INTERVIEW EXCLUSIVE

BEBOODA PRÉSENTE

Et si la paix commençait *par soi-même ?*

Le tribunal intérieur, l'image idéale et le chemin vers la guérison des blessures du cœur

Olivier Clerc

AUTEUR · FONDATEUR DES CERCLES DE PARDON · SPÉCIALISTE DU PARDON À L'INTERNATIONAL

BE ▶ BOODA

DANS CETTE INTERVIEW

Ce que vous allez découvrir

Auteur de 26 livres et traducteur d'une centaine d'ouvrages, dont ceux de don Miguel Ruiz, Olivier Clerc a créé les Cercles de Pardon après une expérience de guérison vécue au Mexique en 1999. Dans Le Pardon à Soi, son dernier livre, il explore la forme de pardon la plus difficile : celle qu'on s'accorde à soi-même.

💝 **LE PARDON — LA GUÉRISON DES BLESSURES DU CŒUR**

Une définition simple qui change tout : le pardon ne relève pas de la volonté, mais de la guérison — comme une fracture qui se ressoude quand on lui crée les bonnes conditions.

⚖️ **LE TRIBUNAL INTÉRIEUR — JUGE, PROCUREUR, AVOCAT**

L'image centrale du livre : en nous, le procureur a pris la place du juge — et l'avocat de la défense, souvent, a disparu.

🚫 **CE QUE LE PARDON N'EST PAS**

Pardonner, ce n'est ni cautionner, ni excuser, ni tendre l'autre joue. On peut guérir son cœur et, dans le même mouvement, porter plainte ou couper une relation.

🪞 **LE PARDON À SOI — LE PLUS DIFFICILE, LE PLUS IMPORTANT**

Miguel Ruiz l'avait prévenu dès 1999 : de toutes les formes de pardon, celle qu'on s'accorde à soi-même est la plus exigeante.

🕊️ **L'HISTOIRE DE MAÏTI GIRTANNER**

Résistante torturée pendant la guerre, elle reçoit, quarante ans plus tard, l'appel de son tortionnaire mourant — et découvre qu'elle est en paix depuis longtemps.

🌍 **LES CERCLES DE PARDON — UNE AVENTURE MONDIALE**

Nés en 2012 sans grande ambition, ils ont aujourd'hui formé 800 animateurs dans une vingtaine de pays.

L'ESSENTIEL EN UN COUP D'ŒIL

Les grandes idées de l'interview

LE PARDON EST UNE GUÉRISON

Pas un acte de volonté. Comme une blessure du corps, une blessure du cœur se referme lorsqu'on crée les bonnes conditions — pas en s'y obligeant.

UN PARDON LAÏQUE, JAMAIS DÉNUÉ DE SPIRITUALITÉ

Non religieux, mais relié à "plus grand que nous" — que chacun nomme Source, Dieu, Univers, Vie ou Amour, quelle que soit sa croyance.

LE TRIBUNAL INTÉRIEUR

En nous, le procureur a pris la place du juge, et l'avocat de la défense a souvent disparu. D'où ce jugement permanent envers soi-même.

PARDONNER N'EST PAS CAUTIONNER

On peut guérir son cœur et, dans le même mouvement, porter plainte, demander justice ou couper une relation devenue toxique.

LE PARDON À SOI, LE PLUS DIFFICILE

Pour la plupart des gens, se pardonner à soi-même est plus ardu que de pardonner à un tiers — mais c'est aussi le plus libérateur.

DE LA VICTIME À L'ALCHIMISTE

Derrière le mot pardon, il y a le mot espoir : transformer le plomb de ses épreuves en une richesse intérieure durable.

