

BANC D'ESSAI

# J'AI TESTÉ UN CERCLE DE PARDON

Après avoir rencontré, au Mexique, Don Miguel Ruiz – l'auteur des *Quatre Accords toltèques* –, l'écrivain Olivier Clerc a créé des Cercles de pardon. Le but : permettre à chacun de vivre un rituel de guérison du cœur. Il en existe aujourd'hui plusieurs centaines à travers le monde. Notre journaliste a participé à l'un d'eux.

Par Marie Le Marois

Marseille, un soir d'octobre. J'ai trouvé sur Internet un Cercle de pardon animé par Valérie Allemand<sup>1</sup>, formée par Olivier Clerc en 2013. J'arrive dubitative : peut-on pardonner sans se confronter à celui ou celle qui nous a blessé ? Je découvre que la plupart des participants sont déjà venus auparavant. Car ce rendez-vous n'est pas pour eux une fin en soi, mais un accompagnement sur un chemin de réconciliation intérieure. Valérie nous invite à former un cercle et à exprimer ce avec quoi nous venons aujourd'hui. Émeline ressent de l'appréhension, Céline se sent apaisée, Sabine, Paul et Lola se disent curieux. Je m'attendais à ce que chacun raconte ce qu'il a vécu ou formule une demande précise. Il n'en est rien : ce rituel de trois heures est une expérience intime dans laquelle nul n'a besoin de partager son histoire.

**Nous commençons par nous mettre à l'écoute du cœur des autres participants**, l'oreille posée contre leur poitrine, l'un après l'autre. Entendre les battements de leur être, et les miens sous le poids de leur tête, est troublant et émouvant. « Ce cœur, décrit doucement Valérie, est étouffé par nos blessures, enfermé dans différentes émotions : la rancœur, la haine, le désir de vengeance, la peur... Nous n'avons pas besoin d'attendre que l'autre nous demande pardon pour dissoudre ce poison qui affecte notre façon d'être au monde et nous tue à petit feu. Pardonner nous permet de ne pas rester dans un état de victime et de reprendre le pouvoir sur notre vie. » Il s'agit de se libérer de l'illusion que l'autre a tout pouvoir sur nous, d'arrêter de l'utiliser comme prétexte à nos comportements. « Pardonner ne veut pas dire tout effacer, ni excuser celui qui nous a fait du mal, encore moins cautionner ses agissements, insiste Valérie. Mais pouvoir les considérer avec discernement,

sans haine ni violence. » « On peut tout pardonner et... ne rien laisser passer, écrit Olivier Clerc. Mon cœur pardonne, mon mental prend les décisions justes pour protéger mon cœur et mettre la personne fautive face à ses responsabilités. » Après une courte méditation, nous nous mettons par deux pour nous regarder dans les yeux. Dans cette mise à nu circule une douce énergie d'amour. Émeline confie : « J'ai pu ouvrir plus grand mon cœur et toucher davantage celui de l'autre. » Sabine évoque la chaleur qui l'a envahie. Pour ma part, après avoir retrouvé au fond de moi des sentiments d'abandon et de trahison dont je n'avais plus conscience, j'ai senti ce flot d'amour les apaiser. « C'est la douche du cœur, explique Valérie : comme on lave son corps, on lave son cœur des saletés émotionnelles, pour que l'amour puisse de nouveau circuler. »

**Le dernier exercice me laisse perplexe.** Tour à tour, nous devons demander pardon à chacun des participants. Mais pourquoi ? Je n'ai rien fait de mal ! En m'exécutant, je mesure mon aveuglement. Me reviennent en mémoire les personnes que j'ai pu blesser avec ma personnalité abrupte. Demander pardon et pardonner : deux portes d'accès au même espace qu'est le cœur. Mais la première, enracinée dans l'humilité, est à notre portée. En l'ouvrant, nous faisons de nouveau circuler l'amour, qui seul pardonne. Le groupe sert de surface de projection : Élisabeth, en larmes tout au long du rituel, a vu en nous des membres de sa famille. Dernier exercice : nous demandons pardon à nos boucs émissaires, à plus grand que nous, et à nous-mêmes. Je quitte le groupe avec la conscience d'avoir vécu un moment essentiel. Plusieurs semaines plus tard, en répétant seule les exercices du rituel, je saisis les paroles d'Olivier Clerc : « Le pardon ne relève pas de la volonté mais du lâcher-prise. »

1. [vallianceformation.com](http://vallianceformation.com).

**Pour en savoir plus :** [cerclesdepardon.fr](http://cerclesdepardon.fr).