombreuses interrogations, voire des blocages, et qu'elles doutent de pouvoir trouver le pardon espéré. Ce n'est pas intellectuellement qu'elles trouvent leurs réponses dans ce cercle, mais dans un vécu plus poignant dont découlera dans un deuxième

temps une nouvelle compréhension de ce qu'est le pardon, fondée désormais sur une expérience personnelle.

Mais puisque nous sommes ici dans un livre et non dans un cercle, c'est d'abord une nouvelle vision du pardon que je m'efforcerai d'esquisser ici, en souhaitant qu'elle vous incite ensuite à passer à la pratique, seul(e) ou en groupe, à l'aide des divers moyens disponibles pour cela, dont plusieurs sont présentés dans ces pages.

Trois métaphores qui me sont chères mettent en évidence cette nouvelle manière d'envisager le pardon, qui apporte chacune un éclairage complémentaire.

Le pardon ou la *guérison* *des blessures du cœur*

Imaginez que vous vous soyez fait une entaille à la jambe. Vous saignez un peu. Si vous attendez sans rien faire, la plaie risque à terme de s'infecter. Chacun sait cela, aussi avons-nous le réflexe de désinfecter au plus vite la blessure et de laisser ensuite le corps cicatriser par ses propres moyens. S'il s'agit d'une atteinte plus grave, il peut s'avérer nécessaire de recourir aux soins d'un médecin pour vous faire recoudre, avant que votre corps, une fois encore, mette en œuvre ses propres processus de guérison.

Qu'en est-il maintenant des blessures qui ne concernent plus votre corps, cette fois, mais votre cœur, vos sentiments ?

Comme vous pouvez en faire le constat par vous-même, la majorité d'entre nous – sinon la totalité – parvient à l'âge adulte en ayant subi et accumulé toutes sortes de blessures émotionnelles, légères ou profondes, occasionnelles ou fréquentes. Nous avons pratiquement tous été blessés dans l'enfance, à l'adolescence ou à l'âge adulte. Notre cœur a pris des coups. Certains disent même qu'il a été « brisé » plus d'une fois.

Que sont devenues ces blessures ?

Une grande part d'entre elles n'a jamais guéri. Certes, les petites ont cicatrisé toutes seules. Mais les plus profondes, les plus graves, sont généralement restées ouvertes ou devenues des kystes émotionnels, prompts à se rouvrir et à sécréter à nouveau toutes sortes d'émotions toxiques, négatives. Si vous pouviez voir votre « corps émotionnel », ainsi qu'on dénomme parfois le siège de nos sentiments et émotions, vous le verriez sans doute recouvert de plaies de toutes tailles, de la tête au pied, plus ou moins infectées ou cicatrisées selon les cas. C'est notre lot à tous, sauf rares exceptions.

S'agissant de la médecine du corps physique, qu'on soit ou non partisan de l'allopathie, il faut reconnaître que la chirurgie moderne fait des miracles. Elle parvient à recoudre des parties du corps amputées par accident, à restaurer l'intégrité de personnes laissées en mille morceaux par une chute en montagne ou un accident de voiture, et autres prouesses du même genre.

“ *Le pardon – tel que nous l'envisagerons ici – est la cicatrisation, la guérison des blessures du cœur. Il est le baume qui permet de les soigner. Il est le remède à ce poison émotionnel que constituent la haine, la rancœur et le ressentiment.* ”

Mais de quelle médecine disposons-nous pour guérir et cicatriser les blessures du cœur ? De toute évidence, nous sommes très en retard dans ce domaine, à voir dans quel état se trouve un si grand nombre d'entre nous, souvent durant des années.

Cette médecine ou plutôt ces médecines existent pourtant, elles aussi. Le pardon en est précisément la clé de voûte. Le pardon – tel que nous l'envisagerons ici – est en effet la cica-

atisation, la guérison des blessures du cœur. Il est le baume qui permet de les soigner. Il est le remède à ce poison émotionnel que constituent la haine, la rancœur et le ressentiment. En l'absence de pardon, la guérison

n'est pas achevée, la plaie a juste été maladroitement dissimulée – on la masque derrière les histoires qu'on se raconte – aussi est-elle susceptible de se rouvrir et de saigner à nouveau à tout moment.

À elle seule, cette définition change déjà radicalement la manière de comprendre et d'envisager le pardon. Faire œuvre de pardon, dans cette nouvelle perspective, c'est guérir mes blessures, c'est soigner mon cœur, c'est me libérer de l'étau de la haine et de l'envie de vengeance. C'est un cadeau que je me fais à moi-même avant tout. Car si je n'arrive pas à pardonner, c'est bien moi qui souffre, c'est moi qui conserve des plaies ouvertes et purulentes, c'est moi qui m'auto-intoxique avec mes propres sécrétions émotionnelles négatives : rancune, ressentiment, colères refoulées, rage silencieuse, etc. Seul le pardon peut m'apporter la guérison tant souhaitée. C'est lui qui peut mettre fin à mes souffrances et permettre à mon cœur d'aimer à nouveau.