DANS CET EBOOK

Sommaire

01 Portrait — Qui est Olivier Clerc ? 5

02 Citations marquantes 6

03 Les 6 enseignements clés 7

04 Infographie — Qu'est-ce que le pardon ? 8

05 Infographie — Le tribunal intérieur 9

06 Infographie — Ce que le pardon n'est pas 10

07 Infographie — L'histoire de Maïti Girtanner 11

08 Infographie — Le pardon à soi : l'image idéale et l'arbre 12

09 Infographie — Les Cercles de Pardon, une aventure mondiale 13

10 Interview — La rencontre avec Miguel Ruiz (1/2 & 2/2) 14–15

11 Interview — Le pardon laïque et la guérison du cœur (1/2 & 2/2) 16–17

12 Interview — Ce que le pardon n'est pas (1/2 & 2/2) 18–19

13 Interview — Le pardon à soi et la plénitude (1/2 & 2/2) 20–21

14 Ses livres 22

01 · PORTRAIT

Qui est Olivier Clerc ?

Olivier Clerc

ÉCRIVAIN · TRADUCTEUR · FONDATEUR DES CERCLES DE PARDON

Né à Genève en 1961 et installé en France depuis 1986, Olivier Clerc se passionne dès l'adolescence pour le développement personnel et la spiritualité. Il publie son premier livre à 21 ans et devient parallèlement traducteur — un métier qui lui permettra de faire publier en français Marshall Rosenberg (*Les mots sont des fenêtres ou des murs*) puis don Miguel Ruiz, dont il traduit *Les Quatre Accords Toltèques*. C'est sa rencontre avec Miguel Ruiz au Mexique en 1999, et l'expérience de pardon qu'il y vit, qui va orienter les vingt-cinq années suivantes de sa vie : il crée l'atelier Don du Pardon en 2010, puis les Cercles de Pardon en 2012. Auteur de 26 livres traduits dans une vingtaine de langues, il a aussi traduit plus de cent ouvrages.

SA RENCONTRE DÉTERMINANTE

Au Mexique en 1999, don Miguel Ruiz lui fait vivre une expérience de pardon qui va déterminer tout ce qu'il fait aujourd'hui autour de cette thématique.

SON PARCOURS

26 livres écrits, une centaine traduits de l'anglais, dont ceux de Miguel Ruiz. Ancien éditeur et directeur de collection, autodidacte de l'écriture.

SA CRÉATION

Atelier Don du Pardon (2010), Cercles de Pardon (2012), Association Pardon International (2015) : 800 animateurs formés dans une vingtaine de pays.

SA CONVICTION

Le pardon est laïque, accessible à tous, mais jamais dénué de dimension spirituelle. Viser la plénitude plutôt que la perfection inatteignable.

02 · CITATIONS MARQUANTES

Ses mots qui restent

> *Le pardon, c'est la guérison des blessures du cœur.*
>
> OLIVIER CLERC — SUR LA DÉFINITION DU PARDON

> *Le pardon n'est pas un cadeau que vous faites à l'autre — c'est un cadeau que vous vous faites à vous-même.*
>
> OLIVIER CLERC

> *Seul celui qui goûte sait.*
>
> UNE PHRASE SOUFIE, CITÉE PAR OLIVIER CLERC À PROPOS DU CERCLE DE PARDON

> *Je pensais que c'était beaucoup plus loin et beaucoup plus compliqué, mais en fait, c'est tout proche et c'est tout facile.*
>
> UN PARTICIPANT DE PRÈS DE 80 ANS, RAPPORTÉ PAR OLIVIER CLERC

> *Le pardon, c'est la douche du cœur — une hygiène émotionnelle qu'on répète, encore et encore.*
>
> OLIVIER CLERC

> *Derrière le mot pardon, il y a un mot qui me tient très à cœur : le mot espoir.*
>
> OLIVIER CLERC

03 · À RETENIR

Les 6 enseignements clés

01

LE PARDON NE RELÈVE PAS DE LA VOLONTÉ, MAIS DE LA GUÉRISON

On ne s'ordonne pas de pardonner, comme on ne s'ordonne pas à un os cassé de se ressouder. On crée les conditions ; la guérison, elle, vient d'ailleurs.

02

UN PARDON LAÏQUE, MAIS JAMAIS DÉNUÉ DE SPIRITUALITÉ

Non rattaché à un dogme, il touche pourtant à "plus grand que nous" — que chacun peut nommer Source, Dieu, Univers, Vie ou Amour.

