Olivier Clerc

Le Pardon à Soi

En finir avec nos guerres intérieures

Par le créateur des
Cercles de Pardon

animae

Par le créateur des
CERCLES DE PARDON

Et si nous vivions enfin en paix avec nous-mêmes ?

Nous passons un temps fou à nous juger et à nous faire payer nos erreurs et nos fautes, qu'elles soient réelles ou imaginaires. Comment s'épanouir dans cet état permanent de tension intérieure ? Comment développer des relations harmonieuses quand la première de toutes – celle avec soi-même – est si malmenée, si conflictuelle ?

Dans son nouvel ouvrage consacré au pardon à soi, Olivier Clerc démasque la véritable nature de notre juge intérieur et propose des rituels pratiques pour réparer ce qui a été brisé et retrouver l'unité en soi, dans un processus libérateur puissant.

« Je n'ai rien expérimenté qui provoque de transformation aussi profonde, bénéfique et durable que le pardon. »

Olivier Clerc est la figure emblématique du pardon et le fondateur de l'Association Pardon International et des Cercles de Pardon, inspirés de sa rencontre avec Don Miguel Ruiz. Il est le traducteur des *Quatre Accords toltèques* et l'auteur des best-sellers *Le Don du Pardon* et *La Grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite* ainsi que de nombreux livres traduits dans une vingtaine de langues.

ISBN : 978-2-38564-202-0

9 782385 642020

éditeur écoresponsable

FABRIQUÉ EN FRANCE

19,95 euros
Prix TTC France

Avis des Gardiennes

Sandra, @sandyvez

Je n'ai pas de mots pour décrire ce que j'ai ressenti à la lecture de ce livre ! Il m'a émue dès les premières lignes. C'est si difficile de pardonner et de se pardonner. On rend responsables les autres, on se sent coupable et on culpabilise. L'auteur nous livre ici les différentes étapes du pardon : avant de se pardonner, étape la plus complexe, il faut pardonner les autres. Ce livre est une révélation pour moi, je me suis rendu compte que je ne m'étais jamais pardonnée et que je n'avais pas encore tout pardonné, et cela me génère des souffrances exprimées par mon corps. Merci à Animae de m'avoir mis ce livre entre les mains et à Oliver Clerc pour l'avoir écrit. Cela va me guider vers le chemin de la guérison.

Sylvie, @Mimilitavecmoi

J'avoue avoir été bousculée par cet ouvrage qui m'a permis de comprendre beaucoup de choses sur moi. Je me suis reconnue dans certains des exemples cités par l'auteur pour illustrer ses propos et sa théorie. Une vraie révélation ! C'est un ouvrage que je vais offrir à mes proches pour leur permettre, à eux aussi, d'être plus cléments avec eux-mêmes et de se respecter autant que nous nous efforçons, tout au long de notre vie, d'être tolérants et de faire preuve de respect envers les autres. C'est un ouvrage qui nous réconcilie avec nous-mêmes ! Merci à Olivier Clerc pour ce cadeau.

Anaïs, @les_copines_se_livrent

Que ce titre et ce livre m'ont parlé. Je n'ai pas cessé, tout au long de ma lecture, d'acquiescer silencieusement aux mots de l'auteur. Olivier Clerc est un maître dans l'Art du pardon, dont il parle dans plusieurs ouvrages. Ce n'est donc pas une surprise de découvrir entre les pages des infos générales sur le pardon, des exemples concrets et des témoignages. Qu'est-ce que nous pouvons être durs envers nous-mêmes, souvent plus qu'avec les autres à qui, comme le souligne l'auteur, nous pardonnons plus aisément. En mettant des mots sur les mécanismes qui nous font être si intransigeants envers nous-mêmes, sur nos blocages et leurs conséquences, Olivier Clerc nous démontre peu à peu les bienfaits du pardon à soi et comment y parvenir. J'avoue ne plus aspirer qu'à cela tant c'est une promesse, un acte d'amour et de bienveillance envers soi, et qui n'en a pas besoin ? Soyons les premiers à nous faire du bien en nous pardonnant ! Et cet ouvrage à mi-chemin entre le guide spirituel et le développement personnel semble tout indiqué pour nous y aider.

Le Pardon à Soi

Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !
« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseillère éditoriale : Lilas Seewald
Édition : Béatrice Le Rouzic
Correction : Stéphanie Girardot
Maquette : Laurie Baum
Couverture : Constance Clavel
Illustration de couverture : Shutterstock 1943929630

© 2026 Animae, une marque des éditions Leduc
76 boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-38564-202-0

Olivier Clerc

Le Pardon à Soi

En finir avec nos guerres intérieures

animae

À Marine et aux femmes victimes de violences qu'elle accompagne.

