

Olivier Clerc : Peut-on tout pardonner ? (résumé) *par Anne Bielawski*

Guérison du cœur : moyen de cicatriser les blessures légères ou profondes, accumulées durant notre vie, notamment pendant notre enfance.

Questions :

- Quels moyens pour parvenir au pardon ?
- Qu'entend-on par démarche de pardon ?
- D'où vient notre propre manière d'envisager le pardon ?
- Quelle en est notre conception ?
- De quelles influences (religieuses, sociales, psychologiques, philosophiques ou autres) se teintent-elles ?
- Vous paraissent-elles pertinentes ?
- Les avez-vous interrogées ?

Partie 1 : Le pardon, c'est quoi au juste ?

➤ **La guérison des blessures du cœur** (p.21)

- Pour le corps, quand il y a blessure, on désinfecte, on va chez le médecin, puis le corps cicatrise par ses propres moyens
- Pour le cœur, les sentiments ? On accumule les blessures, légères ou profondes. Certaines ont cicatrisé toutes seules, d'autres sont restées ouvertes ou se rouvrent à une occasion ou une autre.

Le pardon (tel qu'envisagé ici) est la cicatrisation, la guérison des blessures du cœur. Il est le baume qui permet de les soigner, le remède aux poisons émotionnels que sont la haine, la rancœur, le ressentiment

Faire œuvre de pardon, c'est guérir mes blessures, soigner mon cœur, me libérer de l'étau de la haine et de l'envie de vengeance, de la colère, de la rancune, etc...

C'est un cadeau que je me fais à moi-même car c'est moi qui souffre et qui m'auto-intoxique.

➤ **La douche du cœur** (p.27)

Qu'en est-il de notre hygiène émotionnelle ?

Un cœur encombré de vieilles émotions a accumulé des couches de « cholestérol émotionnel » qui font obstacle à l'écoulement libre et fluide de l'amour. Nous donnons le change mais nos réactions risquent de nous montrer que nous ne sommes pas si libres et dégagés que ça...

Le pardon, c'est la douche du cœur, à pratiquer quotidiennement pour laver notre cœur au fur et à mesure de ce qui l'a atteint. Il deviendra alors plus souple, plus résistant, plus puissant, en pleine capacité d'aimer.

➤ **La résurrection de l'amour** (p.31)

A la suite d'un évènement tragique, quelque chose peut s'éteindre, mourir en nous, notre source intérieure se ferme, tarit. Notre jardin intérieur se transforme en désert, la vie perd sa saveur, son sens...

Parvenir à faire œuvre de pardon, c'est une véritable renaissance, une résurrection de cet amour qui était mort. Et un amour qui a connu la nuit noire de l'âme, la traversée du désert, a passé l'épreuve du feu et s'en trouve plus fort qu'avant. Il sait que l'amour est plus fort que la mort, c'est le message du Christ, dans sa puissance d'amour et de pardon

Jugement et pardon : quels liens ? (p.34)

Cf Jésus : « Père, pardonne-leur, car ils ne savent pas ce qu'ils font ». Jésus, 2^{ème} Personne de la Trinité, ne se met pas en position de pardonner lui-même. Pourquoi ? cf Jean (8 ;15) : « Moi, je ne juge personne »

S'Il ne juge personne, Il n'a non plus personne à pardonner. Il remet jugement et pardon à plus Grand que Lui.

Nous n'avons pas forcément conscience du lien étroit qui unit jugement et pardon. Si je pense pouvoir (ou non) octroyer mon pardon à autrui, c'est que je l'ai tout d'abord jugé...

Le jugement est une attitude à 3 niveaux superposés : l'observation d'un acte répréhensible (faits objectifs) qui se double d'émotions négatives (humiliation, colère...) et s'accompagne de pensées diverses, d'interprétations subjectives.

Il y a une dimension de lâcher-prise dans le pardon, quand celui-ci est avant tout abandon du jugement qui nous détruit, de la rage qui nous consume, quand il s'accompagne d'une remise en question de la position de supériorité du haut de laquelle je m'estimais en droit de juger.