03

LE PARDON TOUCHE QUATRE DIMENSIONS À LA FOIS

Le cœur, le corps (étudié à Yale, Harvard et Stanford pour son effet sur la santé), le mental et le spirituel.

04

PARDONNER N'EST NI CAUTIONNER, NI EXCUSER, NI TOUT ACCEPTER

On peut guérir son cœur et, dans le même mouvement, porter plainte, demander justice, ou couper une relation toxique.

05

LE PARDON À SOI EST LE PLUS DIFFICILE — ET LE PLUS IMPORTANT

Une fois en paix avec soi-même, on devient beaucoup moins enclin à juger les autres sans arrêt.

06

VISER LA PLÉNITUDE, PAS LA PERFECTION

Comme un cerisier qui a des branches cassées mais donne quand même ses fruits : ce n'est pas la perfection qui est visée, c'est l'épanouissement.

04 · INFOGRAPHIE

Qu'est-ce que le pardon ?

La définition la plus simple qu'Olivier Clerc en donne : le pardon est la guérison des blessures du cœur. Il ne relève pas plus de la volonté que la guérison d'une jambe cassée.

> *Je peux créer de bonnes conditions, désinfecter et permettre au corps de cicatriser. Le pardon fonctionne exactement de la même manière avec le cœur.*
>
> OLIVIER CLERC

❤️ **LE CŒUR**

Les rancunes et ressentiments qui risquent de se cristalliser et de rendre malade se fluidifient — avec un effet thérapeutique direct.

🩺 **LE CORPS**

Le pardon est aujourd'hui étudié dans de grandes universités — Yale, Harvard, Stanford — pour son impact mesurable sur la santé et l'espérance de vie.

🧠 **LE MENTAL**

Un cœur libéré de la haine et du ressentiment permet enfin de penser autrement — la pensée positive ne fonctionne pas avec un cœur douloureux.

✨ **LE SPIRITUEL**

Même des personnes athées ou agnostiques rapportent, lors d'un cercle de pardon, l'impression de se connecter à quelque chose de plus grand qu'elles.

💡 *Un Cercle de Pardon se vit en deux à trois heures — parfois en une heure et demie dans les congrès où le timing est serré. La brièveté de l'expérience surprend souvent ceux qui la vivent.*

05 · INFOGRAPHIE

Le tribunal intérieur

L'image qui structure Le Pardon à Soi : comme dans les scènes de procès qu'on voit au cinéma, il y a en nous un juge, un procureur et un avocat. Sauf qu'à l'intérieur, l'équilibre est rompu.

👨‍⚖️ **LE PROCUREUR — QUI A PRIS LA PLACE DU JUGE**

Il reste toute l'accusation, sans contrepoids. C'est lui qui, en nous, mène en permanence le procès de qui nous sommes.

👩‍⚖️ **L'AVOCAT — LE PLUS SOUVENT ABSENT**

La plupart du temps, il n'y en a pas — ou, s'il y en a un, c'est un "avocatillon" commis d'office, qui se fait dévorer tout cru par le procureur.

⚖️ **LE JUGE VÉRITABLE — SOUVENT INTROUVABLE**

Une instance supérieure en nous, capable d'écouter objectivement l'accusation et la défense, et d'en faire une synthèse juste. Elle manque le plus souvent.

> *Il y a beaucoup de gens qui ont été victimes de violences ou d'abus et qui se culpabilisent, qui se jugent en se disant : "j'ai certainement mérité, c'était de ma faute".*
>
> OLIVIER CLERC — EN PENSANT À MARINE, QUI ACCOMPAGNE DES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES PRÈS DE CHARTRES

💡 *Ce juge intérieur si sévère n'est pas inné : il s'apprend, avant l'âge de dix ans, à travers le regard de nos frères et sœurs, de nos parents, de nos professeurs. Miguel Ruiz appelle cela la domestication. Et ce qui s'apprend peut aussi se désapprendre.*

06 · INFOGRAPHIE

Ce que le pardon n'est pas

Le mot pardon est souvent galvaudé. Olivier Clerc lui a consacré un livre entier — Peut-on tout pardonner ? — pour déconstruire les amalgames les plus fréquents.

