

Collection dirigée par ANNE GRESQUIERE

# J'ARRÊTE DE...

OLIVIER CLERC

# (ME) JUGER !

21 jours  
POUR CHANGER



EYROLLES

## Résumé

**E**t si vous vous débarrassiez de la petite voix dans votre tête qui passe son temps à juger tout le monde, à commencer par vous-même ? Et si, dans le même temps, vous arrêtiez de craindre le jugement des autres ? Quelle délivrance !

Olivier Clerc a conçu un **programme exclusif en 21 jours** pour en finir avec nos pensées limitantes et les automatismes inconscients hérités de nos parents ou de notre environnement. Il nous aide à passer du jugement au discernement, à remplacer nos exigences par des préférences et à dépasser nos peurs pour enfin (nous) aimer et libérer nos énergies positives.

- **21 chapitres pour 21 jours de travail personnel** à tous les niveaux : pensées, émotions, comportements.
- Des **tests** pour **faire le point**.
- Des **exercices** pour **accéder à l'essentiel**.
- Des **bilans hebdomadaires** pour **progresser** en douceur.

Alors, embarquez pour ce voyage intérieur : vous serez en paix avec vous-même et changerez vos relations avec les autres pour retrouver la sérénité !

## Biographie auteur



Auteur et formateur, **Olivier Clerc** suit depuis trente ans un cheminement personnel où s'entrelacent spiritualité et développement personnel. Il a écrit de nombreux livres, dont *La Grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite*, traduit dans une dizaine de langues, *Le Don du pardon* et *Mettre de l'ordre en soi*. Avec sa femme Annabelle, il est à l'origine des premières Journées du Pardon et des Cercles de Pardon qui se multiplient en France et à l'étranger, et anime des conférences et ateliers sur les thèmes de ses ouvrages.

Consultez son site internet : [www.olivierclerc.com](http://www.olivierclerc.com)

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Olivier Clerc

# J'ARRÊTE DE... (ME) JUGER !

21 jours pour réapprendre à (s')aimer

Préface de Thierry Janssen

**EYROLLES**



Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine [FemininBio.com](http://FemininBio.com), pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

*J'arrête de râler*, Christine Lewicki

*J'arrête de stresser*, Patrick Amar et Silvia André

*J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint)*, Christine Lewicki et Florence Leroy

*J'arrête le superflu*, Joanne Tatham

*J'arrête d'être débordée*, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

Dessins originaux : Lulu in the Sky

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2014  
ISBN : 978-2-212-55721-3

# Remerciements

*Un grand merci aux fées et génies qui ont accompagné de leurs bons soins la naissance de ce livre : Annabelle, Anne, Gwénaëlle, Lulu, Marie, Pierre, Sandrine, Valérie et Thierry !*

## Du même auteur

*Le Jeu des Accords toltèques : la voie du chevalier pour des relations impeccables*, avec Marc Kucharz et Brandt Morgan, Trédaniel, 2012

*Mettre de l'ordre en soi : séparez le réel du virtuel avec le Tamis à 4 étages*, Trédaniel, 2012

*Le Don du pardon : un cadeau toltèque de Don Miguel Ruiz*, Trédaniel, 2010

*Même lorsqu'elle recule, la rivière avance : neuf histoires à vivre debout*, JC Lattès, 2010

*Idées-Forces pour le XXI<sup>e</sup> siècle*, Collectif, Chronique sociale, 2009

*École : changer de cap : Contributions à une éducation humanisante*, Collectif, Chronique sociale, 2007

*La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite... et autres leçons de vie*, JC Lattès, 2005

*Le Tigre et l'Araignée : les deux visages de la violence*, Éditions Jouvence, 2004, Préfacé par Charles Rojzman

*Médecine, religion et peur : l'influence cachée des croyances*, Éditions Jouvence, 1999

« *Appelez-moi Maître !* », Partage, 1987

*L'Océan intérieur : guide du caisson d'isolation sensorielle*, Soleil, 1985

*Vivre ses rêves : comment programmer ses rêves et induire des rêves lucides*, Hélios, 1984