Sommaire

EN GUISE DE PRÉAMBULE 15

Le pardon à soi, notre plus grand défi 18

Se pardonner et s'aimer malgré ses erreurs 22

Quand on ne s'aime pas : les conséquences 24

CHAPITRE 1

NOTRE JUGE INTÉRIEUR 33

Identifier et débusquer notre juge intérieur 34

Un personnage à forte valeur symbolique 42

Remettre l'usurpateur à sa place 49

Choisir l'apparence de notre juge intérieur 55

Un texte de loi arbitraire et trop volumineux 59

Relativiser ses jugements 65

CHAPITRE 2

NOTRE IMAGE IDÉALE : UNE ILLUSION NUISIBLE 75

Un moi idéalisé 76

Accepter et intégrer l'ombre 81

Intégrer aussi notre lumière 86

En finir avec les hommes-troncs 88

L'amour au conditionnel 90

CHAPITRE 3

LE PARDON À SOI : LA PRATIQUE 99

Le pardon inversé 100

Se demander pardon à soi-même : le rituel 106

Retrouver l'unité de son moi fragmenté 123

Visualisation : un foyer où accueillir toutes les parties de soi 129

CHAPITRE 4

PARDON À SOI ET ACTES DÉLICTUEUX 137

Le pardon-réparation 138

De l'utilité de la culpabilité 142

Violence et réhabilitation 143

CHAPITRE 5

LA DIMENSION COLLECTIVE 153

Traiter les causes plutôt que les conséquences 154

Du bouc émissaire au Festin de la Bête 163

Les arts vénusiens 170

CONCLUSION 175

BIBLIOGRAPHIE 179

POUR ALLER PLUS LOIN 183

REMERCIEMENTS 185

À PROPOS DE L'AUTEUR 187

DU MÊME AUTEUR 189

« L'acte de pardon suprême, c'est de pouvoir vous pardonner à vous-même pour toutes les blessures que vous avez infligées dans votre vie. Le pardon est un acte d'amour envers soi-même. Quand vous vous pardonnez, vous commencez à vous accepter et à vous aimer davantage. »

Don Miguel Ruiz, *La Maîtrise de l'amour*[1]

---

1. Jouvence, 2022.

En guise de préambule

« *Sans pardon, il n'y a pas d'avenir.* » À cette citation de Desmond Tutu si frappante et pertinente, on pourrait ajouter : sans pardon, il n'y a pas de paix véritable ; tout au plus une trêve. Sans pardon, les conflits et les guerres reviendront sans cesse.

Le pardon, c'est la guérison des blessures du cœur. L'équivalent émotionnel de la cicatrisation au niveau du corps physique.

Le pardon, c'est le retour à l'unité, à l'intégrité de l'être. La fin des divisions : avec les autres, avec ses boucs émissaires, avec la nature, avec une dimension de transcendance… et, bien évidemment, avec soi-même.

Le pardon, c'est la guérison des blessures du cœur.

Diviser, en grec ancien, se dit *diabalein* : c'est de là qu'est venue la notion du *diable*. Le diable n'est pas tant un être à sabots et à cornes, incarnation mythique du mal, que tout ce qui est vecteur de division, en nous et autour de nous. Dans le corps, la division entraîne la maladie. Dans le cœur, elle engendre haine, rancune et ressentiment. Dans l'âme, elle nous coupe de la Source de la Vie même. Dans le monde, la division provoque les conflits et les guerres dont les médias regorgent jour après jour. Dans notre rapport à la nature, elle nous empêche de discerner l'unité du vivant et de parvenir à une véritable conscience écologique, née d'un sentiment d'appartenance à ce qui nous entoure.

Depuis plus de quarante ans que j'explore le développement du potentiel humain – tellement plus grand que ce que l'on imagine – à travers la spiritualité et le développement personnel, je n'ai rien expérimenté qui provoque de transformation aussi profonde, bénéfique et durable que le pardon. Et ce n'est pas faute d'avoir testé des dizaines et des dizaines d'approches différentes, aux plans physique, alimentaire, émotionnel, relationnel, mental et spirituel. Je ne crois en effet qu'à l'expérience personnelle, à ce que l'on a vérifié soi-même dans sa vie. Le reste n'est que savoir intellectuel, croyances ou, pire, croyances qui se font passer pour de la science. J'ai donc toujours éprouvé le besoin de mettre ce que je lis et apprends à l'épreuve ; d'accumuler de l'expérience de première main, chaque fois que c'est possible.

