

Olivier Clerc

Le Pardon à Soi

En finir avec nos guerres intérieures



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.

« 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 apprendis 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 Tipping⁴, 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 D^r Fred Luskin, avec ses neuf étapes du pardon. Aujourd'hui, j'y ajouterais sans doute l'Holoe-nergetic du D^r 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 D^r 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 vaudrais 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 indéfiniment⁵. »

**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.

La bonne nouvelle, c'est que l'inverse est tout aussi vrai. Plus on se pardonne à soi-même, plus on parvient à s'aimer, et plus on réduit les jugements contre soi et la maltraitance que l'on s'inflige ; et moins on tolère que les autres se comportent mal envers soi. On exige qu'ils se montrent attentifs – mieux encore, notre attitude suscite leur attention. Ceux qui s'aiment attirent plus facilement l'amour des autres. Nous connaissons tous quelqu'un envers qui personne n'aurait l'idée de mal se comporter. Quelque chose, chez cette personne, en annule la possibilité même.

Les guerres intérieures nous affaiblissent et nous épuisent, elles créent en nous les brèches par lesquelles les agressions extérieures pénètrent à leur tour. À l'inverse, l'unité retrouvée nous dote d'une aura plus forte, plus solide, moins perméable aux intrusions toxiques. Ce changement intérieur se reflète dans toutes nos relations, sans même qu'il soit nécessaire d'en parler. Ça se sent. Les autres le perçoivent. Parce que nous sommes différents, parce que nous avons su restaurer en nous une plus grande harmonie.

Autre conséquence fâcheuse de la haine de soi : lorsqu'on ne parvient pas à s'aimer, à développer une relation saine et équilibrée avec soi-même, on attend des autres qu'ils nous offrent cet amour total dont nous sommes incapables. Dans un couple, on fait peser sur son partenaire une attente impossible à satisfaire. Doublement, même, faut-il préciser.

Premièrement, parce qu'il est impossible de remplir un récipient troué : même si vous tombez sur une personne exceptionnelle qui vous aime de tout son cœur, sans condition, le vide intérieur que creuse votre manque d'amour pour vous-même vous conduit inmanquablement à être toujours plus en demande, toujours plus exigeant, et à ne jamais vous sentir satisfait, aimé, en sécurité. Vous finissez par décourager ou épuiser la personne la mieux intentionnée à votre égard et restez bien malheureux vous-même.

L'amour que l'on reçoit de l'être aimé peut merveilleusement *seconder* celui que l'on éprouve pour soi-même, il ne peut aucunement s'y substituer.

**L'amour que l'on reçoit de l'être aimé
peut merveilleusement seconder celui que
l'on éprouve pour soi-même, il ne peut
aucunement s'y substituer.**

Attendre de l'autre qu'il comble notre vide intérieur est d'autant plus illusoire que, de manière assez prévisible par la loi de résonance, notre incomplétude intérieure et nos conflits internes tendent le plus souvent à attirer à nous des personnes confrontées aux mêmes difficultés, au même vide intérieur et aux mêmes attentes. Que peut donner l'alliance de deux paniers percés ? À quoi s'expose un couple dont chaque moitié espère de l'autre ce qu'elle ne parvient pas à se donner à elle-même ? La littérature et le cinéma nous en offrent des exemples et des déclinaisons à l'infini, des plus softs aux plus sordides.

Se pardonner à soi-même ouvre la voie à l'amour de soi. Et l'amour de soi crée en nous le socle solide sur lequel développer nos relations à autrui, à commencer par celle qui nous est la plus chère. Le pardon à soi prend nos maux et notre mal-être à la racine : il transmute en profondeur notre relation à nous-mêmes, sur le modèle de laquelle se développent toutes celles que nous établissons ensuite avec nos amours, nos parents, nos amis, nos contemporains.

**Se pardonner à soi-même ouvre la voie
à l'amour de soi. Et l'amour de soi crée le socle
sur lequel développer les relations à autrui.**

Le pardon à soi est d'une importance capitale pour notre épanouissement, pour notre évolution et pour la qualité de toute notre vie.