# Préface

C'est avec étonnement que j'ai lu le courrier dans lequel Olivier Clerc me demandait de rédiger une préface pour l'ouvrage que vous tenez dans vos mains. En effet, lui et moi ne nous connaissions qu'à travers nos livres respectifs. Je me demandais donc ce qui avait bien pu l'inciter à me solliciter. J'avais lu quelques ouvrages écrits par Olivier et j'y avais découvert une véritable sagesse – cette connaissance née de l'expérience, forme d'intelligence qui ne peut être contestée puisqu'elle est ancrée dans une réalité vécue avec humilité. J'étais donc à la fois impressionné et honoré. D'autant plus que, face à la parole ou à l'écriture d'autrui, très souvent, je me sens comme un petit enfant inculte et encore bien inexpérimenté. Cela pourrait passer pour de la fausse modestie. En réalité, moi aussi il faut que j'arrête de me juger !

La lecture de ce nouveau livre m'a enchanté. Le thème abordé est essentiel et la façon de le traiter m'est apparue très efficace. Proposer un apprentissage au non-jugement sur une période de trois fois sept jours est une excellente idée. Car, j'ai pu le vérifier dans ma propre vie et dans celle des personnes que j'accompagne en consultation, il faut du temps pour s'approprier et acquérir les réflexes qui aboutissent au vrai changement. Du temps, de la discipline et de la pratique. Une rigueur qui est parfois vécue comme une contrainte, une obligation qui génère des résistances. Le meilleur moyen d'éviter ce piège est de comprendre que, en réalité, la discipline et la pratique nécessaires au changement sont des cadeaux que l'on se fait, des moyens que l'on s'offre pour notre transformation. Tout voir et ne rien juger. Développer ce que dans mon livre *Le Travail d'une vie* j'appelais l'Observateur – celui qui est capable à la fois d'objectivité et de compassion.

Il faut pouvoir exercer une sorte d'intransigeance bienveillante pour échapper à la culpabilité tout en assumant nos responsabilités. Faire preuve de discernement, relativiser, envisager plusieurs points de vue, replacer les



actes d'autrui et les nôtres dans leur contexte, éviter de faire des suppositions, se rappeler que derrière chaque défaut se cache une qualité, devenir indulgent mais pas complaisant, comprendre, pardonner, demander pardon, remercier. Dire du bien, bien dire, donner notre bénédiction, bénir. L'enseignement d'Olivier Clerc – car il s'agit bien d'un enseignement – est pragmatique, psychologique et spirituel dans le sens où il nous aide à mieux comprendre l'esprit de nous-mêmes et des autres – le souffle qui nous rend vivant, l'amour qui nous relie à la vie.

Fort de son expérience de traducteur, d'éditeur et d'auteur, Olivier fait preuve ici d'une précision que je qualifierais volontiers de chirurgicale. Le choix de ses mots et la clarté de son propos font office de scalpel. Un bistouri dont le maniement est indispensable si l'on veut discerner les différentes ressources qui permettent de moins juger soi et les autres. Une lame de justesse. Ce livre est un précieux guide sur le chemin initiatique qui conduit à l'amour vrai – l'« amour injuste » comme le nomme l'auteur des lignes qui suivent, un amour qui ne se contente pas des apparences et qui, sans cesse, donne une nouvelle chance en continuant de miser sur le meilleur.

Puissiez-vous vous faire le cadeau d'accéder à cet amour-là. C'est, je crois, le meilleur moyen d'obtenir la guérison de notre cœur blessé. Comme le dit si justement Olivier Clerc, il faut d'abord guérir notre cœur avant de songer à l'ouvrir. Il faut arrêter de nous juger. Si vous n'y parvenez pas du premier coup, ne vous jugez pas. Vous comprendrez bientôt que c'est la plus sûre façon d'y parvenir une prochaine fois. Car le meilleur reste à venir.

