



En 1999, après avoir traduit en français et publié *Les Quatre Accords Toltèques*, Olivier Clerc part à Teotihuacan, Mexique, pour suivre un stage d'une semaine avec Don Miguel Ruiz. Au cours de ce séjour, Don Miguel lui fait vivre une expérience radicalement transformatrice, lui faisant du même coup cadeau d'un outil aussi simple que puissant : le *Don du Pardon*.

Dans ce livre pratique, Olivier Clerc présente cet outil toltèque unique, jamais révélé auparavant, qui peut aider chacun à trouver le soulagement, le pardon et l'amour auxquels nous aspirons tous, comme ce fut le cas pour lui et les autres personnes présentes.

- Avez-vous de la difficulté à pardonner aux personnes qui vous ont fait du mal ?
- Est-ce que vous vous en voulez de ne pas parvenir à pardonner, malgré vos efforts ?
- Souhaitez-vous libérer votre cœur de l'étau du ressentiment, des rancœurs et de la haine ?
- Aimerez-vous que l'amour s'écoule plus librement à travers vous ?

Le *Don du Pardon* sert précisément à cela. Il n'exige aucune compétence ou connaissance préalable. Il peut être pratiqué par n'importe qui, n'importe où. Faites l'essai !

EN BONUS : deux Renversements d'Accords Toltèques que propose et pratique depuis dix ans Olivier Clerc – Prenez, tout personnellement et Faites beaucoup de suppositions – pour tous ceux qui veulent approfondir l'application des 2^e et 3^e accords toltèques.

978-2-8132-0168-3 13 €



9 782813 201683

www.editions-tredaniel.com



Illustration couverture : www.conrad-a-whiteeagle.com

Guy Trédaniel Éditeur

LE DON DU PARDON
un cadeau toltèque de Don Miguel Ruiz

Olivier Clerc



Olivier Clerc

LE DON DU PARDON

un cadeau toltèque
de Don Miguel Ruiz



Guy Trédaniel Éditeur



SOMMAIRE

Introduction	13
PREMIÈRE PARTIE : RENAÎTRE À TEOTIHUACAN	23
Chapitre 1 : Une rencontre inoubliable	25
Les Quatre Accords Toltèques	27
Chapitre 2 : Le jaguar de cristal	39
Chapitre 3 : Le Don du Pardon	51
Témoignages	62
Le témoignage de Virginie	62
Le témoignage de Sylvie	64
Le témoignage de Jacqueline	64
Le témoignage de Gérard	66
DEUXIÈME PARTIE : COMPRENDRE ET UTILISER	
LE DON DU PARDON	69
Chapitre 4 : Réflexions a posteriori sur le Don du Pardon	71
Chapitre 5 : Comment utiliser le Don du Pardon	81
Ma première pratique en solo	83
Et maintenant, si vous l'essayiez ?...	94
Étape 1 : Préparer un cadre adapté	94
Étape 2 : Atteindre le calme intérieur	96
Étape 3 : Demander pardon aux autres	97

Étape 4 : Demander pardon au diable et à Dieu	100
Étape 5 : Se demander pardon à soi-même	103
Étape 6 : Exprimer sa gratitude	107
Chapitre 6 : Questions et réponses	111
Question : Est-il vraiment possible de pratiquer le Don du Pardon seul, sans l'avoir expérimenté dans un environnement contenant ?	112
Question : Si, au cours de ce processus, je demande pardon à quelqu'un qui m'a vraiment fait du mal, n'est-ce pas comme si je le laissais s'en tirer en toute impunité ?	113
Question : Avec quelle fréquence devrais-je pratiquer le Don du Pardon ?	116
Question : Je ne crois ni au diable, ni à Dieu. Qu'est-ce que je fais de cette étape du processus ?	117
Question : Comment savoir si les gens à qui je demande pardon me pardonnent vraiment ?	120
Question : Dans quels cas le Don du Pardon ne convient-il pas ? Quand n'est-il pas l'outil adapté à la situation ?	122
CONCLUSION : L'AMOUR EST DIEU	127

