



Par
Lilou Macé
Vidéoblogueuse et auteure

POUR MIEUX LA CONNAITRE
Lilou Macé, auteure et vidéoblogueuse influente est à l'origine de nombreux reportages et blogs vidéo, livres, sites Internet et témoignages. C'est après avoir rencontré Oprah Winfrey à Chicago, en novembre 2006, que Lilou passe de vidéoblogueuse à intervieweuse. Parmi ses écrits :

L'Œuf de Yoni
Le féminin révélé et libéré



Leduc Pratiques

Information:
lateledelilou.com
lesoeufsdelilou.com



Et si on arrêta de juger...

Rencontre avec **Olivier Clerc**

Dans un premier temps, on doit arriver à ce que notre juge intérieur continue de s'amuser à juger, sauf qu'au lieu de croire tout ce qu'il dit, au lieu d'adhérer à tous ses jugements et de les faire miens, je l'écoute simplement radoter, faire ses commentaires sur tout et sur tout le monde, mais je ne m'identifie plus à ça. Olivier Clerc

Je suis actuellement à Paris, Boulevard St-Germain, à la Librairie Eyrolles pour rencontrer Olivier Clerc, un auteur que j'apprécie beaucoup.

J'ai été étonnée que le titre du livre qu'il a écrit « J'arrête de (me) juger », car pour moi Olivier fait partie de ces gens qui ne sont pas portés au jugement, des personnes auprès de qui on se sent bien, dont on sent la sincérité et l'ouverture du cœur. C'est un homme qui a vécu un parcours

assez exceptionnel avec les enseignements de Don Miguel Ruiz, celui dont la simple présence fait du bien. Mais j'ai appris que...

J'ai été surprise d'apprendre qu'en ce qui a trait au jugement, tu as déjà été maître en la matière! COui, c'est vrai. Mais petit à petit j'ai réussi à prendre ce virage où avant je jugeais à tout bout de champ. Je me suis dirigé vers quelque chose de beaucoup plus agréable à vivre aussi bien dans mon cœur que dans ma tête, et aussi bien pour moi que pour mon entourage. (sourire)

L'écriture de ce livre a dû te faire découvrir de nouvelles choses dans ta vie?

J'avais déjà fait plusieurs prises de conscience en rencontrant Don Miguel Ruiz, il y a 15 ans de cela. Ce qu'il m'avait fait vivre sur le plan du pardon a

Il y a toujours cet effet miroir, aussi bien pour le jugement que pour le pardon. S'il y a des choses que je n'arrive pas à me pardonner, j'aurai du mal à les pardonner à l'autre.

VIVRE, c'est...

Devenir conscient à quel point on porte des jugements sur tout et rien

C'est non seulement une perte de temps, mais une perte d'énergie phénoménale. Sans oublier que le jugement que l'on porte sur l'autre est bien souvent le miroir d'un jugement que l'on porte sur soi.

été pour moi le remède le plus radical que je n'ai jamais vécu face au jugement. Le fait d'écrire ce livre m'a permis de réaliser tout le chemin que j'avais parcouru; ça m'a permis de rassembler une trousse d'outils pour la tête et pour le corps afin de mettre en place un changement durable face au jugement dans notre vie.

Quand il n'y a plus ce jugement sur nous-mêmes ou sur les autres, c'est remplacé par quoi?

Il faut d'abord dire qu'on juge tellement, que le simple fait de se dire « Je vais arrêter de juger », c'est un peu comme de se dire « Je vais arrêter de respirer ». C'est impossible! Donc, dans un premier temps, on doit arriver à ce que notre juge intérieur continue de s'amuser à juger, sauf qu'au lieu de croire tout ce qu'il dit, au lieu d'adhérer à tous ses jugements et de les faire siens, on l'écoute simplement radoter, faire ses commentaires sur tout et sur tout le monde, mais on ne s'identifie plus à ces paroles.