Thierry Janssen

*Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des malades, auteur de nombreux ouvrages dont Le Travail d'une vie, Vivre en paix, La Solution intérieure, Le Défi positif et Confidences d'un homme en quête de cohérence, fondateur de l'École de la Présence Thérapeutique.*

# Sommaire

Préface  
Introduction  
La règle du jeu

## Semaine 1

**Jour 1** Je juge, tu juges, il/elle juge...  
**Jour 2** Au fait, pourquoi jugeons-nous ?  
**Jour 3** Je juge qui... ou quoi ?  
**Jour 4** Autopsie d'un jugement  
**Jour 5** « Une montée est une descente vue d'en bas »  
**Jour 6** L'art de bénir  
**Jour 7** Premier jour de repos

## Semaine 2

**Jour 8** « Et si j'avais grandi dans les mêmes conditions ? »  
**Jour 9** Remplacez vos exigences par des préférences !  
**Jour 10** Accueillir les jugements des autres  
**Jour 11** Les spectres de tempéraments  
**Jour 12** Ne pas juger, ce n'est pas être un béni-oui-oui !  
**Jour 13** Prêter systématiquement une intention positive à autrui  
**Jour 14** Deuxième jour de repos

## Semaine 3

**Jour 15** J'arrête de *me* juger

**Jour 16** Trouver la qualité cachée derrière le défaut apparent

**Jour 17** Et si chacun faisait en réalité de son mieux à chaque instant ?

**Jour 18** J'arrête de médire

**Jour 19** La magie du pardon

**Jour 20** La gratitude : chant du cœur

**Jour 21** Troisième jour de repos, dernier bilan... et après ?

Conclusion : une justice, deux injustices

## **Mon carnet de bord**

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Bilan

Index des noms propres

Index des exercices

Bibliographie

Table des matières

# Introduction

J'arrête de (me) juger ? « Vaste programme ! », aurait dit le Général. Ça sonne un peu comme : « J'arrête de respirer », tellement nous vivons dans une culture où l'on (se) juge comme on respire, du matin au soir.

Il y a encore une quinzaine d'années, on m'aurait dit que j'écrirais un jour un livre comme celui-ci, j'aurais franchement éclaté de rire. Un rire un peu jaune, sans doute, tellement l'objectif m'aurait semblé inaccessible, à l'époque. Moi qui n'ai décroché mon premier titre universitaire<sup>1</sup> qu'à cinquante ans – il n'est jamais trop tard pour bien faire ! – j'aurais pourtant mérité très tôt un doctorat ès jugements, avec mention Très bien. Juger ? Me juger ? J'étais passé maître en la matière depuis l'adolescence !

Très tôt, cependant, je me suis passionné pour tout ce qu'on nomme le développement du potentiel humain, au point d'y consacrer mon activité professionnelle, à la fois comme auteur, formateur, traducteur et journaliste. Cette passion englobait les deux domaines complémentaires du spirituel et du développement personnel, autrement dit le « spi » et le « psy ». Paradoxalement, cette démarche a eu pour effet premier d'accentuer ma tendance au jugement, en me faisant prendre conscience de tous mes manquements et insuffisances, au plan émotionnel, relationnel, spirituel et j'en passe. Je ne me jugeais déjà pas à la hauteur, sur l'échelle de valeurs de la société, alors comparé aux sommets atteints par certains êtres spirituels, vous imaginez !

Ma chance a été de croiser la route de nombreuses personnes remarquables, ayant développé des méthodes et outils de transformation personnelle efficaces. J'ai toujours dit que je ne publiais et ne traduisais pas des livres, mais bien des auteurs : autrement dit, ce qui me passionnait dans mon métier, c'était de rencontrer les personnes qui se trouvaient derrière les ouvrages. Donc, chaque fois que c'était possible, j'allais me former auprès d'elles, ce qui était aussi pour moi une manière de m'assurer qu'elles

vivaient bien ce qu'elles enseignaient. Je ne suis pas du genre à acheter une lotion pour faire pousser les cheveux à un chauve : si quelqu'un prétend m'apprendre à vivre une vie meilleure, il faut pour moi qu'il soit lui-même l'exemple vivant de ce qu'il enseigne. Question de cohérence.