APPENDICE : LES DEUX RENVERSEMENTS	
D'ACCORDS TOLTÈQUES	133
Le premier Renversement d'Accord Toltèque :	
« Prenez tout personnellement »	135
Le second Renversement d'Accord Toltèque :	
« Faites de nombreuses suppositions »	142
Remerciements	153
À propos de l'auteur	157
Adresses utiles	161
Lectures recommandées	163



APPENDICE : LES DEUX RENVERSEMENTS D'ACCORDS TOLTÈQUES

Après avoir lu les livres de Don Miguel Ruiz et eu l'occasion de le rencontrer au Mexique, voici dix ans, j'ai continué d'utiliser les principes exposés dans *Les Quatre Accords Toltèques*. J'ai d'ailleurs écrit à l'époque une série d'articles sur les outils toltèques que propose Don Miguel, qui sont parus dans divers médias français et suisses.

C'est avec les deuxième et troisième accords toltèques que j'ai rencontré le plus de difficultés : « Quoi qu'il arrive,

LE DON DU PARDON

n'en fais pas une affaire personnelle » et « Ne fais pas de suppositions ». Cela tient sans doute à leur formulation négative, en « ne... pas ». On sait en effet aujourd'hui que le cerveau, et plus particulièrement le subconscient, a du mal à comprendre les ordres négatifs, voire – pire – qu'il fait exactement ce qu'on lui intime de ne pas faire. Dites par exemple à un enfant sur son vélo, « Ne t'approche pas trop de ce trou ! », et – devinez quoi ? – il se dirigera droit dessus et tombera dedans.

Très tôt, dans la vie, j'ai pris l'habitude de prendre le contre-pied de mes propres pensées, d'inverser et de retourner mon point de vue. Je faisais cela au début par jeu et par simple curiosité, mais, par la suite, j'ai compris qu'un point de vue unique ne permet jamais d'avoir une vision complète de ce qu'on observe, de même qu'un seul spot lumineux produira inmanquablement une ombre de l'autre côté de l'objet qu'on éclaire. Il faut au minimum deux spots – idéalement plusieurs – pour éviter les ombres.

Dès lors, chaque fois que j'avais du mal à appliquer les deuxième et troisième accords toltèques, je faisais ce qu'il m'était naturel de faire : je les inversais. Les résultats se révélèrent si intéressants que j'ai fini par en faire deux

APPENDICE : LES DEUX RENVERSEMENTS D'ACCORDS TOLTÈQUES

Renversements d'Accord Toltèques, comme j'aime à les appeler, et que j'ai élaboré au fil des ans une manière de travailler avec eux que d'autres ont également trouvé utile.

À titre de complément au *Don du Pardon*, je vous offre donc ces deux *Renversements d'Accord Toltèques* ci-dessous, tirés des deuxième et troisième accords de Don Miguel : « Prenez tout personnellement » et « Faites de nombreuses suppositions » !

Le premier Renversement d'Accord Toltèque :**« Prenez tout personnellement »**

Quand j'ai commencé à mettre en pratique les *Quatre Accords Toltèques*, j'avais du mal à appliquer le deuxième, « Quoi qu'il arrive n'en faites pas une affaire personnelle » ou, en abrégé, « Ne prenez rien personnellement ». C'est vrai : comment s'y prend-on ? Bien sûr, j'ai suivi les instructions de Don Miguel qui explique que ce que les autres disent de moi n'a en réalité rien à voir avec moi. Mais à mes yeux, cette approche comporte un danger caché, surtout quand on l'applique de manière simpliste : elle peut pousser les gens – comme on le voit parfois dans le milieu du développement

LE DON DU PARDON

personnel – à s’enfermer dans une bulle. Dès lors, évidemment, tout ce qui dit autrui cesse de les affecter, de les faire réagir. Mais le risque est de se retrouver ainsi complètement coupé des autres ! Quoi que disent les gens, ces personnes-là répondent, « C’est ton affaire », « C’est ton problème », « C’est ton point de vue », « C’est toi qui vois cela comme ça », etc. L’échange n’est plus vraiment possible, tout glisse sur elles comme l’eau sur les plumes d’un canard. Or, « ne pas prendre les choses *personnellement* » ne signifie pas *ne pas les prendre du tout* ! Le but n’est pas de devenir imperméable, insensible, isolé.