Au jugement succède alors l'humilité : je pose mon fardeau d'accusation à terre, je remets jugement juste et pardon authentique à plus Grand que moi.

C'est pour favoriser ce renversement de posture, ce passage du jugement au pardon que le rituel du Don du Pardon de Don Miguel Ruiz consiste à **demander pardon**.

Ce que l'autre nous a fait, il/elle en porte la responsabilité. On demande pardon pour ses propres sentiments négatifs, pour la façon dont on a utilisé les torts de l'autre pour alimenter notre propre ressentiment, pour ne plus laisser à l'autre le pouvoir de dicter notre état intérieur, pour reprendre notre propre pouvoir et notre part de responsabilité

Dans cette manière d'élargir notre compréhension du pardon, il s'agit moins de faire que de défaire, s'employer activement à démonter soi-même les barreaux de la prison qu'on s'est construite sans le savoir.

Nous pouvons rééduquer notre tête et notre cœur pour que "d'ennemis inconscients", ils deviennent de véritables alliés conscients.

Pardoner et demander pardon : (p.39)

Deux portes donnant accès au même espace sacré du pardon.

Quand je n'arrive pas à "par-donner", quelque chose en moi "garde" rancune. Mon mental bloque mon cœur, il le durcit.

Demander pardon (à l'Amour de m'être coupé de Lui, à celui qui m'a fait du mal pour la manière dont je l'ai identifié à ses actes négatifs...) ouvre une brèche en soi : je me tourne vers le divin, l'Amour, la Vie et je fais acte d'humilité. Je lâche prise, je m'abandonne à nouveau à cette énergie dont je me suis coupé.

En ouvrant la porte vers le "haut " par la demande de pardon que j'exprime, ça ouvre l'autre porte vers le "bas", vers celles et ceux à qui je n'arrivais pas à pardonner auparavant. Donner-recevoir, l'un ne va pas sans l'autre (comme dans le cœur par la circulation du sang)

Pardon et humilité (p.44)

Il existe un pardon-orgueil qu'on donne par magnanimité mais qui ne guérit pas les blessures.

Le pardon-humilité rétablit une égalité entre moi-même et les autres (comme dans les cercles de pardon, qui renvoient chacun à sa propre humanité et à celle de chaque personne qui est en face de lui). Ensemble, nous formons une seule et même humanité. Comme dans l'histoire du Chevalier à l'armure rouillée, la demande de pardon nous fait "tomber notre armure".

Partie 2 : Obstacles au pardon (p.49)

1. Le pardon serait une pratique exclusivement religieuse (p.50)

Non, la guérison des blessures du cœur est accessible à tous.

L'avantage de la pratique religieuse : la capacité à se tourner vers plus grand que soi. Je peux avoir l'impression d'être touché par la grâce, sauf que c'est en moi-même que réside le pouvoir de m'ouvrir ou de me fermer, de m'arc-bouter sur mon bon droit ou de poser les armes.

Le pardon ne réside pas de la volonté mais plutôt du lâcher-prise, de l'acceptation. Si le pardon que nous souhaitons donner ou recevoir ne se fait pas, ce n'est pas que le Ciel s'y refuse, c'est le plus souvent nous qui en bloquons la manifestation.

2. Le pardon serait obsolète (p.58)

Oui si il mène à l'humiliation, à la culpabilité, à une prise de pouvoir d'un autre sur nous.

Non si c'est pour lui donner une forme en accord avec notre époque

3. Le pardon serait un cadeau que l'on fait à celui qui nous a fait souffrir (p.62)

Le ressentiment est un lien ("je t'en veux") que je ne veux pas lâcher à cause de ce que l'autre m'a fait. Pour défaire ce lien, pour pouvoir guérir soi-même, distinguer deux plans : celui du cœur et celui de la tête.

Je peux me faire ce cadeau à moi-même en distinguant comment j'agis envers moi-même et envers l'autre :

- Qu'est-ce que je compte faire pour ma guérison, pour retrouver mon intégrité ?
- Que vais-je faire par rapport à celui/celle qui m'a fait du mal ?