J'ai ainsi pu faire plusieurs rencontres déterminantes qui ont progressivement changé ma vie et m'ont aidé à sortir du jugement, au nombre desquelles, pour ne citer que les plus influentes par rapport au thème de ce livre :

- **Marshall Rosenberg**, fondateur de la communication non-violente (CNV), dont j'ai publié le livre culte chez Jouvence et avec qui j'ai suivi une formation en 1998. C'est avec la CNV que j'ai appris le B.A.-BA du langage émotionnel qui me faisait défaut, et développé une « deuxième paire d'oreilles », pour écouter le cœur et les émotions au-delà du mental et des mots.
- **Don Miguel Ruiz**, auteur du best-seller mondial *Les Quatre Accords toltèques*, dont j'ai publié les premiers titres et traduit presque tous les livres. Je l'ai rencontré une première fois au Mexique en 1999 et il m'y a fait vivre un rituel de pardon qui a bouleversé ma vie. Avec lui, j'ai découvert que c'est la guérison du cœur, plus que l'ouverture du cœur dont tout le monde parle, qui nous permet de faire enfin la paix en soi et de nous libérer des jugements qui nous empoisonnent la vie.
- **Charles Rojzman**, fondateur de la thérapie sociale, un formidable outil de transformation à la fois individuelle et sociale, dont j'ai suivi deux années de formation qui m'ont profondément transformé.
- Le **Dr Stanislav Grof**, l'un des pères de la psychologie transpersonnelle et l'un des géants du monde psy et spi. La respiration holotropique qu'il a développée avec sa femme Christina m'a ouvert des portes sur des états de conscience bien au-delà de tout jugement, que je ne soupçonnais même pas.
- Le **Dr Lewis Mehl-Madrona**, héraut de la médecine narrative (guérir en racontant des histoires). De lui, j'ai appris comment réécrire souplement l'histoire de ma vie, comment sortir des scénarios jugeants qui étaient les miens autrefois, pour en développer d'autres empreints d'amour, de joie, de positivité.
- D'autres auteurs que j'ai traduits ou publiés sans les rencontrer, comme **Ken Keyes Jr**, **Byron Katie** ou **Dan Millman**. La mise en pratique des

outils et réflexions qu'ils proposaient m'a aussi fait grandir.

- Et bien entendu les nombreux enseignements spirituels dans lesquels j'ai sans relâche puisé de précieux outils de transformation personnelle, de la tradition chrétienne qui était la mienne à la base, aux bouddhismes zen et tibétain, en passant par les œuvres d'Aïvanhov, Steiner, Yogananda, et bien d'autres.

## S'enrichir de plusieurs approches

« À celui qui n'a qu'un marteau », disait Abraham Maslow, « tous les problèmes sont des clous. » Autrement dit, qui n'a étudié ou ne maîtrise qu'une seule approche, qu'un seul outil de développement personnel, court le risque de s'enfermer dedans, d'y voir une panacée, de vouloir tout régler avec ce seul moyen, au risque de faire des dégâts. En réalité, on a autant besoin de tenailles que d'un tournevis et de pinces, bref d'une boîte à outils complète pour résoudre toutes les situations que la vie nous présente.

C'est là l'une des leçons essentielles que m'a enseignée mon parcours depuis plus de trente ans. Aucun outil, aucune méthode ne règlent à eux seuls tout l'éventail de nos problèmes. Chaque approche a ses qualités, mais aussi ses défauts ; chacune jette d'intéressants éclairages, mais comprend des angles morts que peuvent judicieusement compenser d'autres techniques. C'est bien la mise en œuvre de plusieurs moyens différents qui m'a permis de me libérer de mes anciennes façons de fonctionner et d'en adopter progressivement de nouvelles, beaucoup plus épanouissantes.

Ce que je vous propose dans les pages qui suivent, c'est donc un large éventail de réflexions, d'outils et de méthodes différents ayant prouvé leur efficacité, pour cheminer à votre tour vers la libération des jugements – de soi et des autres – qui intoxiquent actuellement votre vie et vos relations.

## S'appropriier chaque outil

Une seconde grande leçon que j'ai tirée de mon propre cheminement, et qui, dans l'idéal, devrait accompagner la transmission de n'importe quel

enseignement – à l'école, à l'université, dans les milieux spi et psy –, c'est la nécessité de s'appropriier les outils et méthodes qui nous sont transmis. De les faire nôtres.