Par ailleurs, je m’étais rendu compte que lorsque je prends les choses personnellement, c’est toujours parce que les jugements et les remarques négatives d’autrui sont venus faire écho à toutes les critiques que je m’adresse à moi-même. C’est comme lorsqu’on gratte la corde de ré d’une guitare et que, par résonance, la même corde d’autres instruments se trouvant à proximité – guitare, violon ou piano – se met à vibrer à son tour. Mes réactions à ce qu’autrui dit ou fait m’indiquent donc quels sont les jugements que je continue d’avoir sur moi-même. Par conséquent, en les utilisant de manière judicieuse, ces réactions peuvent en réalité m’aider à les identifier et à m’en défaire.

APPENDICE : LES DEUX RENVERSEMENTS D’ACCORDS TOLTÈQUES

J’ai donc décidé de « Tout prendre personnellement », de délibérément laisser les autres appuyer sur mes boutons, d’observer ce que cela déclenchait en moi, sans essayer de m’y soustraire ou de l’éviter. Dès que je me suis mis à fonctionner ainsi, j’ai développé une conscience encore plus aigüe de ce qu’autrui déclenchait chez moi. Sitôt que j’identifiais un jugement intérieur en moi – c’est-à-dire la raison interne de ma réaction à des déclencheurs externes – j’utilisais les outils que décrit Don Miguel dans *Pratique de la Voie Toltèque* (et d’autres que j’ai découverts au fil des ans) pour me libérer de ce jugement contre moi-même.

Je commençais généralement par identifier l’origine de ce jugement. On a en effet tendance à se juger de la même manière que nous jugeaient nos parents, nos professeurs et autres figures d’autorité, quand nous étions enfants. Petit, je n’avais pas d’autre choix que d’accepter les étiquettes que me collaient les adultes, mais devenu grand à mon tour, je me rends bien compte – si je prends le temps de les remettre en question – que ces jugements sont biaisés, partiels et inexacts. L’opinion d’autrui l’est toujours, d’ailleurs : personne n’est 100 % objectif à notre sujet. En prenant conscience de cela, pas seulement globalement, mais jugement par jugement,

LE DON DU PARDON

opinion par opinion, j'ai progressivement retiré à autrui le pouvoir de me juger et de me définir, ou – plus exactement – le pouvoir de laisser ces jugements et définitions avoir le moindre impact sur moi.

J'ai constaté que chaque fois que je parvenais à identifier et à me libérer de l'un des jugements que je portais sur moi-même, je me libérais du même coup des critiques de même nature émanant des autres, qui cessaient de m'affecter... sans pour autant que j'aie à me couper de ces personnes ou à ne pas écouter et recevoir ce qu'elles disaient. Comme le dit le cinquième accord toltèque : « Soyez sceptique, *mais apprenez à écouter* ». Or, plus je me libère de mon propre juge intérieur, plus je suis libre des jugements d'autrui, moins j'ai la moindre chose à craindre ou à défendre, ce qui me permet d'être tout à fait ouvert et réceptif à ce que disent les autres.