Distinction aussi entre ce qui se passe dans mon cœur et dans ma tête, qui peuvent être en autonomie ou en tandem positif ou négatif :

- Mon cœur pardonne et guérit, retrouve intégrité et fluidité
- Mon mental conserve son discernement et prend les décisions justes pour protéger mon cœur et mettre l'autre devant ses responsabilités

Une fois ces trois obstacles écartés, le centre de gravité du mot "pardon" cesse d'être au niveau de l'autre personne (ce qu'elle a fait, ce qu'elle mérite ou pas) pour se repositionner sur soi-même : comment est-ce que je veux vivre ? Dans quel état ai-je envie d'être ?

4. Pardonner reviendrait à cautionner, accepter, excuser (p.68)

Oui si le cœur et le mental sont fusionnés

Non si on apprend à écouter les deux sons de cloche sans laisser l'un dicter sa conduite à l'autre. L'alliage des deux permet de prendre des décisions justes pour nous.

Le pardon et l'amour n'empêchent pas la sanction. Je peux comprendre sans approuver, pardonner sans excuser.

Le cœur pardonne ou pas, le mental excuse ou pas, le corps accepte ou pas

5. Impossible de pardonner si l'autre ne demande pas pardon (p.74)

Tant que j'attends des excuses ou une demande de pardon, je reste dans l'impuissance, la passivité. Je remets le pouvoir de guérir dans les mains de mon agresseur... et je peux attendre longtemps !

Arrêter d'être fixé sur l'autre, se recentrer sur ses propres ressources. Cf Ingrid Betancourt : « Quand on pardonne, c'est avec soi-même qu'on fait la paix »

6. Si l'on a pardonné, il faudrait oublier (p.82)

Quel juste rapport entre oubli et pardon ? Entre devoir de mémoire et devoir d'oubli, la question est de savoir quoi se remémorer et quoi oublier.

Face à un évènement douloureux de notre vie (collective ou individuelle), nous pouvons choisir d'en distiller les leçons, la quintessence et simultanément, laisser l'oubli faire son œuvre quant à la forme particulière qu'ont revêtu les évènements, à telle époque et dans tel contexte.

7. Pardonner serait se réconcilier (p.88)

La réconciliation est-elle nécessairement conséquence du pardon ? Pas forcément.

En faisant oeuvre de pardon, je fais la part qui m'incombe. Mais si 'autre n'a pas bougé d'un iota, il peut recommencer.

Se réconcilier dépend à la fois de soi-même et de l'autre.

8. Quand on confond la personne et l'acte (p.91)

Pour ne pas laisser l'émotionnel nous submerger et perdre tout discernement à l'égard de celui/celle qui nous a fait du tort, élargir sa compréhension, prendre du recul, ne pas se laisser limiter aux apparences, mieux discerner la complexité des causes qui ont abouti à l'évènement subi, ce qui ne veut pas dire minimiser les faits ou leurs conséquences.

9. Quand on ne voit que la dimension personnelle de l'acte (p.93)

Prendre en compte ses ramifications collectives, symboliques, transpersonnelles : nous servons les uns les autres d'écran à nos projections mutuelles, nous représentons quelque chose aux yeux des autres, nous pouvons servir de "paratonnerre" à des charges émotionnelles accumulées qui ne nous concernaient pas personnellement.

10. Quand on veut comprendre tout de suite ce qui nous arrive (p.101)

A la suite d'un évènement, sous le coup des émotions, nous pouvons nous créer un "cahier de doléances", une interprétation à chaud à laquelle nous risquons de nous identifier et de nous enfermer dedans.

Prendre le temps d'encaisser le choc, de laisser les émotions nous traverser, sans les justifier ni les amplifier par des explications "à chaud".

Notre plus grande marge de liberté et d'action : apprendre (s'entraîner !) à voir les choses sous plusieurs angles différents, chercher de possibles conséquences positives, même à ce qui nous semble le plus douloureux sur le moment.