Il y a un espace intérieur qui se crée. C'est la première étape. Et puis, à partir du moment où on n'écoute plus ce juge, eh bien, progressivement son impact, sa force et sa voix se font de plus en plus faibles. Ces étapes sont importantes, car de croire que d'entrée de jeu je vais arrêter de juger est illusoire. Au départ, cette voix est là tout le temps... Je me balade dans la rue, je vois quelqu'un, je dis Ah! celle-là, comment elle est attifée..., ou Lui il a une drôle de tronche..., je me regarde dans une glace et je dis Oh là là, aujourd'hui j'ai pas d'allure... Ça n'arrête jamais!

juger, ce n'est pas suffisant. La question à se poser est qu'est-ce que je fais à la place? Il faut faire en sorte que ma tête et mon cœur travaillent pour moi, avec moi, au lieu de me mettre des bâtons dans les roues sans arrêt en polluant ma vie et celle des gens qui m'entourent.

Alors on développe le lâcher-prise, cette spontanéité à être vraiment dans le moment présent, dans le cœur. Selon toi, est-ce possible de vivre dans le non-jugement?

Oui. Pour moi, le jugement est un mélange d'observations de choses : ça c'est rouge, c'est blanc, c'est grand, c'est petit, etc. À cela s'ajoute une composante émotionnelle : c'est moche, c'est super, c'est beau, c'est laid, etc. Et cette composante est généralement une émotion négative : dégoût, colère, peine, etc. À tout cela s'ajoute un troisième niveau où on retrouve des interprétations, des projections, des suppositions, etc. Une fois rendu à ce niveau-là, ça fonctionne tout seul. On doit donc devenir conscient quand notre jugement fonctionne tout seul et y ajouter notre discernement, qui est un outil indispensable. On va donc pouvoir passer du jugement au discernement.

Tu parles aussi des «béné-oui-oui». Ce n'est pas parce qu'on est dans le non-jugement que, d'un seul coup, on dit oui à tout.

C'est important de le préciser. Je cite souvent cette phrase d'un de mes mentors spirituels qui disait à propos du pardon « Je pardonne tout, mais je ne passe rien. » Donc, je fais ce travail de pardon, oui, mais attention, j'ai aussi une tête... Je suis capable de voir ce qui a été fait et ce qui doit être mis en place pour ne plus que ça se reproduise. C'est la même chose pour le non-jugement. Je ne deviendrai pas un homme tout gentil, tout mignon, qui accepte tout béatement. Don Miguel Ruiz en est un bel exemple. C'est à la fois quelqu'un qui a une énergie du cœur très présente, très puissante, mais c'est aussi un homme d'un alignement, d'une fermeté, d'une force indiscutable. Il est loin d'être un béné-oui-oui.

Qu'entends-tu par fermeté?

Ça peut être la capacité de dire non, de poser des limites, d'être capable de défendre et de faire respecter son intégrité. Ici fermeté

QUAND LE JUGEMENT PREND TOUTE LA PLACE

Ça prend de la place....

Ça prend toute la place et ça pourrit la vie. Je donne souvent l'image d'un gros os sur lequel serait écrit le mot Jugement et c'est un os qu'on ne peut pas s'empêcher de ronger. Pour réussir à retirer cet os, il faut le remplacer par autre chose. Que ce soit l'art de bénir de Pierre Pradervand, que ce soit l'idée de remplacer ses exigences par des préférences, je propose une quinzaine d'outils pour donner au mental un autre os à ronger. Dire que j'arrête de

Institut de
Psychologie
Corporelle
Intégrative

Apprendre à mieux gérer son expérience émotionnelle avec sa tête et son corps

Une série d'ateliers pour apprendre à mieux gérer ses émotions et réduire les souffrances des modes de gestion émotionnelle inefficaces.

BLOC I

Des outils de base pour se vivre plus pleinement et librement seul(e) et en relation.

Présence à soi, respiration, frontières du soi, mouvement et conscience corporelle pour accueillir et gérer son expérience au lieu de la combattre.

L'IPCI travaille, depuis plus de 30 ans, à l'intégration du corps-esprit-cœur d'une façon douce et en relation. Les recherches les plus récentes confirment cette direction.