Ce parallèle entre plaies physiques et blessures émotionnelles, entre ce qui porte atteinte à l'intégrité de mon corps ou de mon cœur, est riche d'enseignement, pour peu qu'on prenne la peine de l'approfondir. Par exemple, l'époque n'est pas si lointaine où le seul recours, face à certaines maladies que l'on guérit désormais facilement, était alors la prière. On était totalement impuissant face à ces maux, on ne pouvait rien faire pour les combattre, aussi ne restait-il plus qu'à s'en remettre à Dieu, à plus grand que soi... ou à s'abandonner au désespoir¹. Depuis, la médecine n'a cessé de faire des progrès, augmentant ainsi d'année en année les maux qu'il est possible de guérir, et même la capacité de chacun à prendre soin de sa propre santé et à se soigner d'un certain nombre de maladies bénignes. Les méthodes de soin et les traitements découverts par certains ont pu être enseignés à d'autres et se propager partout où ils pouvaient être utiles.

De manière analogue, la guérison des blessures du cœur a longtemps semblé ne relever que d'une intervention divine, d'une grâce venue d'en haut. On avait beau vouloir pardonner, désirer guérir, le cœur n'obéissait pas davantage à notre volonté que les processus de guérison du corps

1 En disant cela, je ne sous-estime nullement la puissance remarquable de la prière.

physique. Depuis un certain nombre d'années, toutefois, la « médecine du cœur », la médecine émotionnelle, a elle aussi fait de grands progrès. La psychothérapie, notamment, s'est enrichie de diverses approches qui permettent de cheminer vers la guérison des blessures du cœur. Le pardon n'y est pas toujours inclus, parce que certains le croient à tort réservé au domaine religieux, comme d'autres le jugent carrément *has been* et obsolète. On le voit cependant de plus en plus revenir et prendre la place essentielle qui est la sienne – comme le couronnement ultime de ce processus de guérison – grâce à l'évolution progressive dont fait l'objet sa compréhension, comme nous le faisons ici. De nouveaux outils, de nouvelles approches du pardon – dont plusieurs non religieuses – ont vu le jour et commencent à se diffuser un peu partout où les gens en ont besoin. Plusieurs sont présentées dans ces pages. Certaines nécessitent un travail collectif, en groupe, en cercle, tandis que d'autres peuvent être utilisées individuellement. Pour certaines personnes, ces pratiques relèvent d'ailleurs d'une véritable hygiène du cœur, ce qui nous conduit à notre seconde métaphore (après le premier récit qui suit).

FORGIVENESS
PROJECT

Récit de Mary Foley (Angleterre)

En 2005, Charlotte, la fille de Mary Foley âgée de 15 ans, fut assassinée lors d'une soirée anniversaire dans l'Est de Londres. En février 2006, Beatriz Martins-Paes, âgée de 18 ans, fut emprisonnée à vie pour cette attaque gratuite. Un an plus tard, Mary reçut une lettre de Beatriz.

Ce fut très tôt un dimanche matin que la police appela pour m'annoncer que Charlotte avait été poignardée. J'ai été comme catapultée dans un monde différent, la mort étant la dernière chose à laquelle je m'attendais. Même à l'hôpital, en voyant tous ces jeunes gens angoissés qui pleuraient, je n'avais pas encore sombré. Ce ne fut que quand trois médecins entrèrent dans la pièce que je sus que

quelque chose de terrible était arrivé. « Je suis désolée Madame Foley, me dit l'un d'entre eux, mais nous n'avons pas pu la sauver. »

Je ne savais pas quoi faire. J'ai immédiatement commencé à transpirer. Je marchais de long en large dans les couloirs de l'hôpital. Je n'arrivais pas à y croire. Les jours qui suivirent, je ne parvenais pas à reprendre pied. Les gens venaient à la maison, mais j'étais comme paralysée. Je n'étais pas sûre que tout cela était bien réel.

Finalement, deux semaines plus tard, j'ai réalisé que Charlotte n'était pas seulement morte, mais qu'elle avait été assassinée. Assassinée par Beatriz Martins-Paes. Puis, j'ai entendu des rumeurs comme quoi c'était la faute d'une autre fille : une fille qui aurait dû être à cette soirée et qui ne s'y était jamais présentée. Celle-ci nourrissait une vieille rancœur contre Beatriz et prévoyait de s'expliquer avec elle pendant la soirée.