Le Renversement d'Accord « Prenez tout personnellement » est donc un bon moyen d'identifier la façon dont les autres réfléchissent dans notre direction notre propre négativité envers nous-mêmes. L'opinion et les jugements d'autrui n'ont de pouvoir que dans la mesure où ils ont cet effet miroir. Musicalement parlant, c'est nous qui donnons aux autres le pouvoir de nous faire réagir, en conservant en nous des cordes

APPENDICE : LES DEUX RENVERSEMENTS D'ACCORDS TOLTÈQUES

dissonantes, susceptibles d'entrer en résonance avec les propos désagréables qu'ils peuvent tenir.

Sitôt que nous avons éliminé cette corde dissonante de notre registre ou – image plus pertinente ici – que nous l'avons *ré-accordée* sur ce qu'il y a de meilleur en nous, nous ne résonnons plus de la même manière. Les vibrations négatives de notre entourage ne déclenchent plus rien chez nous : elles nous traversent librement, sans nous affecter le moins du monde. Nous restons tout à fait capables d'entendre ce qui nous est dit, d'en apprendre même quelque chose (ne serait-ce que le point de vue de notre interlocuteur, ce qu'il projette sur nous), mais nous n'avons plus de réactions personnelles négatives, puisque nous ne portons plus ces jugements-là contre nous-mêmes.

Il y a, je trouve, quelque chose de jubilatoire à pouvoir passer de la crainte de prendre les choses d'une manière personnelle – et de l'effort d'éviter à tout prix de telles réactions – à l'acceptation de réagir personnellement à ce que les gens peuvent dire ou faire. On finit même par inviter consciemment des réactions de ce genre, afin de mieux se connaître et d'avoir de précieux indices sur ce qu'il reste à transformer en soi, pour progresser vers la liberté intérieure.

LE DON DU PARDON

On aborde alors chaque journée en se disant, « Qu'est-ce que je vais apprendre sur moi aujourd'hui de mes interactions avec mon conjoint, ma famille, mes voisins et mes collègues ? Quelles réactions vont-ils éventuellement déclencher en moi ? ». Quand on les accueille avec cette attitude-là, nos réactions ne nous font plus peur, nous ne les fuyons plus, nous ne craignons plus qu'elles soient le signe que « nous ne sommes pas assez spirituels ou évolués ». Nous les interprétons au contraire comme les symptômes révélateurs de ce qui cherche à se résoudre et à guérir en nous. Et rien n'empêche d'en faire un jeu !

Cette approche n'est pas forcément destinée à tout le monde (y en a-t-il une qui le soit ?). À vous de voir si elle vous convient ou non. Mais, rappelez-vous : les vérités et les outils spirituels sont pareils à des fruits délicieux, gorgés de vie. Si quelqu'un vous offre une mangue parfumée et juteuse, vous n'allez pas l'encadrer pour la mettre au mur de votre chambre, ni la disposer religieusement sur un petit autel privé pour brûler de l'encens devant, en priant. Non. Vous allez mordre joyeusement dedans, y planter les crocs, en savourer le jus et l'arôme, la réduire en bouillie dans votre bouche avant de l'avaler. Puis, votre système digestif en triera méti-

APPENDICE : LES DEUX RENVERSEMENTS D'ACCORDS TOLTÈQUES

culeusement les composants, de sorte que vous finirez par en assimiler tous les nutriments essentiels dont vous avez besoin (vitamines, sucres, oligoéléments, etc.) avant de rejeter dans vos urines et vos selles tout ce qui ne vous sert pas. Les vérités spirituelles qui nous sont offertes sont appelées à subir le même sort. Nous devons joyeusement les déguster, en extraire les énergies et la vie qu'elles contiennent, puis faire un tri en fonction de notre propre structure et de nos besoins. Il nous reste alors à intégrer ce qui nous est utile, puis à éliminer les parties que notre organisme, notre être intérieur, ne peut assimiler.

Voilà ce que tout maître spirituel authentique attend de ses apprentis ou de ses disciples. Une telle attitude est d'ailleurs un excellent antidote aux attitudes sectaires que développent certains, qui nuisent autant au guide spirituel qu'à ses dévots fanatiques. Il faut parfois savoir trahir la forme, ou tout au moins la changer, pour rester fidèle au fond.