André Duchesne et Ginette Lépine, psychologues, formateurs seniors en PCI.

2503 Henri Bourassa Est, bureau 101, Montréal, Qc, H2B 1V3
Montréal : 514 383-8651
Extérieur de Montréal : 1877-383-8615

institutpci.com



Parcelle de vie...

Auteur et formateur, Olivier Clerc s'est construit une réputation de pédagogue hors pair en utilisant un langage riche en analogies, allégories et métaphores qui rendent plus facilement compréhensibles les idées transmises. Traducteur et éditeur, il a traduit et fait publier les livres de Miguel Ruiz. Sa rencontre avec don Miguel au Mexique, en 1999, est à l'origine de son travail autour du pardon et de sa manière unique de présenter les accords toltèques.

Auteur à succès de 18 livres, avec des traductions dans 15 langues, il a traduit une centaine de livres de développement personnel et de spiritualité : Miguel Ruiz, Deepak Chopra, D' Stan Grof, Dan Millman, Louise Hay... Animateur de webinaires pratiques sur le pardon, les accords toltèques et la spiritualité. Il a créé plus de 160 « Cercles de Pardon » dans le monde. Il a organisé les quatre éditions des « Journées du Pardon » avec des dizaines d'intervenants du monde entier. Parmi ses écrits :

J'arrête de... (me) juger!
21 jours pour changer



Éditions Eyrolles

Peut-on tout pardonner?
Les principaux obstacles au pardon



Éditions Eyrolles

Information : www.olivierclerc.com

ne veut pas dire agressivité ou méchanceté. C'est une force qui se marie avec les dimensions d'amour et de discernement.

BRÛLER TOUS NOS JUGEMENTS

Dans ton livre tu parles de la pratique du feu, c'est-à-dire qu'une fois par semaine tu jettes tes jugements au feu?

Oui. Cet exercice nous permet de devenir conscients de notre tendance à juger. Donc, chaque jour tu notes toutes les fois où tu es dans le jugement : contre les autres, contre une situation, contre toi-même... Et le dimanche, tu brûles tes notes. C'est un exercice que je suggère de faire durant 21 jours. Souvent, après l'avoir fait, les gens me disent : « Je savais bien que je jugeais, mais je n'imaginais pas que c'était aussi grave que ça! »

Pourrais-tu nous présenter un autre exercice?

C'est un outil archi simple, mais extraordinairement puissant. Partons du principe que ce qui nous pourrit la vie vient du fait qu'on a des exigences sur tout et sur tout le monde : ma femme devrait être comme si, mes enfants comme ça, le gouvernement devrait faire ceci, etc. Les exigences, c'est comme les moustiques. Si tu as dix moustiques dans ta chambre le soir avant d'aller au lit et que tu réussis à en tuer neuf, le 10e va t'empêcher de dormir. C'est pareil pour les exigences. Tu en as dix, tu réussis à en satisfaire neuf, et la 10e va te faire râler.

On doit donc remplacer nos exigences par des préférences : je préfère quand il fait beau, mais si c'est nuageux... Je préfère avoir une voiture qui ne tombe pas en panne, mais si ça arrive... Quand j'exige, si jamais ça ne se passe pas comme je l'ai exigé, je vais pester contre tout ce qui me tombe sous la main. Mais quand on devient conscient qu'on règle notre vie sur des exigences, on peut se dire : « Oups, je suis de nouveau axé sur mes exigences. Allez, je lâche le truc. Je préférerais que ce soit comme ça, mais c'est OK ainsi. »

On doit accueillir ce qui est?

Byron Katie l'explique bien dans son livre Aimer ce qui est. Elle dit toujours que quand on se bat contre la réalité, on perd chaque fois. Quand on exige des choses, c'est qu'on veut que la réalité, les gens, les choses, tout se conforme à nos idées, à nos attentes. On est alors dans le jugement permanent parce que les personnes et les choses ne sont pas toujours comme on voudrait qu'elles soient.