Rien ne provoque de transformation aussi profonde, bénéfique et durable que le pardon.

Ce que j'ai observé dans ma propre existence, avec le pardon, je l'ai aussi vu à l'œuvre chez des milliers de personnes depuis quinze ans qu'est paru mon premier livre sur le sujet, *Le Don du pardon*[2], et que je me suis retrouvé – bien malgré moi au début – à transmettre l'art de guérir les blessures du cœur. Je reste émerveillé par les transformations qui s'opèrent chez celles et ceux qui font œuvre de pardon, *peu importe par quelle méthode*. Oui, j'insiste sur ce point : peu importe la méthode. De même qu'on peut retrouver la santé grâce à l'allopathie, l'aromathérapie, l'homéopathie, la médecine chinoise, la médecine ayurvédique, la phytothérapie ou que sais-je, les « médecines du cœur » sont elles aussi nombreuses, et c'est tant mieux. Ce qui convient à telle personne ne convient pas forcément à telle autre. En outre, d'une période de notre vie à une autre, nous pouvons nous-mêmes avoir besoin d'approches différentes.

Dans *Peut-on tout pardonner ?*[3], mon deuxième livre sur le sujet, j'en présentais déjà quatre : à ma propre approche, les Cercles de Pardon©, venaient s'ajouter le Pardon radical de Colin Tipping[4], la méthode hawaïenne Ho'oponopono,

2. Trédaniel, 2010.

3. Eyrolles, 2015.

4. Colin Tipping, *Le Pardon radical appliqué à soi-même*, Trédaniel, 2013.

ainsi que le travail du Dr Fred Luskin, avec ses neuf étapes du pardon. Aujourd'hui, j'y ajouterais sans doute l'Holoenergetic du Dr Leonard Laskow, reprise par sa fille spirituelle Laurence Latour, qui présente de très fortes affinités avec mon travail.

Quelle que soit la méthode de pardon mise en œuvre, entreprendre de guérir ses blessures du cœur peut transformer *toute la vie*. Non seulement nos relations, bien sûr – à nous-mêmes, aux autres, à notre environnement, etc. –, mais jusqu'à notre santé. Les travaux du Dr Luskin, de l'université de Stanford, ont en effet mis en évidence que parvenir à pardonner rallonge en moyenne de cinq ans l'espérance de vie et protège d'un large éventail de pathologies, notamment celles qui résultent de la cristallisation dans notre corps de ces poisons que sont le ressentiment, la rage refoulée, la haine et la rancune. Notre langue est parlante : on dit « *garder* rancune », c'est-à-dire garder au fond de soi ce qui nous intoxique à petit feu. À l'inverse, par-*donner*, c'est se libérer, laisser les flots de la vie et de l'amour circuler à nouveau librement en soi, et éliminer de son organisme tout ce qui doit l'être pour être en pleine santé physique, émotionnelle et mentale.

Le pardon à soi, notre plus grand défi

Au fil de ces vingt-cinq dernières années, depuis que cette aventure a débuté pour moi avec Miguel Ruiz, auteur des *Quatre Accords toltèques*, au Mexique, je me suis rendu

compte que, pour la plupart d'entre nous, le plus difficile est de se pardonner à soi-même.

Nous sommes nombreux à pardonner *aux autres*, y compris dans des cas extrêmes. J'ai rencontré des hommes et des femmes ayant fait œuvre de pardon après avoir perdu leurs proches, victimes d'accident, de meurtre ou, pire, de génocide. Ils sont à mes yeux de véritables alchimistes qui ont réussi à transformer le plomb des plus terribles épreuves en paillettes d'or, qu'ils distribuent à la ronde d'une façon aussi généreuse que bouleversante.

Mais combien sommes-nous à nous accabler de reproches, à penser que nous ne nous pardonnerons *jamais* d'avoir dit ceci ou fait cela, à nous juger impitoyablement, en somme à nous dénigrer constamment ? S'il pouvait se mesurer, nous serions effarés, je pense, par le niveau de manque d'amour de soi qui règne dans notre société. Manque d'estime de soi, aussi ; manque de respect de soi, bien sûr.