C'est pourquoi Beatriz était venue armée de deux couteaux, complètement surexcitée, ayant fumé de l'herbe, elle était prête à faire du mal. Malheureusement, c'est Charlotte qui a subi le courroux de Beatriz.

Les premiers jours, je ne pensais pas au pardon. Je pensais juste à ma fille chérie, Charlotte, qui ne savait pas qu'elle allait être poignardée ce soir-là, et à moi qui n'étais pas là pour la tenir dans mes bras.

C'était très dur à avaler. J'avais tellement d'espoir pour Charlotte. Elle était devenue une belle jeune femme qui voulait devenir assistante sociale et travailler avec les jeunes. Tout son avenir prometteur a été réduit à néant en un instant.

Deux semaines après le décès de Charlotte – alors que je priais et m'accrochais à ma foi, recevant aide et réconfort du Christ et de mon mari – Dieu m'a donné la force et la grâce de pardonner. Je n'ai

“ Je savais que si je n'arrivais pas à pardonner, la colère et la rancœur m'auraient transformée en une personne que Charlotte n'aurait pas aimée. ”

rien dit à ma famille à ce moment-là, parce que j'ai senti qu'ils ne pourraient pas comprendre. Quand j'ai fini par le dire à mon mari, il m'a dit : « J'y arriverai aussi un jour ». En ce qui me concerne, je savais que si je n'arrivais pas à pardonner, la colère et la rancœur m'auraient transformée en une personne que Charlotte n'aurait pas aimée. Quelqu'un que personne non plus dans ma famille ou parmi mes amis n'aurait apprécié.

Au début, pardonner m'a libérée, parce que sans pardon, je sentais que j'allais m'enfermer intérieurement. Je ne pensais pas beaucoup à l'auteur du crime. C'est seulement au tribunal, quand j'ai appris les abus physiques que la mère de Beatriz subissait à la maison, et que Beatriz avait aussi été exposée à la même violence, que j'ai commencé à éprouver de la compassion pour elle et à comprendre pourquoi elle en était arrivée là.

Elle n'a pourtant aucune excuse : elle avait le choix et c'est elle seule qui a fait ce choix.

Le pardon m'a soulagé d'un poids que je ne voulais pas porter. Il m'a permis d'utiliser ce qui était arrivé à Charlotte pour éduquer les jeunes aux conséquences possibles du port d'un couteau pour se protéger.

Quelques mois après le procès, Beatriz m'a écrit pour me dire qu'elle était vraiment désolée et qu'elle n'avait pas eu l'intention de tuer Charlotte. Elle disait que cela avait été un moment de folie. J'étais contente de recevoir cette lettre et je lui ai répondu que je lui avais pardonné. Ensuite, elle m'a envoyé une lettre de quatorze pages avec plus de détails sur sa vie ; elle me posait des questions sur Charlotte. J'étais très étonnée de voir que ces deux jeunes filles partageaient les mêmes intérêts et les mêmes inquiétudes. Je lui ai alors répondu, cette fois, en lui parlant de ma merveilleuse fille.

Ce n'est qu'un an plus tard que la lettre suivante me parvint, et celle-ci était différente. Beatriz m'y écrivait que j'étais la seule personne à pouvoir l'aider. C'était un véritable appel au secours : une lettre désespérée. Elle portait à l'évidence une souffrance et une

culpabilité immenses. J'ai alors senti que j'étais prête à rencontrer Beatriz. Cela m'aiderait et je pensais que cela pouvait aussi l'aider à passer le cap. Elle aura la trentaine quand elle sortira de prison, et j'aimerais qu'elle ait une belle carrière et un état d'esprit optimiste. Et plus que tout, j'aimerais qu'elle apprécie sa vie et celle des autres.

Certaines personnes disent que je suis courageuse et forte, d'autres ne disent pas grand-chose. Même si personne n'est venu me dire : « Tu ne peux pas avoir aimé ta fille si tu pardonnes à celle qui l'a tuée », je suis sûre que c'est bien ce qu'ils pensent parfois.

Et je le comprends, parce que certaines personnes sont dégoûtées à la simple idée de pardonner. Cela peut ressembler à une trahison. Je pense au contraire que c'est un acte de liberté.

