

**SE FAIRE
LE CADEAU
DU PARDON**

PIERRE PRADERVAND
PRÉFACE D'OLIVIER CLERC

SE FAIRE LE CADEAU DU PARDON

Une énergie libératrice

Dans la même collection

Meneki : renforcez votre système immunitaire, Nicolas Chauvat

La Communication NonViolente, Marshall B. Rosenberg

Lâcher prise, Rosette Poletti

La Résilience, Rosette Poletti

Réussir son couple, Christel Petitcollin

Le Chlorure de magnésium, Marie-France Muller

Mastiquer, c'est la santé, France Guillain

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2014

© Éditions Jouvence, 2020, pour la présente édition

ISBN: 978-2-88953-359-6

Maquette de couverture : Antartik

Réalisation de couverture : Éditions Jouvence

Dessin de couverture : Aurélie de La Pontais

Mise en pages : SIR

Illustrations intérieures : Éditions Jouvence

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Remerciements.	7
Préface	9
Introduction	12
1. Je pardonne aux autres.	29
2. Demander pardon	69
3. Me pardonner à moi-même	82
4. Le pardon radical ou pardon « cadeau ».	98
Vivre autrement	117

Je dédie ce livre à ma très chère amie Coco, mon âme sœur, toi dont la vie est une fontaine jaillissante de joie et d'amour, toi qui œuvres si efficacement pour ce Nouveau Monde que nous sommes en train de construire.

Remerciements

Un grand remerciement à Meena Compagnon, une chère amie de route dans notre lutte pour la libération du condamné à mort noir américain innocent, Roger McGowen, pour le texte rédigé spécialement pour les lecteurs de ce livre et qui constitue l'expérience de pardon la plus étonnante que j'aie jamais connue.

Mes sincères remerciements aussi à Ariane Thaon et Anne-Virginie Lucot pour une relecture attentive du texte et des suggestions qui l'ont beaucoup amélioré.

Et « *last but not least* », comme disent nos amis anglais (en dernier lieu, mais pas le moins important), mes profonds remerciements à Jacques Maire, fondateur et directeur des Éditions Jouvence, avec qui j'entretiens des relations tout simplement idéales depuis 20 ans. Jacques Maire a pris un réel risque en publiant le premier livre de Roger McGowen et moi-même, *Messages de*

vie du couloir de la mort (2003) qui sortait totalement du style de livres publiés par les éditions Jouvence. Je ne pense pas exagérer en disant que ce livre a probablement sauvé la vie de Roger en suscitant une vague de sympathie immense pour son cas et surtout les fonds nécessaires à sa défense, et qui nous ont permis – première étape – de le faire sortir du couloir de la mort en attente d'un nouveau procès. Au nom de Roger et de tout son comité international de défense : un grand merci du cœur, Jacques.

C'est avec grande joie que j'ai répondu positivement à la demande de mon grand ami Pierre de préfacer son livre sur le pardon. C'est un sujet qui nous passionne autant l'un que l'autre. J'ai d'ailleurs eu la joie de l'avoir deux fois comme intervenant pour les *Journées du Pardon*¹ au bien nommé Val de Consolation, dans le Doubs. Ces journées sont conçues comme un menu dégustation : offrir aux nombreux participants un large éventail de réflexions, d'outils et de témoignages autour du pardon, pour que chacun puisse trouver l'approche avec laquelle il se sent en affinité.

Avec l'enthousiasme et la richesse de cœur qui caractérisent son style, le livre que Pierre Pradervand nous propose s'inscrit tout à fait dans la même démarche : il nous présente une multitude d'angles d'approches différents du pardon, tant théoriques que pratiques. Surtout, Pierre

1. Cf. www.journeesdupardon.fr

prend appui sur sa propre expérience, sur son vécu de première main dans l'art d'exercer le pardon. C'est d'ailleurs cette cohérence entre le discours et la pratique, entre les écrits et les actes, qui font à mes yeux la richesse et la force de ses ouvrages. *Walk your talk*, disent les Amérindiens, et Pierre est quelqu'un qui « marche sa parole ».

Depuis cinq ans que je parcours le monde à transmettre le rituel de pardon² que j'ai développé sur la base de mon expérience au Mexique avec don Miguel Ruiz en 1999, je me rends compte que le pardon est, aujourd'hui, une étape incontournable. Nous sommes nombreux à rêver d'un monde meilleur, avec plus de valeurs féminines, avec plus de spiritualité, avec une éducation plus respectueuse des enfants, une agriculture biologique, une économie solidaire, une vraie solidarité sociale, et bien sûr la paix sur Terre. Ce monde-là, nous n'y accéderons pas en portant sur le dos un gros sac de trois tonnes de vieux ressentiments, rancunes,

2. Il existe aujourd'hui plus d'une trentaine de Cercles de Pardon, en France, Suisse et Belgique, notamment, où il est possible de vivre ce rituel en deux ou trois heures seulement. Voir www.cerclesdepardon.fr.

haines et colères. La porte étroite qui y donne accès ne le permet pas. D'une manière ou d'une autre, il nous faut faire œuvre de pardon pour déposer ce fardeau, pour guérir notre cœur, individuellement et collectivement, et pouvoir pénétrer dans ce monde nouveau avec un cœur neuf.