Aime ton prochain comme toi-même, recommandent les Évangiles. Comment puis-je aimer l'autre, si je me déteste moi-même ? Et inversement, ai-je vraiment envie que telle personne m'aime *comme elle-même*, c'est-à-dire si peu, si mal, de façon tellement conditionnelle et exigeante ?

Pour la plupart d'entre nous, la dimension du pardon la plus difficile à mettre en œuvre est le pardon à soi.

Le pardon à soi est la quatrième et dernière étape des Cercles de Pardon© que j'ai créés en 2012, en m'inspirant de ce que j'avais vécu avec Don Miguel. Lui-même m'avait prévenu qu'elle serait la plus difficile. Comme il avait raison ! J'en aurais été totalement incapable, si je n'étais d'abord passé par les trois premières étapes, essentielles : le pardon aux autres, le pardon à ses boucs émissaires et le pardon à Plus-grand-que-soi.

Le temps m'a aussi montré que ce travail de pardon devait être renouvelé à plusieurs reprises pour que la guérison soit durable, tant la détestation de soi est fermement ancrée chez la plupart d'entre nous. Elle peut s'alléger sensiblement dès la première fois, mais elle ressurgit souvent inopinément, comme le lit d'une rivière asséchée qu'un orage vient soudain remplir de nouveau et faire déborder.

Il faut donc y revenir, et y revenir encore.

Le présent ouvrage se concentre précisément sur ce pardon-là, le pardon à soi, pour éclairer aussi précisément que possible les racines profondes, les ramifications et les conséquences de la haine de soi. Pour mettre en évidence la dynamique à l'œuvre, afin de pouvoir la modifier et de reconstruire une relation saine à soi-même – amour de soi qui, je le précise, n'a rien à voir avec le narcissisme (besoin d'être admiré, sentiment de supériorité, et difficulté à reconnaître les besoins et émotions des autres).

Mettre fin aux divisions intérieures qui sont la source principale de celles que nous observons autour de nous dans le monde, puisqu'elles en sont les projections. Rétablir l'unité en nous pour contribuer, chacun à notre mesure, à créer un jour cette unité collective à laquelle notre cœur aspire et qui a pour nom *fraternité*.

C'est de cet avenir-là que je rêve, personnellement, dans les pas de Desmond Tutu. Et cet avenir-là, de toute évidence, passe par la guérison individuelle et collective des blessures du cœur. Il passe par le pardon.

Témoignage de Valérie E.

> « J'étais confrontée à une séparation qui brisait toutes mes croyances, qui mettait par terre mes valeurs et mes rêves. Lors d'un bref séjour à l'Espace des Possibles, en Gironde, je suis arrivée dans une salle où un Cercle de Pardon© allait se dérouler. Nous étions très nombreux, je ne savais pas ce qui allait se passer.
> Je me suis retrouvée dans ce cercle à demander pardon, notamment aux hommes présents, puis à recevoir leurs demandes de pardon. J'ai vraiment compris et profondément ressenti ce processus, cette douche du cœur, du corps, de mon âme.
> C'était la première pierre d'une longue guérison qui m'a finalement conduite au pardon à soi : à couper ce qui me retient dans cette relation à l'autre qui me blesse. À doucher mon cœur pour que je revienne à de la paix

> en moi, à de la douceur pour moi. À ne plus utiliser l'autre comme une excuse à ma colère, à ma tristesse et à un renoncement à l'amour. »

Se pardonner et s'aimer malgré ses erreurs

Ce préambule étant posé, venons-en à ce qui motive l'écriture de ces lignes. Le cas le plus courant, sinon universel, est celui où l'on n'a rien fait qui relève de la justice, où l'on n'est ni un malfaiteur ni un criminel… et où pourtant on s'en veut, on se juge et se déteste, parfois une vie durant, et même après avoir sincèrement tenté d'arranger les choses.

Plus regrettable encore, ayant été soi-même *victime* de violences ou d'abus, on en éprouve de la culpabilité, comme si l'on en était responsable, au point de s'en accuser et de s'en punir soi-même de diverses façons. Quoi de plus désolant que de passer le plus clair de sa vie à s'accabler de reproches, à croupir intérieurement sous les mêmes accusations et les mêmes jugements répétés, en somme à s'estimer indigne d'être aimé et à s'interdire d'être heureux ?

Vous pensez ne pas être à la hauteur de vos valeurs, de vos exigences ou des attentes de votre entourage ? Il vous arrive de mal agir ou d'être animé de sentiments mauvais ? De cultiver de noires pensées ou des intentions douteuses ? Soit ! À qui d'entre nous cela n'arrive-t-il jamais ?… Que celui qui n'a jamais péché nous jette la première pierre !