LE DON DU PARDON

Le second Renversement d'Accord Toltèque :
« Faites de nombreuses suppositions »

Le troisième accord toltèque – « Ne faites pas de suppositions » - était encore plus difficile à appliquer pour moi que le second. Moi, ne pas faire de suppositions ? La bonne blague ! Autant demander à un singe de ne pas faire de grimaces. Je fais des suppositions *tout le temps* !

Bien sûr, il y a de nombreuses situations où je peux facilement arrêter d'en faire, et le troisième accord toltèque m'a été bien utile pour cela. Par exemple, au lieu d'essayer de deviner ce que pense quelqu'un, ce qu'il a l'intention de faire, je peux parfaitement le lui *demander* ! Chaque fois que c'est possible, cette attitude permet d'éviter tous les problèmes et conflits qui voient le jour simplement parce qu'on s'imagine ce que les autres ont en tête ou dans le cœur, qu'on leur prête des intentions, au lieu de vérifier directement auprès d'eux ce qu'il en est.

Mais il y a aussi de multiples situations où on l'on ne peut pas demander ce qui motive les actes, propos ou décisions d'autrui. Je ne peux pas demander au conducteur qui me double dans un virage ce qui le pousse à rouler aussi

APPENDICE : LES DEUX RENVERSEMENTS D'ACCORDS TOLTÈQUES

dangereusement. Je ne peux pas demander à un ami qui est en retard et injoignable par téléphone, pourquoi il n'est pas à l'heure. Je ne peux pas demander à un leader politique pourquoi il a pris telle décision qui a sur ma vie un impact que je déplore. Et ainsi de suite.

De toute évidence, nous sommes tous confrontés à des événements au sujet desquels il nous est impossible de *savoir* ce qui se passe vraiment, d'en connaître les tenants et aboutissants, de sorte que nous tentons naturellement de *deviner* ce que nous ignorons, faisant spontanément des suppositions quant aux causes et aux intentions en jeu dans ce que nous observons.

Mais, quand on y regarde de plus près, le problème n'est pas que nous fassions des suppositions.

Le vrai problème, me suis-je rendu compte, n'est pas de faire *des* suppositions, au pluriel ; c'est de faire *une* supposition, au singulier, puis de croire qu'elle est vraie.

En effet, si nous n'y prêtons pas attention, notre première supposition découle le plus souvent des intentions négatives que nous *prêtons* – ce qui implique clairement que ce sont les *nôtres* – aux autres. Dès lors, à travers le comportement d'autrui, nous réagissons personnellement à nos propres intentions, après les avoir projetées sur lui !

LE DON DU PARDON

Pour éviter cela, et au lieu de ne faire *aucune* supposition – ce qui est trop demander à un mental comme le mien – j’ai résolu de m’astreindre à faire au moins *deux* suppositions contraires, dans toute situation, voire davantage : trois, quatre, cinq ! Par exemple : un conducteur me fait une queue de poisson dans le trafic. Ma première supposition est peut-être que ce n’est qu’un chauffard de plus, quelqu’un qui se fiche des autres et ne pense qu’à lui. Aussitôt, au lieu de croire cette première supposition automatique, presque inconsciente, j’élabore immédiatement et consciemment deux autres suppositions totalement différentes : si ça se trouve, sa femme est en train d’accoucher sur la banquette arrière et il fonce à l’hôpital ; ou alors, il est en pleine crise d’asthme et doit trouver une pharmacie au plus vite pour avoir sa Ventoline. Vous comprenez le principe. Le plus important, c’est qu’en multipliant les suppositions, je prends clairement conscience que *je n’ai aucune idée* de ce qui motive véritablement le comportement qui me dérange. Bien sûr, je continuerai de trouver ce comportement déplaisant, mais je ne me laisserai pas aller à cultiver du ressentiment, à émettre des jugements et à ruminer des pensées négatives. Je ne fais pas un problème mental d’une contrariété concrète.