✕ LES AMALGAMES

- Pardonner, ce serait cautionner ce qui a été fait.
- Pardonner, ce serait excuser — retirer l'accusation.
- Pardonner, ce serait tendre l'autre joue et accepter l'inacceptable.

✓ LA RÉALITÉ

- Pardonner, c'est guérir son cœur — ce qui a été fait reste ce qu'il est, moche, laid, parfois illégal.
- On peut guérir et, dans le même mouvement, porter plainte ou demander justice.
- Le pardon n'est jamais là pour laisser n'importe qui faire n'importe quoi.

UNE FOIS QU'ON A PARDONNÉ, TROIS CHEMINS POSSIBLES

🤝 Renouer la relation, si l'autre regrette sincèrement.

✂️ Couper la relation, si la personne ne respecte pas ou se comporte mal.

⚖️ Confronter la personne aux conséquences de ses actes — justice, tribunal.

💡 *Desmond Tutu, dans Le Livre du pardon, le résume ainsi : une fois qu'on a pardonné, on doit prendre une décision.*

07 · INFOGRAPHIE

L'histoire de Maïti Girtanner

Un des exemples les plus marquants qu'Olivier Clerc évoque : la preuve concrète qu'on peut guérir même de l'indicible.

> *Ça fait des années qu'elle lui a pardonné, mais là, elle en a la preuve concrète : elle est en mesure de l'aider à mourir en paix.*
>
> OLIVIER CLERC

UNE RÉCONCILIATION QUARANTE ANS APRÈS

1. Résistante suisse installée près de la ligne de démarcation, Maïti Girtanner fait passer des personnes d'un côté à l'autre de la frontière pendant trois ans, au nez et à la barbe des Allemands.
2. Arrêtée, elle est torturée d'une manière atroce par un jeune médecin autrichien — une torture qui la fera souffrir pendant les soixante-dix années suivantes.
3. Quarante ans plus tard, cet homme, mourant d'un cancer, l'appelle — terrorisé à l'idée de mourir. Elle accepte de le revoir et découvre qu'elle est déjà, depuis longtemps, en paix.

POUR EN SAVOIR PLUS

Maïti Girtanner a elle-même raconté son histoire dans *Même les bourreaux ont une âme*, écrit avec le journaliste Guillaume Tabard, ainsi que dans un documentaire.

08 · INFOGRAPHIE

Le pardon à soi : l'image idéale et l'arbre

Le chapitre 2 du livre s'attaque à ce qui nourrit notre juge intérieur : l'image idéale, parfaite, qu'on essaie tous d'incarner.

❌ L'IMAGE IDÉALE

Le saint, la sainte, le parent parfait, le collègue exemplaire — un idéal qu'on n'atteindra jamais.

Un petit saboteur intérieur murmure : "de toute façon, tu ne seras jamais assez ceci ou trop cela".

À force de vouloir être irréprochable, on finit souvent par faire l'inverse.

🌳 L'ARBRE — L'ÊTRE HUMAIN RÉEL

Le tronc : le moi, l'ego, le "je".

Les branches : le lien à la lumière, à la transcendance, à la spiritualité.

Les racines : ce que Carl Gustav Jung appelait l'ombre — ce qui plonge dans le noir, dans les profondeurs.

> *J'ai un cerisier dans mon jardin qui donne, une année sur deux, entre trente et quarante kilos de cerises. Il a des branches cassées, les insectes s'en prennent parfois aux fruits. Est-ce que je lui demande d'être parfait ? Non. Il fait ce pour quoi il est fait : il a atteint son épanouissement, sa nature de cerisier adulte.*
>
> OLIVIER CLERC

💡 *Le jour où l'on se réconcilie avec ses propres racines, au lieu de viser une perfection inatteignable, on cherche plutôt à cheminer vers la plénitude.*

09 · INFOGRAPHIE

Les Cercles de Pardon, une aventure mondiale

Une aventure née sans grande ambition en 2012 — et qui a dépassé toutes les attentes de son fondateur.