Si je vous offre une pomme, vous n'allez pas la déposer respectueusement sur un autel, brûler de l'encens devant, faire sonner des cloches tibétaines et prononcer des incantations : vous n'en retireriez aucun bénéfice. Il vaut mieux que vous plantiez franchement vos crocs dedans, que vous en explosiez la forme, que vous en fassiez jaillir le jus, que votre système digestif en absorbe ensuite les vitamines, les minéraux, etc., pour en faire votre chair à vous... avant d'en expulser par les voies naturelles les éléments qui ne vous conviennent pas.

De manière analogue, il faut oser vous faire les dents sur les outils qui vous sont transmis : les tester, les décortiquer, les assimiler... et en rejeter aussi ce qui ne vous convient pas. Chacun de vous a un parcours de vie unique, des expériences et des références différentes. Partant, il est normal que vous vous appropriiez de manière spécifique les choses que vous recevez et apprenez. Accordez-vous cette liberté-là.

## Ne plus (se) juger : est-ce vraiment possible ?

Alors, puis-je affirmer pour ma part que je ne (me) juge plus du tout aujourd'hui ? Puis-je par conséquent vous assurer que vous aussi allez parvenir à complètement extirper tout jugement toxique de votre vie ? L'honnêteté et la sagesse me forcent à donner ici une réponse plus nuancée qu'un simple oui catégorique et prosélyte.

Oui, pour commencer, la mise en œuvre des outils que je présente ici m'a réconcilié avec moi-même, m'a permis de développer un vrai lien de respect et d'amour avec moi-même d'abord, puis avec les autres.

Oui, je jouis aujourd'hui d'une qualité de vie intérieure et extérieure qui n'a plus rien à voir avec ce qu'elle était voici quinze ou vingt ans : les jugements ont globalement cédé la place à la gratitude, à l'appréciation, à la compréhension, à l'amour et au pardon.

Puis-je pour autant dire que je suis en permanence dans cet état ? Que le juge intérieur a définitivement disparu de ma vie ? Ce serait présomptueux. Le juge est encore là parfois : mais, même s'il n'a pas totalement disparu, sa capacité à me miner par ses jugements, son aptitude à prendre le dessus et à contrôler ma vie, ont fondu comme neige au soleil. Il continue parfois de radoter, comme les deux vieux dans la loge du *Muppet Show*, mais je n'adhère plus à ce qu'il me dit, je ne le crois plus. Il n'est plus maître à bord (enfin, presque plus...). Et du coup, le changement intérieur est considérable !

De même que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité à la surmonter, à ne pas y succomber, l'étape décisive à laquelle je peux vous assurer de pouvoir parvenir, si vous vous lancez dans cette aventure, c'est celle où vous ne succomberez plus à vos jugements toxiques, où votre juge intérieur aura perdu son trône pour ne conserver qu'un rôle d'arrière-plan, de plus en plus anecdotique.

Passé ce premier cap-là, vous vivrez dans un état de conscience extrêmement différent de celui qui est encore la norme aujourd'hui. Vous serez en paix avec vous-même, tel que vous êtes. Vous aimerez la personne que vous êtes, au lieu de la juger. Et, par effet miroir, vos jugements envers les autres seront eux aussi remplacés par de l'amour, de la compassion et de la compréhension. Vous saurez pardonner.

Attention, vous n'en deviendrez pas un béni-oui-oui pour autant, je le précise. Ne pas juger (au sens où je le définis dans ces pages) ne veut pas dire manquer de discernement ni – quand il le faut – de fermeté.

Au-delà de ce col décisif, vous pourrez ensuite – comme je m'efforce de le faire jour après jour – poursuivre votre ascension vers l'absence complète de jugement à laquelle certains disent et semblent être parvenus. Après avoir atteint le camp de base, symboliquement parlant, vous pourrez viser l'Everest.

Ça vous tente ? Vous vous y voyez déjà à ce col-là, ayant laissé derrière vous les gouffres arides du jugement ?

Alors, lançons-nous dans ce programme de 21 jours !



---

1. Un master Arts, Lettres et Langues de l'université d'Angers.

# La règle du jeu

Pour cheminer vers le non-jugement, je vous propose un parcours classique en 21 jours. Vous le savez probablement déjà, 21 jours correspondent à un cycle bien connu, au-delà duquel tout changement que l'on a mis en œuvre durant ce temps commence à prendre solidement racine en nous. Les choses deviennent alors plus faciles.