APPENDICE : LES DEUX RENVERSEMENTS D’ACCORDS TOLTÈQUES

Quand nous ne faisons qu’une seule supposition, notre mental projette une intention négative sur les actes d’autrui et, de la sorte, justifie les sentiments peu reluisants que ceux-ci éveillent en nous. La tête devient alors le valet de l’ego, et notre cœur se laisse submerger par les voix de la colère et du ressentiment qui l’empressent de se refermer. Au lieu d’utiliser toutes ses capacités de réflexion, le mental en est ainsi réduit à être l’esclave de nos émotions les plus sombres. À l’inverse, quand nous cultivons délibérément plusieurs suppositions très différentes, l’intellect déploie toute son aptitude à penser – si la pensée à des ailes, ce n’est pas pour rester derrière les barreaux de nos peurs –, ce qui lui permet d’envisager la même situation sous plusieurs angles, afin de garder le cœur ouvert et de ne pas se fermer à la première contrariété. Le mental projette alors de multiples éclairages sur une même situation, évitant ainsi de créer des ombres uniques. Il empêche de la sorte le cœur de mariner dans des eaux froides, sombres et marécageuses, le maintenant au contraire dans une lumière chaleureuse.

À ce propos, certains exégètes de la Bible suggèrent que l’invitation de Jésus à « tendre l’autre joue », quand quelqu’un nous frappe, fait référence à cette polarité intérieure que nous

LE DON DU PARDON

possédons tous : l'intellect (les pensées, les idées) et le cœur (les sentiments, les émotions). Quand quelqu'un vous frappe sur la joue gauche – le cœur – et que vous êtes submergé de sentiments négatifs, tendez la droite, utilisez votre intellect : pensez, réfléchissez, activez vos méninges, pour vous sortir au plus vite du marais boueux de vos émotions. Inversement, quand on vous frappe sur la joue droite – l'intellect – quand vous n'arrivez plus à penser clairement et que votre mental rmine les mêmes idées noires, branchez-vous sur votre cœur et vos sentiments : cultivez des sentiments chaleureux, exprimez de l'affection autour de vous (fût-ce à un animal de compagnie), laissez l'eau de l'amour réhydrater le sol de votre vie qu'ont desséché les vents du mental.

Dans la Grèce antique, les sophistes apprenaient à leurs étudiants à défendre une idée de la manière la plus convaincante possible, avec les meilleurs arguments, avant d'adopter le point de vue totalement opposé... et de le défendre avec autant de vigueur et de talent. Ce genre de compétences fait malheureusement cruellement défaut dans l'éducation moderne. Par conséquent, nous sommes souvent des cyclopes de la pensée, limités à un seul point de vue (et à une seule supposition) sur chaque chose, prisonniers de réactions limitées et privés d'une véritable liberté de pensée.

APPENDICE : LES DEUX RENVERSEMENTS D'ACCORDS TOLTÈQUES

Qui plus est, la majeure partie de notre système éducatif se concentre exclusivement sur les facultés intellectuelles, au détriment du cœur, de l'affectif. Nous ne recevons donc pratiquement ni information, ni formation sur les interactions qui se produisent entre ces deux polarités fondamentales de notre être : la tête et le cœur. Comment mes sentiments influencent-ils et parfois déforment-ils mes pensées ? Comment mes pensées déclenchent-elles, justifient-elles ou contrent-elles mes sentiments ? Qu'est-ce qui prédomine en moi ? Suis-je libre de mes pensées et de mes sentiments ? Ou suis-je l'esclave de peurs, de croyances, d'émotions dont j'ignore totalement l'origine et les conséquences ?...