Le pardon ou *la douche du cœur*

Abordons notre seconde métaphore. Chacun sait que l'un des facteurs ayant le plus contribué au recul des maladies, au cours des derniers siècles, c'est tout simplement le développement de l'hygiène. Aujourd'hui encore, les fameuses épidémies de gastro – qu'on connaît pratiquement chaque année en France alors qu'elles sont absentes d'autres pays – sont essentiellement dues à une hygiène insuffisante. Des progrès considérables ont cependant été faits en ce domaine depuis un siècle. J'en veux pour preuve cette émission sur laquelle je suis tombé un soir par hasard (*Des racines et des ailes*, me semble-t-il), consacrée aux palaces. Un grand nombre de ces magnifiques hôtels, édifiés au XIX^e ou au début du XX^e siècle dans des cadres exceptionnels, réservés à une clientèle extrêmement aisée, présentaient à l'époque de leur construction une particularité qui m'a stupéfait. Figurez-vous qu'ils ne possédaient qu'une seule salle de

bains... par étage ! Oui, vous avez bien lu, une salle de bains par étage, et non par chambre. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'à cette époque, l'hygiène physique en était là : un bain très occasionnel suffisait amplement, et l'usage de la douche était encore inconnu. Par contraste, aujourd'hui même l'hôtel le meilleur marché comprend au minimum une cabine douche rudimentaire dans chaque chambre. De nos jours, tout le monde trouve normal de se laver quotidiennement : personne n'a envie d'incommoder autrui avec ses émanations corporelles, vaguement masquées par des parfums comme autrefois.

“ *Le pardon est la douche du cœur. Il peut littéralement laver notre cœur des émotions déplaisantes accumulées dans la journée, et ainsi éviter leur accumulation et leur cristallisation progressive en nous.* ”

Par comparaison, qu'en est-il de notre hygiène émotionnelle, cette fois ?

Faute d'avoir été éduqués dans ce domaine, la plupart d'entre nous ont un cœur encombré de vieilles émotions malodorantes ou - autre image - ont accumulé une couche importante de « cholestérol émotionnel »

qui leur tapisse les artères et fait obstacle à l'écoulement libre et fluide de tout leur amour. Bien sûr, nous avons appris à donner le change, à faire bonne figure, à cacher sous une attitude composée les émotions douloureuses qui nous habitent et dont nous ne savons trop comment nous défaire, mais elles transpirent malgré tout, comme nous le constatons clairement chez les autres.

Le pardon est justement la douche du cœur. Des méthodes simples comme le Don du Pardon (voir p. 116) ou Ho'oponopono (voir p. 98), pratiquées régulièrement le soir avant de s'endormir, peuvent littéralement laver notre cœur des émotions déplaisantes accumulées dans la journée, et ainsi éviter leur accumulation et leur cristallisation progressive en nous. Ceux qui en prennent l'habitude finissent même par constater une transformation de la nature de leurs rêves. Au lieu que le sommeil paradoxal serve d'éboueur nocturne, chargé d'évacuer tant bien que mal

tous les déchets émotionnels accumulés dans la journée, la « toilette émotionnelle » effectuée consciemment au coucher permet de s'endormir le cœur léger et, délestée de fardeaux inutiles, l'âme du dormeur s'élève ensuite vers des régions plus lumineuses et en revient au matin avec des rêves d'une autre qualité.

Cette hygiène émotionnelle, cette douche du cœur, présente un autre avantage. Elle représente une forme d'entraînement quotidien, grâce auquel j'accrois progressivement ma capacité à gérer les émotions difficiles ou douloureuses qui peuvent se présenter dans ma vie. Si chaque jour je m'efforce de laver mon cœur des petits dépôts émotionnels qui risquent d'en réduire le débit d'amour naturel, j'acquiers ainsi un savoir-faire qui, si une telle chose devait arriver, me permettra de pouvoir faire face à des épreuves plus importantes. Le cœur (ou le corps émotionnel) peut s'entraîner comme le corps physique : comme lui, il peut devenir plus résistant, plus souple, plus puissant.

Petite parenthèse : une éducation idéale devrait consacrer autant de temps à nos facultés mentales, émotionnelles et physiques, au lieu de se concentrer exclusivement sur le développement de l'intellect ; le corps n'ayant droit qu'à quelques heures d'éducation physique et le cœur étant totalement négligé. On éviterait ainsi de former des enfants au mental hypertrophié, mais qui d'une part ignorent tout d'une alimentation saine et de la préservation d'un corps sain, et d'autre part ne savent pas comment cultiver des relations harmonieuses avec eux-mêmes ni avec les autres. Un vrai projet éducatif, aujourd'hui, devrait viser à combattre l'analphabétisme émotionnel, relationnel et sanitaire qui fait des ravages tout au long de la vie, au niveau individuel et collectif.

En attendant que se réalise ce rêve pédagogique, apprendre soi-même à prendre cette douche du cœur, à laisser l'eau du pardon nous laver de tout ce qui pourrait l'encrasser, et enseigner cela aussi à nos enfants, comme à se brosser les dents, c'est adopter une hygiène émotionnelle qui est la meilleure des préventions contre la perte progressive de notre pleine capacité à aimer.