21 jours – je ne vous apprend rien – cela fait trois semaines. Et dans toute semaine qui se respecte, il y a des temps de travail et des temps de repos. J'en ai tenu compte dans le programme que je vous ai concocté dans les pages qui suivent. Chacune de ces trois semaines comportera cinq jours de travail, au cours desquels vous seront proposés divers outils, suivis d'un « week-end » avec un menu plus léger pour le samedi, et surtout du repos pour le dimanche. Repos, mais pas inactivité non plus, comme vous le constaterez.

Tout apprentissage implique des erreurs, des loupés, des maladroites : c'est normal. Vous n'allez pas réussir dès le premier jour à mettre un terme définitif à tous vos jugements, à moins d'un miracle.

Je vous propose donc la règle du jeu suivante : du lundi au samedi, notez sur une feuille de papier (par jour) les jugements qui vous échappent dans la journée. Si vous n'avez pas le temps de le faire sur le moment, prenez au moins un moment le soir pour inscrire tous ceux dont vous vous souvenez. N'entrez pas dans les détails : soyez aussi bref que possible. Ce processus de récapitulation, comme on l'appelle dans certains enseignements, est utile pour affiner votre conscience, car on ne peut rien changer dont on n'ait pas tout d'abord conscience.

Enfin, le dimanche, prenez les feuilles sur lesquelles vous avez noté vos jugements de la semaine et brûlez-les en conscience dans la cheminée ou le poêle, si vous en avez un(e), ou encore dehors ou ailleurs, selon ce qui est possible pour vous. Cette exigence peut être astreignante pour certains

d'entre vous, selon l'endroit où vous vivez, j'en ai conscience, mais je me permets d'insister, parce que ce petit rituel accompli tous les 7 jours (donc 3 fois durant le programme complet) a tout à la fois beaucoup d'importance et d'efficacité. C'est un temps à part, c'est une borne régulière sur votre chemin, et il vaut la peine de prendre vos dispositions pour pouvoir vous accorder ce temps, en trouvant le lieu adéquat pour le faire.

Dans de nombreuses traditions, le feu joue un rôle purificateur. D'ailleurs, vous remarquerez qu'on peut polluer la terre, on peut aussi polluer l'eau ou l'air, mais il est impossible de polluer le feu ; c'est au contraire lui qui permet de dépolluer ou de purifier les trois autres éléments. En brûlant vos feuilles, en mettant le feu à vos jugements de la semaine, profitez-en pour imaginer que vous vous libérez en même temps de ces jugements-là, que ce feu purificateur vous nettoie de ces éléments qui « polluent » vos sentiments et vos pensées, pour pouvoir commencer la semaine suivante à neuf.