Dans la tradition toltèque, la première maîtrise est la Maîtrise de la Conscience. Et, effectivement, si nous voulons devenir libres, nous devons tout d'abord prendre conscience de ce qui se passe en nous. Apprendre à multiplier les suppositions, sitôt qu'arrive quelque chose qui déclenche en nous un a priori négatif, est une manière à la fois simple et puissante de recouvrer toute notre liberté intellectuelle et mentale. Cela nous permet d'être moins victimes des émotions et sentiments négatifs qui nous submergent par moment.

LE DON DU PARDON

Si vous avez un intellect vif et bien développé, qui démarre au quart de tour, toujours prompt à faire des suppositions et à réfléchir, ce second Renversement d'Accord Toltèque peut se révéler particulièrement efficace. Ce qu'il y a de merveilleux, dans cette façon de faire, c'est que plus vous multipliez les suppositions les plus contradictoires, moins vous croirez automatiquement l'une ou l'autre d'entre elles : vous renforcerez ainsi votre capacité à accorder la même valeur à plusieurs idées conflictuelles. Les bénéfices potentiels sont énormes : vous accéderez à une vraie liberté de pensée et, conjointement, vous deviendrez de plus en plus capable de choisir les sentiments que vous voulez cultiver dans votre cœur. Ça, c'est une véritable libération !

Ces deux Renversements d'Accord apportent simplement un autre éclairage sur les enseignements toltèques de Don Miguel Ruiz. Ils concordent d'ailleurs avec ceux de diverses autres traditions. Le contraire d'une vérité est aussi une vérité, affirment de nombreux sages. Qui plus est, vous n'avez pas à choisir entre les accords toltèques originaux ou leur version inversée : vous pouvez librement utiliser les uns ou les autres, en fonction de vos préférences, et varier d'un jour à l'autre d'après vos besoins.

APPENDICE : LES DEUX RENVERSEMENTS D'ACCORDS TOLTÈQUES

Je n'ai pas jugé utile d'inventer des contre-accords au premier accord toltèque (« Que ta parole soit impeccable »), ni au quatrième (« Fais toujours de ton mieux »). Cela ne m'a pas paru nécessaire, ayant du plaisir à les pratiquer tels quels. Avoir une parole impeccable – aussi difficile que cela puisse être par moment – est une injonction que l'on retrouve dans de nombreuses voies spirituelles. Jésus, par exemple, disait : « Ce n'est pas ce qui entre dans la bouche qui rend l'homme impur. Mais ce qui sort de la bouche, voilà ce qui rend l'homme impur. » Et Maître Philippe de Lyon, l'un des plus grands guérisseurs du 20^{ème} siècle, parfois appelé le « maître inconnu », demandait comme seul “paiement” à ses guérissons souvent miraculeuses : « Ne dites pas de mal d'autrui durant [selon la personne concernée] une heure... un jour... un mois... [ou davantage] ». Voilà, je trouve, qui en dit très long sur la puissance du premier accord toltèque, dont Miguel Ruiz souligne qu'à lui seul il peut totalement transformer toute notre vie.

De manière analogue, j'utilise le quatrième accord toltèque tel qu'il est. « Faire de son mieux » : une injonction toute simple en apparence, que certains jugeront hâtivement un peu boy-scout, mais dont la portée est autrement plus

LE DON DU PARDON

grande qu'il n'y paraît de prime abord. Je me rappelle avoir entendu Marshall Rosenberg, fondateur de la communication non-violente (CNV), faire un renversement très intéressant du dicton, « Ce qui mérite d'être fait, mérite d'être bien fait ». Il disait plutôt : « Ce qui mérite d'être fait, mérite même d'être fait de manière approximative ». Que voulait-il dire par là ? Que si quelque chose mérite vraiment d'être fait, cela vaut la peine de le tenter, même si l'on n'y parvient pas très bien. Qu'il vaut mieux « faire de son mieux », fût-ce imparfaitement, que de ne rien faire du tout, sous prétexte que ce ne sera pas parfait.