2010
Création de l'atelier Don du Pardon

2012
Création des Cercles de Pardon

2015
Fondation de l'Association Pardon International

800
Personnes formées à animer un cercle

20
Pays où se tiennent des cercles de pardon

150–200k
Personnes ayant vécu un cercle de pardon

> *Le pardon, c'est la douche du cœur. Personne ne prend une douche le premier janvier en se disant que c'est bon pour l'année. C'est pareil pour le cœur : ça se répète.*
>
> OLIVIER CLERC

💡 *Les cercles essaiment aussi à l'international : 24 personnes venues de 17 pays différents ont récemment suivi une formation en anglais en France, avant de repartir essaimer chez elles. Les Cercles de Pardon fonctionnent à but non lucratif : les animateurs couvrent leurs frais, sans en tirer de revenus.*

10 · INTERVIEW — 1/2

La rencontre avec Miguel Ruiz

Aujourd'hui grand spécialiste du pardon à l'international, Olivier Clerc n'avait pourtant jamais prévu de consacrer sa vie à ce sujet.

Q JULIE DESTOUCHES

Est-ce qu'on peut faire un petit flashback ? Comment ça a basculé dans ta vie, cette rencontre avec le pardon ?

R OLIVIER CLERC

Je suis quelqu'un qui s'est passionné très jeune, à 16-17 ans, pour le développement personnel et la spiritualité. J'ai démarré tôt, avec un premier livre à 21 ans. Parallèlement, je suis devenu traducteur — au moins là, on a une idée des revenus. J'ai eu la chance de rencontrer Marshall Rosenberg en 97, puis Miguel Ruiz l'année suivante, que j'allais rencontrer en personne en 99 au Mexique. C'est lors de ce voyage que j'ai vécu avec lui une expérience de pardon qui va déterminer tout ce que je fais aujourd'hui.

Q JULIE DESTOUCHES

Il y a eu un avant-après, ça a été un tournant déterminant dans ta vie ?

R OLIVIER CLERC

En réalité, je n'avais jamais prévu de consacrer autant d'années à ça. J'ai des livres pour enfants, des essais, des livres de spiritualité — je suis très éclectique. Ce chemin avec le pardon, je l'ai fait un peu malgré moi : la vie m'a poussé une fois, puis deux, puis trois fois dans cette direction, alors que j'avais plein d'autres projets. Et à un moment, je me suis rendu compte que j'étais comme un poisson dans l'eau — qu'il y avait une vraie demande.

> *Paradoxalement, Miguel Ruiz ne m'a pas appris à pardonner — il m'a appris à demander pardon. Ça semble un renversement à 180 degrés.*
>
> OLIVIER CLERC

10 · INTERVIEW — 2/2 (SUITE)

La rencontre avec Miguel Ruiz

Q JULIE DESTOUCHES

Quand on crée les Cercles de Pardon en 2012, on imaginait cette ampleur-là ?

R OLIVIER CLERC

Pas du tout. Quand on crée les cercles en 2012, je me disais : c'est bien s'il y a au moins une dizaine de personnes, soyons fous, une quinzaine — que je ne sois pas tout seul à proposer ça. Sauf que là, on est quatorze ans plus tard, il y a 800 personnes formées et des salles de pardon dans pratiquement une vingtaine de pays. Ça, c'était la partie totalement imprévue de la chose — mais qui fait qu'en même temps, c'est une formidable aventure.

Q JULIE DESTOUCHES

Pourquoi ce succès, à ton avis ?

R OLIVIER CLERC

Les gens sont tellement touchés, en si peu de temps, de voir qu'ils arrivent à libérer quelque chose qui leur empoisonne la vie depuis des mois, des années, parfois des décennies. Ensuite, ils reviennent vers notre association et demandent : "Est-ce que je peux me former moi aussi ?" C'est comme ça que ça a fait des petits — un peu partout dans le monde.