En matière de « médecine du cœur », il n'y a pas plus de panacée qu'en médecine du corps. Ce qui convient à telle personne ou à tel moment de notre vie, peut ne pas correspondre à un autre individu ou à une époque différente de notre existence. D'où l'importance de proposer de nombreux outils, réflexions, rituels, cérémonies, témoignages et livres dans lesquels chacune ou chacun d'entre nous pourra trouver chaussure à ses pieds.

Merci à Pierre d'apporter la sienne (... de pierre) à ce temple du pardon et d'œuvrer inlassablement à l'émergence d'une société plus humaine et plus juste, enfin sortie de ses peurs et de ses conflits!

De tout cœur,

Olivier Clerc

Chère lectrice, cher lecteur,

Permettez-moi de vous faire dès la première ligne une demande, à savoir de mettre de côté toute idée préconçue que vous pouvez avoir non seulement sur le pardon, mais sur la façon dont fonctionne l'univers. Merci d'être prêt(e) à accueillir toute nouvelle idée, aussi nouvelle et étonnante soit-elle, avec curiosité plutôt qu'avec rejet. Nous serons tous les deux gagnants.

Au cours d'une vie bien remplie m'ayant permis de travailler, vivre ou voyager dans plus de 40 pays des cinq continents, je suis devenu de plus en plus sensible à l'importance fondamentale du pardon pour bien vivre, pour guérir les relations humaines tant entre individus qu'entre groupes, ethnies, nations. L'histoire de Meena, dont la vie connaît un immense rayonnement grâce à une expérience totalement hors

du commun du pardon, en souligne l'importance (voir chapitre 4).

Chaque exposé ou livre sur les grandes questions de l'existence implique un certain nombre de présupposés sur la vie, l'univers, l'être humain. Ces derniers ne sont que rarement exposés par l'auteur, ou alors seulement par bribes dans le courant de l'ouvrage. Alors je voudrais expliciter les miens dès le départ afin que le lecteur puisse mieux comprendre les positions qui sont les miennes et quel est mon cheminement pour tel ou tel propos.

1) Tout l'univers, toute la réalité est dirigée par des lois précises et il n'existe aucune exception à cela. Il s'ensuit que le hasard n'existe pas. La loi fondamentale est la loi de l'amour inconditionnel qui s'impose sur toutes les autres. Nous vivons dans un univers d'une bienveillance infinie dont la finalité, en ce qui nous concerne, est de nous éveiller à notre splendeur stupéfiante et celle de tous les êtres, cette essence divine qui réside au fond de nous et attestée par nombre de grands

textes et maîtres spirituels depuis la nuit des temps.

2) Il existe deux univers qui coexistent dans le temps et l'espace :

a) un univers matériel dans lequel nous vivons des vies qui se termineront par la mort et dont une des finalités est de nous permettre de découvrir la liberté et le choix conscient ;

b) un univers spirituel totalement harmonieux où tout est l'expression de l'Un infini, d'où nous sommes venus, peut-être même par un choix conscient, et où nous retournerons après avoir appris (on l'espère!) les leçons que nous avons choisi d'apprendre (selon certains enseignements spirituels) avant de nous incarner. Selon ces enseignements, le monde de la dualité dans laquelle nous vivons (l'esprit et la matière, la vie et la mort, le bien et le mal, le passé et l'avenir, le bonheur et le malheur, l'amour et la haine, le ciel et l'enfer,

le divin et l'humain, eux et nous, etc.) est en fait un rêve (aussi dures que soient certaines des expériences que nous avons vécues). Le but de l'existence consiste justement à se réveiller de cette illusion et à découvrir que notre nature profonde, notre véritable identité est purement spirituelle et n'a jamais été altérée par notre incarnation dans le monde matériel.

3) Dans ce monde matériel, toutes choses sont reliées et tout a un impact sur tout, y compris et surtout nos pensées. Avec chacune de mes pensées, je contribue à élever (ou rabaisser) le niveau de conscience collective. *Quand je pardonne, j'aide tous ceux à travers le monde qui luttent pour pardonner à le faire.* Cette prise de conscience est très importante pour le thème de ce livre, comme le fait ressortir l'histoire véridique suivante qui fait comprendre qu'à un niveau invisible mais bien réel, nous sommes tous un.