De là à vous comporter comme votre pire bourreau, à vous gâcher l'existence et à vous empêcher d'évoluer (alors que vos erreurs vous ont beaucoup appris), il y a un *gouffre* ! C'est précisément ce gouffre que nous allons nous efforcer de franchir ici sur le pont du pardon.

Vraisemblablement, aucun de nous ne sera béatifié (vu de quelle façon certaines auréoles sont tombées ces dernières années, c'est sans doute tant mieux). Nous allons donc continuer de commettre des bourdes, des gaffes, des maladresses, des erreurs, de grosses conneries peut-être, disons-le, et même – ça peut arriver – de véritables fautes. Malgré notre bonne volonté et nos meilleures intentions, nous continuerons d'échouer à satisfaire nos exigences irréalistes et à atteindre l'idéal que nous nous sommes fixé.

Comment vivre avec ça ? Comment vivre en étant *humain*, tout simplement ? C'est-à-dire en n'étant pas parfait, mais plein de contradictions et de paradoxes, et en se plantant régulièrement, malgré nos meilleures intentions ?

Comment continuer d'avancer, même quand on titube et que parfois on chute ? Comment réussir à englober dans l'amour que l'on souhaite un jour développer pour soi-même *tout* ce que l'on est, c'est-à-dire le meilleur, le pire, le moyen, l'à-peu-près et le médiocre ?

C'est cela, faire l'unité en soi : tout unir, tout englober, tout accueillir. Tout transformer, quand c'est possible. Ne rien exclure ni rejeter. Être enfin Un, Une.

Comment réussir à englober dans l'amour que l'on souhaite un jour développer pour soi-même *tout* ce que l'on est ?

C'est cette guérison-là, cette transformation-là, cette unification-là que le pardon peut nous apporter. Pour ne pas finir en mille morceaux. Pour ne pas être victime de parties de soi dont on avait hâtivement cru pouvoir se débarrasser en les enfermant dans un placard mental, et qui soudain prennent le dessus et nous font faire n'importe quoi. Pour être en paix avec soi-même, tel que l'on est.

Qui ne rêve pas de cela ? Être accepté tel que l'on est, en premier lieu par soi-même. Ne plus être son pire ennemi, son juge le plus impitoyable, son cruel tortionnaire. Mais devenir, au contraire, son meilleur ami, sa meilleure copine, son plus indéfectible soutien, quoi qu'il arrive. Pouvoir être Un, enfin. Sans division, sans faille. Entier.

C'est ce que le pardon à soi peut nous aider à atteindre.

Quand on ne s'aime pas : les conséquences

Pour bien mesurer l'importance fondamentale de la paix intérieure et de l'unité retrouvée, arrêtons-nous un instant sur les conséquences du manque d'amour de soi, des jugements permanents que l'on porte contre soi et des punitions, voire des violences que l'on s'inflige.

La plus importante et dommageable de toutes, c'est que moins on s'aime, moins on prend soin de soi ; moins on se respecte, et plus on accepte, voire on estime normal, que les autres agissent de la même manière. Leur mépris, leurs abus et la façon dont ils nous maltraitent faisant miroir à notre propre attitude délétère envers nous-mêmes, nous ne trouvons pas cela choquant, nous ne nous révoltons pas. « Je le mérite, se dit-on intérieurement. Je ne vaux pas mieux. » Miguel Ruiz l'exprime clairement : « Au cours de votre existence, personne ne vous a jamais davantage maltraité que vous-même. Les limites que vous mettez à vos propres mauvais traitements envers vous-même sont exactement celles que vous tolérerez de la part d'autrui. Si quelqu'un vous maltraite un peu plus que vous-même, sans doute le fuirez-vous. Mais s'il le fait à peine moins, vous poursuivrez probablement cette relation et supporterez cette situation indéfiniment[5]. »

Moins on s'aime, moins on se respecte, et plus on accepte, voire on estime normal, que les autres nous traitent de la même manière.

Vous avez très certainement eu l'occasion de le vérifier, dans votre propre vie ou auprès de tiers. Les personnes maltraitées ont une très mauvaise opinion d'elles-mêmes, elles estiment souvent inconsciemment mériter ce qui leur arrive et sont les premières à se juger et à se condamner, à se maltraiter elles-mêmes.

5. Don Miguel Ruiz, *Les Quatre Accords toltèques*, Jouvence, 1999.