Témoignage de Marquis Bureau

« Me demander pardon pour mieux m'aimer »

« Il m'a fallu du temps pour comprendre que ma blessure la plus profonde ne venait pas tant du regard des autres que de celui que j'avais tourné contre moi. Découvrir mon homosexualité dans les années 1970, c'était affronter les jugements du monde, les silences lourds, les rejets plus ou moins déguisés. Mais le plus cruel venait de l'intérieur : une voix intime, répétitive, qui me confiait à mi-voix : "Tu n'es pas à la hauteur. Tu dois cacher une partie de toi." Cette voix est devenue mon poison. Invisible des autres, elle a

habité ma respiration, mes gestes, mon rapport au monde. Elle m'a appris à me tenir dans l'ombre, à me croire indigne d'être simplement moi.

Dans ce climat où tout invitait à la dissimulation – la famille, l'école et les milieux religieux –, mon chemin vers le pardon à soi ne pouvait pas commencer par une grande révélation. Il a pris la forme de petits pas : oser nommer ce que je vivais, d'abord en secret, puis auprès de quelques proches capables d'écouter sans juger. J'ai trouvé refuge dans mes lectures, dans mes amitiés vraies, dans des expériences communautaires où je pouvais enfin respirer sans masque. Chaque mot osé, chaque regard accueillant fissurait un peu plus le mur du rejet que j'avais construit en moi.

Le basculement est arrivé avec la rencontre de la posture du Don du Pardon. Là, j'ai découvert que pardonner n'est pas excuser, ni oublier, mais libérer l'esprit et permettre au cœur de guérir. Pardonner, c'est déposer ce qui pèse, c'est remettre à la vie ce qui nous enchaîne. En animant ce processus pour d'autres, j'ai compris que je pouvais aussi le vivre pour moi-même. Alors, une vérité s'est imposée avec clarté : il ne s'agissait pas de me demander pardon d'être homosexuel, il n'y avait aucune faute là, mais de me demander pardon d'avoir cru, trop longtemps, que je devais me nier pour être aimé. Cette nuance a ouvert en moi une chambre fermée depuis des années ; et dans ce lieu oublié, j'ai retrouvé ma lumière.

Depuis, le pardon à soi n'est pas un acquis, mais une pratique. Les vieux jugements reviennent comme des fantômes. Mais je n'ai pas peur d'eux. Je les reconnais, je les accueille, puis je choisis de rester fidèle à ce que je

suis. C'est devenu ma discipline de tendresse, une vigilance douce qui me garde libre.

Ce que je découvre aujourd'hui, c'est que le pardon à soi est une invitation universelle. Nous portons tous une part blessée, jugée ou rejetée. Se demander pardon, c'est cesser de s'excuser d'exister et reconnaître que notre singularité n'est pas une faute, mais une offrande. En me demandant pardon, j'ai appris à aimer ma différence. Et c'est en aimant ma différence que j'ai trouvé la liberté d'aimer plus profondément celle des autres. »

À RETENIR !

- ◆ **Sans pardon, pas d'avenir :** le pardon est la condition de la paix véritable, individuelle comme collective.
- ◆ **Le pardon guérit les blessures du cœur,** comme la cicatrisation guérit celles du corps.
- ◆ Parmi toutes les approches de développement personnel et spirituel, **le pardon est celle qui produit les transformations les plus profondes, durables et universelles.** Peu importe la méthode employée, ce qui compte, c'est la guérison qu'elle opère.
- ◆ **Le pardon le plus difficile est celui qu'on se doit à soi-même.** Trop de gens s'en veulent à vie pour des erreurs souvent minimales ou inévitables, voire pour des actes dont ils ont eux-mêmes été victimes.
- ◆ **Notre société souffre d'un grave déficit d'amour de soi,** d'estime et de respect personnel. Or, on ne peut aimer véritablement les autres sans s'aimer soi-même.

- ◆ **Le pardon à soi-même est la quatrième et ultime étape des Cercles de Pardon®.** Il demande souvent à être répété car la haine de soi est tenace, mais il est essentiel pour retrouver la paix et l'unité intérieures.
 - ◆ **Ne pas s'aimer a de lourdes conséquences :** cela nous pousse à tolérer les abus, à nous autosaboter ou à attendre d'autrui qu'il comble un vide qu'il ne peut à lui seul remplir.
 - ◆ **Le pardon à soi restaure l'amour de soi,** renforce notre intégrité intérieure, assainit nos relations et nous aide à cesser d'être notre propre bourreau.
-