> *Le pardon, c'est une notion qui, pour beaucoup de gens, a une connotation exclusivement religieuse. Ce qui n'est pas du tout vrai.*
>
> OLIVIER CLERC

11 · INTERVIEW — 1/2

Le pardon laïque et la guérison du cœur

Un pardon accessible à tous, sans adhésion à aucune croyance — mais qui, pour Olivier Clerc, ne perd jamais sa dimension spirituelle.

Q JULIE DESTOUCHES

Ce pardon laïque, qu'est-ce qu'il a de particulier ? Comment tu le définis ?

R OLIVIER CLERC

Je suis très attaché à la définition des mots : laïque veut dire non religieux, mais ça ne veut pas dire pas spirituel. La spiritualité et la religion, ce sont deux choses différentes, qui peuvent se rejoindre mais pas forcément. Notre approche n'est rattachée à aucune religion, à aucun dogme. Mais elle a une vraie dimension spirituelle, parce que c'est un travail qui nous met en connexion avec plus grand que nous — chacun y met ce qu'il veut derrière : la source, Dieu, l'univers, la vie, l'amour.

Q JULIE DESTOUCHES

Ça nous réenseigne quelque chose, ce rapport à plus grand que nous ?

R OLIVIER CLERC

L'humanité actuelle crève de son arrogance, de sa conviction de tout contrôler — sa santé, le climat, les autres. On voit bien que ça ne marche pas. Le pardon nous réenseigne une posture d'humilité. L'humilité, c'est avoir conscience de ce qui nous dépasse. C'est retrouver notre position, qui n'est pas en haut dans une tour d'ivoire surplombant le vivant, mais dans un rapport d'égalité avec les autres.

> *Je m'ouvre, je me mets dans un état de réceptivité, je lâche prise — et à ce moment-là, il peut se passer quelque chose qui va être profondément guérisseur, profondément libérateur.*
>
> OLIVIER CLERC

11 · INTERVIEW — 2/2 (SUITE)

Le pardon laïque et la guérison du cœur

Q JULIE DESTOUCHES

Est-ce qu'il y a des signes qui indiquent que le pardon a été fait, ou qu'il est en chemin ?

R OLIVIER CLERC

Quand c'est par rapport à des gens extérieurs, c'est simple : soit on a l'occasion de revoir ces personnes dont avant la simple pensée hérissait le poil, et tout d'un coup on se dit que c'est bon, le cœur est en paix. Je précise : faire œuvre de pardon ne veut pas dire qu'on va nécessairement devenir meilleur copain avec des gens qui nous ont fait des crasses. Ça veut dire que j'ai le cœur en paix — et je peux avoir, en même temps, toute la lucidité mentale pour dire que ce qu'ils ont fait n'était pas correct, et pour porter plainte si besoin.

Q JULIE DESTOUCHES

Simplement, on n'irait plus chercher la vengeance ?

R OLIVIER CLERC

Exactement. J'irai chercher la justice, je n'irai pas chercher la vengeance. Ça change tout, pour moi comme pour l'autre. Il y a des tas de gens qui ont vécu ça — retrouver un ex, un collègue de travail, un patron qui s'est montré odieux. Aujourd'hui, ils ont le cœur en paix, ils peuvent voir cette personne, y penser, sans qu'une petite voix ne tourne plus dans leur tête.

💡 *Le pardon est aujourd'hui étudié dans des universités comme Yale, Harvard et Stanford, en raison de son impact mesurable sur la santé : espérance de vie allongée, pathologies qui ont moins tendance à se développer, voire qui disparaissent.*

12 · INTERVIEW — 1/2

Ce que le pardon n'est pas

Cautionner, excuser, tendre l'autre joue : les amalgames qui font que beaucoup rejettent le mot pardon — et à raison, selon Olivier Clerc.

Q JULIE DESTOUCHES

Est-ce que pardonner, c'est excuser la personne qui t'a fait du mal ?