11. Pardon et orgueil (p.107)

L'orgueil peut nuire au pardon de trois manières différentes :

- Être certain de son bon droit, regarder l'autre "de haut" (le juger, ne rien vouloir lâcher. C'est être dans l'ignorance que cette attitude nous pénalise nous-mêmes
- Le pardon orgueil, donné depuis une position qui fait penser à de la condescendance. Ce pardon-là ne guérit pas. Il n'est de pardon véritable que dans l'humilité, quand on est au même niveau que les autres
- Un orgueil dissimulé derrière un dénigrement de soi, C'est un juge orgueilleux que l'on porte en soi et qui se croit plus fort que Dieu pour nous juger. L'humilité, c'est s'en remettre à plus Grand que soi, c'est une ouverture qui rétablit le courant coupé par l'orgueil et qui permet que le pardon se manifeste à travers nous.

12. Demander pardon serait culpabilisant (p.113)

Oui si c'est une façon de se dénigrer, de donner à autrui ou à son juge intérieur, tout pouvoir sur soi.

Une demande de pardon dans l'optique Ho'oponopono ou Don du Pardon véhiculent un sens des responsabilités qui libère et fait grandir.

13. Demander pardon serait humiliant (p.115)

Confusion entre humiliation et humilité : je ne demande pas pardon en me ratatinant devant les autres mais parce que j'en éprouve le besoin dans mon cœur, parce que j'en comprends le sens et la finalité, pour me libérer du ressentiment.

L'humiliation écrase, diminue, est imposée de l'extérieur (ou par notre juge intérieur), l'humilité libère, grandit, élève, vient de notre propre prise de conscience

14. Le pardon serait signe de faiblesse (p.119)

Il y a des forces apparentes qui cachent des faiblesses redoutables et des faiblesses apparentes qui sont en réalité de grandes forces.

Cf : « Il faut qu'Il croisse et que je diminue »... Oser demander pardon requiert une grande force intérieure, une confiance en la Vie, une forme d'abandon à plus Grand que soi.

15. Vouloir aller plus vite que la musique (p.125)

Correspond à l'obligation que l'on peut se donner de devoir pardonner... mais le cœur n'obéit pas à la volonté, d'où le risque de se rajouter de la culpabilité de ne pouvoir pardonner ou conduire à refouler ses émotions.

Le pardon est un fruit qui mûrit sur la branche à son rythme. On peut en favoriser la maturation mais pas en griller les étapes.

- Accepter et exprimer les émotions qu'ont suscité les événements douloureux (pour ne pas les refouler, les nier, les ressasser)
- Se mettre en sécurité, se soigner

Le pardon n'est pas un devoir, c'est une grâce que l'on s'ouvre à recevoir, lorsqu'on est prêt.

Conclusion : Peut-on tout pardonner ? (131)

La question est habituellement posée en ayant le centre de gravité relationnel sur l'autre.

Mais si le pardon est un cadeau qu'on se fait à soi-même, le centre de gravité est sur moi. **La question devient** alors :

- **Quelques soient les blessures que mon cœur a subi, puis-je les soigner, les cicatriser ?**

Dans cette inversion de posture :

- **Oui, il est possible de guérir son cœur, quoi que l'on ait subi, en se recentrant sur sa propre aspiration à l'intégrité, à l'unité, à la guérison, tout en gardant son discernement pour décider quelle est la juste attitude face à l'agresseur.**

Mais possible ne veut dire ni facile, ni rapide !!!

La métaphore des deux nuages (p.139), selon les recherches de Rupert Sheldrake (champs morphiques) et Stanislav Grof (psychologie transpersonnelle, états modifiés de conscience)

Postulat : nos pensées et nos émotions sont des énergies et elles se propagent bien au-delà de notre propre personne.

Par affinité, elles vont aller rejoindre d'autres pensées ou émotions de même vibration et former un énorme nuage qui va se déverser sur une personne (le "maillon faible") qui sert de paratonnerre et qui va passer à l'acte sous la décharge du nuage noir ou au contraire, qui va voir se renforcer son énergie positive pour accomplir de grandes choses.