C'est la même chose si j'ai des exigences envers moi : je voudrais être moins gros, il faudrait que je sois un meilleur père, je devrais faire de l'exercice, etc. Avec toutes ces exigences, que je n'arrive évidemment pas à satisfaire, je me juge, je suis nul, je ne suis pas compétent, je suis paresseux... Mais quand je lâche l'exigence et que je choisis la préférence, je lâche aussi le mental et je passe par le cœur. C'est le cœur qui préfère : « Oui ce serait plus chouette si ceci ou cela, mais pour l'instant, je suis là. Je chemine, j'avance, je fais des progrès, mais là, aujourd'hui, maintenant, la situation est comme ça. »

L'AUTRE N'EST QU'UN MIROIR

Selon toi, les autres sont-ils des miroirs de nous-mêmes et si nous jugeons les autres, quelque part c'est que nous nous jugeons?

Oui. Il y a toujours cet effet miroir, aussi bien pour le jugement que pour le pardon. S'il y a des choses que je n'arrive pas à me

pardonner, j'aurai du mal à les pardonner à l'autre et si je ne te les pardonne pas, je me les pardonnerai encore moins. Et si je juge certaines choses chez toi, je vais avoir ces mêmes jugements contre moi. Il y a toujours ce double effet.

Quand on exige des choses, c'est qu'on veut que la réalité, les gens, les choses, que tout se conforme à nos idées, à nos attentes. On est alors dans le jugement permanent. On doit donc remplacer nos exigences par des préférences.

Mais ce qui est magique là-dedans, c'est que plus je vais travailler sur moi, plus je vais créer cet espace en moi, et plus je vais avoir même espace dans mes relations, c'est-à-dire que je vais prendre ce plus facilement les gens comme ils sont. J'arrive à accepter ce qu'ils sont, leurs qualités, leurs travers... J'ai l'impression d'avoir le cœur beaucoup plus grand et de prendre les gens tels qu'ils sont, alors qu'auparavant ils devaient répondre à toutes mes exigences, sinon ils étaient recalés.

Qu'aimerais-tu ajouter que tu considères comme important?

Il y aurait plusieurs choses, mais j'aimerais terminer avec une idée que je trouve intéressante et qui concerne la possibilité de changer le regard qu'on a sur des choses difficiles. Pour les gens qui ont grandi dans une culture judéo-chrétienne ou chrétienne, la notion du jugement dernier a fait peur à des générations entières : un jour, les âmes vont être évaluées et certaines iront en enfer et d'autres au paradis...

Ce thème est porteur de quelque chose de très lourd, de très inquiétant, qui va à l'encontre d'un Dieu vu comme un père plein d'amour. En fait, plutôt que de parler de jugement dernier, on pourrait parler du dernier jugement.

Plutôt que de parler du jour du jugement dernier, je devrais plutôt parler du jour où moi je prononcerai mon dernier jugement. Ainsi, au lieu de me dire « Ah! un jour, il y aura ce jugement dernier, ça me fout la pétoche... », je me dis « Si je travaille régulièrement sur moi, un jour, je vais arriver au moment où je prononcerai mon dernier jugement ». Mais pour ça, il faut que je sois copain avec le temps et que je me donne le temps d'y arriver.

Il faut inscrire ça dans le temps. Il ne faut pas se dire voilà, en trois semaines, ça va être réglé. On entame un processus et puis, au fil des mois, et même des années, on va voir que les choses ont bougé.

Merci Olivier pour cette interview et pour la générosité de tes conseils.

Merci à toi Lilou pour ce bon moment passé ensemble. 🍀

Dr Céline Lamy explique l'importance, pour un parent, de ne pas se laisser définir et piéger par sa maladie mentale. Elle propose différentes manières d'aborder son combat avec ses enfants, d'en parler avec cœur et authenticité.

UN GUIDE EXCEPTIONNEL QUI MET UN BAUME SUR LES SOUFFRANCES.

Il pleut à la maison
Parler de votre santé mentale avec vos enfants

Dr Céline Lamy
pédopsychiatre

ÉDITIONS DE MORAÏNE