R OLIVIER CLERC

C'est une très bonne question, à laquelle j'ai même consacré un livre entier — *Peut-on tout pardonner ?* — parce que c'est la question qu'on m'a posée le plus souvent. Le premier amalgame : les gens s'imaginent que pardonner, c'est cautionner. Or, comme je ne cautionne pas, je ne pardonne pas — ce sont deux choses complètement différentes. Ce n'est pas parce que je guéris mon cœur que je deviens stupide. Si quelqu'un m'a agressé, je peux me faire soigner et porter plainte au commissariat.

Q JULIE DESTOUCHES

Et excuser, alors ?

R OLIVIER CLERC

Excuser, c'est le contraire d'accuser. Pardonner, c'est guérir mon cœur — mais je peux en même temps me dire que ce qui a été fait, c'est moche, c'est laid, et illégal. Le pardon n'est jamais là pour laisser n'importe qui faire n'importe quoi. On sait malheureusement trop bien comment le pardon a été utilisé dans certaines institutions religieuses pour excuser et laisser faire indéfiniment.

> *Le pardon, ce n'est pas un cadeau que vous faites à l'autre — c'est un cadeau que vous vous faites à vous-même.*
>
> OLIVIER CLERC

12 · INTERVIEW — 2/2 (SUITE)

Ce que le pardon n'est pas

Q JULIE DESTOUCHES

Tu parles souvent d'espoir. D'où vient cette conviction ?

R OLIVIER CLERC

Le pardon m'a fait rencontrer, depuis quinze ou seize ans, les gens les plus incroyables de ma vie. Pour moi, ce sont de véritables alchimistes : ils prennent le plomb de leurs épreuves les plus difficiles, les plus douloureuses, et en font de l'or — une richesse spirituelle intérieure, une plus grande capacité à aimer, à être en joie. Mon ami Jean-Paul Samputu, survivant du génocide rwandais, dont la famille a été tuée par son meilleur ami d'enfance, est aujourd'hui un feu d'artifice vivant de joie, qui chante en six langues et transmet un message de paix.

Q JULIE DESTOUCHES

Et parmi vos animatrices de cercle de pardon ?

R OLIVIER CLERC

Il y a Mina — Meena Compagnon — dont le mari s'est suicidé en emportant leurs deux enfants avec lui. Elle a écrit un livre, *Après, le pardon*. Quand on la rencontre aujourd'hui, on rencontre une femme qui est une incarnation de la joie. Jamais une seconde on ne peut imaginer d'où elle vient.

💡 *Derrière le mot pardon, il y a un mot qui tient très à cœur à Olivier Clerc : l'espoir. L'espoir que, malgré ce qu'on a vécu de plus terrible, la vie n'est pas foutue pour autant.*

13 · INTERVIEW — 1/2

Le pardon à soi et la plénitude

Écrit après trois versions successives, ce dernier livre d'Olivier Clerc s'attaque à la forme de pardon qu'il juge la plus difficile — et la plus importante.

Q JULIE DESTOUCHES

Est-ce plus difficile de pardonner à soi-même que de pardonner à un agent extérieur ?

R OLIVIER CLERC

Pour la plupart des gens, en tout cas selon l'expérience que j'en ai depuis toutes ces années, le pardon à soi est le plus difficile. D'ailleurs, Miguel, en 99, quand il me fait vivre cette expérience au Mexique, m'annonce, arrivé à la quatrième étape du processus qui est le pardon à soi, que ça allait être le plus difficile. Il ne m'en dit pas plus. Mais c'est aussi le plus important : une fois que je suis enfin en paix avec moi-même, je suis beaucoup moins enclin à juger tout le monde sans arrêt.

Q JULIE DESTOUCHES

Comment t'est venue cette image du juge et de l'avocat ?

R OLIVIER CLERC

C'est un livre que j'ai écrit en trois fois. Dans une version, je faisais un parallèle avec le panthéon mythologique — Saturne qui a piqué le trône de Jupiter et amène un genre d'hiver éternel de jugement. Mais je me suis dit que c'était difficile à comprendre avec ce vocabulaire astrologique. Ce livre est dédié à Marine, une amie qui s'occupe d'une association de femmes battues près de Chartres, et je voulais que ce livre soit lisible par tout le monde. Alors j'ai pensé aux films américains qui se passent dans un tribunal : un juge au milieu, un procureur d'un côté, un avocat de l'autre. Et je me suis dit : c'est exactement la même chose en nous.