A notre insu, nous sommes partie prenante du pire et du meilleur qui se déroule sur cette planète... quel messenger avons-nous envie d'être ?

Humilité, donc, pour accepter ce monde tel qu'il est et la place qu'on y occupe.

Cette humilité-là est un formidable antidote à tous les jugements, tant ceux que l'on nourrit contre soi-même que sur les autres, surtout envers ceux qui nous ont fait du tort. Elle nous remet sur un pied d'égalité avec les autres, nous permet d'agir sans prétendre tout contrôler ou d'accepter sans se résigner.

Rien de ce que nous faisons ne reste sans effet, ce qui veut dire que nous aidons d'autres personnes à penser, à aimer, à agir, de la même manière que nous sommes à notre tour aidés, soutenus dans nos efforts par tous ceux qui marchent dans la même direction que nous

Physiquement, nous avons chacun un corps différent, nous paraissions isolés les uns des autres. Mais au niveau psychique, énergétique et spirituel, **personne n'est seul, nous sommes en lien permanent les uns avec les autres** et nous créons des "familles", des groupes de personnes qui se soutiennent et se renforcent mutuellement, à distance, sans le savoir, dans leurs apprentissages et leurs réalisations.

Méthodes de pardon :

1. Les 9 étapes du Dr Fred Luskin (p.55) (www.learningtoforgive.com)

2. Le pardon radical de Collin Tipping (p.78)

Sa clé : envisager la croyance que **rien de ce qui nous arrive est injuste**.

Si, par un retournement de compréhension, j'en viens à comprendre et à accepter ce qui m'est arrivé, y compris le plus dramatique, alors je lâche prise, je cesse de lutter contre ma vie ou de la rejeter, j'accepte, et en abandonnant ainsi le lourd fardeau d'accusations, contre l'autre, contre moi-même, contre la vie ou contre Dieu, c'est le besoin même de pardonner qui est emporté avec, n'ayant plus de raison d'être.

Étapes : raconter son histoire, ressentir ses émotions, percevoir l'histoire autrement, recadrer l'histoire (www.radicalforgiveness.com)

3. Ho'oponopono, l'approche hawaïenne du pardon (p.98)

« Désolé, pardon, merci, je t'aime »

Ces mots font appel à quatre qualités :

- La responsabilité, reconnaître sa part dans ce qui est arrivé (et pas culpabilité !)
- Le pardon. C'est une demande de pardon et non l'acte de pardonner
- L'amour, le « je t'aime » qui vient naturellement après le pardon (c'est la résurrection de l'amour)
- La gratitude pour conclure, expression naturelle d'un cœur guéri

(www.mercijetaime.fr)

4. Le Don du Pardon : quatre demandes en pardon progressives (p.116)

Apprendre à demander pardon plutôt qu'à pardonner. Quatre étapes :

- Je demande **pardon aux autres** (en visualisant les personnes avec lesquelles j'ai des nœuds relationnels) d'avoir utilisé ce qu'elles m'ont fait comme prétexte à garder mon cœur fermé
- Je demande **pardon à mes boucs émissaires**. Il s'agit d'arrêter de diaboliser des groupes entiers de personnes (les riches, les pollueurs, les terroristes...) pour reprendre les rênes de son propre cœur et ne pas le laisser sécréter des sentiments négatifs sur la base de préjugés ou d'apriori. C'est le choix d'aimer
- Je demande **pardon au "plus-grand-que-soi"**, Dieu, l'Amour, la Vie... pour ce que je Lui en ai voulu de ce que la vie nous impose
- Je me demande **pardon à moi-même** pour toutes les fois où je me juge, me sanctionne, me divise, rejette certaines parties de moi. Je fais la paix intérieure, je me réconcilie avec moi-même, je fais l'unité dans mon cœur. Je ne cherche pas à me pardonner mais je me demande humblement pardon, dans un lâcher-prise total de tous les griefs que j'ai pu avoir contre moi-même.

(www.olivierclerc.com/le-don-du-pardon)