En résumé, les renversements, les inversions peuvent parfois nous ouvrir des perspectives insoupçonnées, quand on se sent coincé, quand tel outil, telle idée ou solution ne semble plus donner de résultat, quand ce que nous croyons vrai nous fait ruminer des pensées et des sentiments négatifs. Et si on allait voir de l'autre côté ? Et si on prenait tout cela par l'autre bout ? Et si on faisait tout le contraire ? Ça donnerait quoi ?...

Le merveilleux symbole du Tao nous rappelle que, dans la nature, l'harmonie résulte des interactions entre énergies

APPENDICE : LES DEUX RENVERSEMENTS D'ACCORDS TOLTÈQUES

différentes de même valeur. Les tigres et les éléphants, par exemple, jouissent d'une force qui les place au sommet de la chaîne alimentaire... à l'autre extrémité de laquelle on trouve les virus et les microbes qui, en dépit de leur taille infinitésimale, possèdent eux aussi un pouvoir considérable et peuvent affaiblir ou même tuer des créatures considérablement plus grandes qu'eux. Le pouvoir se répartit ainsi équitablement entre polarités opposées.

Dès lors, quand nous nous sentons impuissants, démunis, désarmés, c'est peut-être le signe qu'il est temps d'essayer le contraire de ce qu'on a fait jusque-là, d'aller vers la polarité opposée. La vie ne cesse de nous inviter à ne pas nous limiter, à explorer plus loin, à continuer d'avancer et de progresser. Cette progression est sans fin, de sorte que sitôt que nous croyons que « nous y sommes », que nous avons atteint notre destination, une nouvelle route s'ouvre déjà devant nous. N'est-ce pas merveilleux ?

Je vous souhaite tout le meilleur sur votre propre chemin !

À PROPOS DE L'AUTEUR

Né en 1961 à Genève, Olivier Clerc s'est passionné très tôt pour la philosophie, les capacités du cerveau et la conscience. Il rédige à 21 ans un premier livre sur l'acquisition de la conscience en rêve (*Vivre ses rêves*, Hélios, 1984). Deux ans plus tard, il publie un autre ouvrage sur les caissons d'isolation sensorielle et les états de conscience élargis (*L'océan intérieur*, Soleil, 1985).

LE DON DU PARDON

Olivier Clerc cumule depuis 28 ans une carrière d'écrivain, conférencier et traducteur qui lui a fait croiser la route de nombreuses personnes qu'il a traduites ou auprès desquelles il s'est formé, dont Don Miguel Ruiz (sagesse toltèque), Marshall Rosenberg (communication non-violente), Patricia Garfield (rêve lucide), Charles Rojzman (thérapie sociale) et le Dr Stanislav Grof (psychologie transpersonnelle).

Pour compenser la pensée analytique dominante du cerveau gauche, Olivier Clerc développe une pensée analogique qui permet de recréer du lien et du sens. Il illustre le potentiel et la portée de ce mode de pensée dans des domaines aussi variés que la médecine (*Médecine, religion et peur : l'influence cachée des croyances*, Jouvence, 1999) ou la violence (*Le Tigre et l'Araignée : les deux visages de la violence*, Jouvence, 2004). Ses métaphores sont aujourd'hui reprises par le monde de l'entreprise.

Ses derniers livres, *La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite... et autres leçons de vie* (JC Lattès, 2005, traduit en 9 langues) et *Même lorsqu'elle recule, la rivière*

LE RÊVE DE L'ATTENTION SECONDE

avance : neuf histoires à vivre debout (Lattès, 2010), proposent de nombreuses métaphores et allégories, comme autant de graines de sens à semer dans sa vie, son entreprise ou ses projets, reprises aussi bien par des partis politiques que des associations, des parents d'élèves ou des enseignants.

Olivier Clerc anime désormais sa propre rubrique, *Paraboles à l'antenne*, sur une web-TV québécoise : www.repere.tv.

Sites Internet : www.olivierclerc.com - www.dondupardon.fr