> *Ce travail consiste, comme le dit le sous-titre de mon livre, à sortir de nos guerres intérieures, à enfin faire la paix avec soi-même.*
>
> OLIVIER CLERC

13 · INTERVIEW — 2/2 (SUITE)

Le pardon à soi et la plénitude

Q JULIE DESTOUCHES

Une fois qu'on a fait ce chemin, on peut dire qu'on est arrivé ?

R OLIVIER CLERC

L'idée d'être arrivé me paraît une aberration, parce que vivre, c'est être en chemin. On chemine toute la vie. C'était sans doute cette histoire de pelure d'oignon : on ne peut pas se dire "ça y est, j'ai fait mon pardon à moi, maintenant je peux continuer". C'est quelque chose qui se met en œuvre, un regard qu'on porte sur soi. Le jour où on est en paix avec soi, tel qu'on est véritablement — le meilleur, le médiocre, le pire — il y a un espace intérieur qui se dégage, qui est juste incroyable.

Q JULIE DESTOUCHES

Pour terminer, que dirais-tu à quelqu'un qui hésite encore à franchir le pas ?

R OLIVIER CLERC

Je pense qu'on n'a jamais vécu, avant aujourd'hui, une époque où il y a autant de ressources pour ça. Je me souviens d'un monsieur qui n'avait pas loin de 80 ans, venu faire un cercle de pardon avec moi. Au moment de partir, la main sur la poignée de la porte, il s'est retourné et m'a dit une phrase que je n'oublierai jamais : "Je pensais que c'était beaucoup plus loin et beaucoup plus compliqué, mais en fait, c'est tout proche et c'est tout facile." Je me suis dit : quel résumé magistral.

💡 *Après 45 ans dans le développement personnel, Olivier Clerc affirme n'avoir rien vu qui provoque de transformation aussi profonde et durable que le pardon.*

14 · BIBLIOGRAPHIE

Ses livres

26 livres publiés à ce jour, traduits dans une vingtaine de langues — disponibles en librairie et sur Amazon.

Le pardon à soi Éditions Animae, 2026

Sous-titre : « En finir avec nos guerres intérieures ». Le livre discuté dans cette interview — le tribunal intérieur, l'image idéale et le chemin vers la réconciliation avec soi-même.

Le Don du Pardon

Éditions Trédaniel, 2010 — traduit en 9 langues. Le récit de sa rencontre déterminante avec don Miguel Ruiz au Mexique en 1999.

Peut-on tout pardonner ?

Éditions Trédaniel — traduit en anglais et en italien. Les principaux obstacles au pardon et comment les surmonter.

La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite

JC Lattès, 2002 — long-seller depuis 2005, traduit en 10 langues. Sept fables porteuses de sagesse.

J'arrête de (me) juger

Traduit en espagnol, grec et japonais. Un best-seller sur notre rapport au jugement de soi.

Les Accords Toltèques : une chevalerie relationnelle

Un prolongement de son travail de traducteur des Quatre Accords Toltèques de don Miguel Ruiz.

Traductions

Plus de 100 livres traduits, dont ceux de don Miguel Ruiz et de Marshall Rosenberg (*Les mots sont des fenêtres ou des murs*).

RETROUVER OLIVIER CLERC

- 🌐 olivierclerc.com — site officiel de l'auteur
- 🕊️ cerclesdepardon.fr — trouver un cercle de pardon près de chez vous
- 🔗 linktr.ee/olivierclerc — tous ses liens

BEBOODA · INTERVIEWS INSPIRANTES

Merci d'avoir lu cet ebook

Retrouvez toutes nos interviews et rencontres exclusives sur BeBooda.

▶ Découvrir tous les épisodes

INTERVIEW RÉALISÉE PAR

Julie Destouches
nostradomus.fr

RETROUVER BEBOODA

bebooda.fr — site officiel

▶ Plateforme TV BeBooda — toutes les interviews

BE▶BOODA