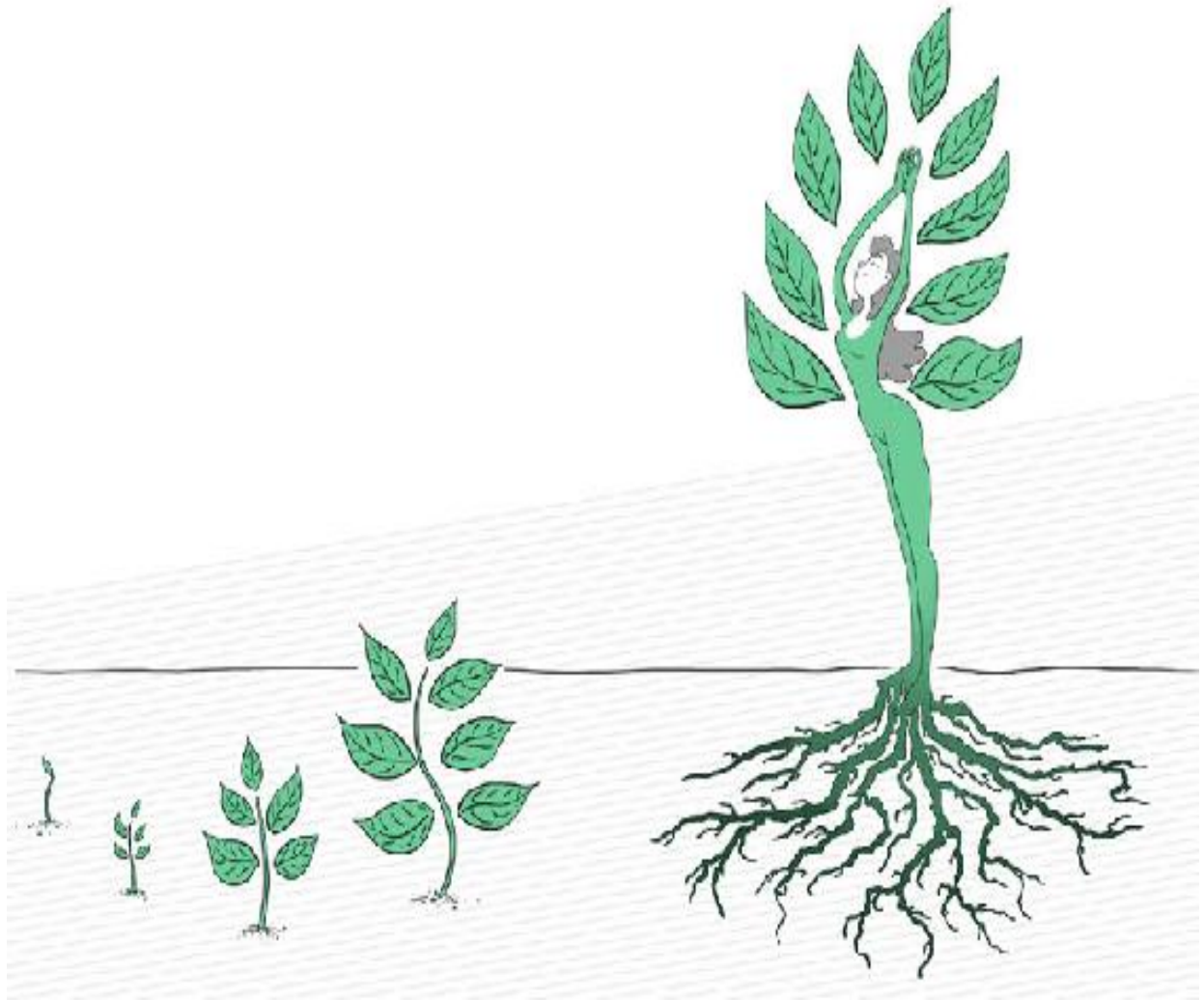
Le feu est aussi un symbole de l'amour qui nous embrase et nous consume : à ce titre, mettre le feu une fois par semaine à nos jugements est une manière d'illustrer très concrètement cette victoire de l'amour sur les jugements, à laquelle nous aspirons !

Enfin, le feu est porteur d'une jolie leçon. Soufflez sur une bougie, vous l'éteignez. Soufflez sur un feu de camp, vous l'attisez ! Il en va de même dans notre vie intérieure. Au début, la flamme de notre amour est encore fragile et les jugements des autres, comme les nôtres, peuvent facilement l'éteindre. Mais avec de l'entraînement, vient un moment où notre feu intérieur est assez intense et nos braises assez rouges pour « faire feu de tout bois », c'est-à-dire pour l'emporter sur tous les jugements qui souffleraient sur nous. Pas plus que le vent, les jugements ne disparaîtront jamais totalement de notre vie, ni ceux des autres, ni peut-être certains des nôtres. En revanche, l'effet qu'ils auront sur nous ne sera plus le même. Au lieu de nous affaiblir, si nous savons nous y prendre – et ce livre devrait y contribuer –, ils finiront par nous renforcer.

Autre alternative : s'il s'avérait toutefois vraiment par trop compliqué pour vous de faire appel au feu (les cheminées ont disparu de nombreux logements, les poêles aussi), si vous vivez trop loin d'un endroit où brûler en toute tranquillité vos papiers hebdomadaires, voici une autre solution :

découpez-les en tout petits morceaux, au cutter ou aux ciseaux, en vous imaginant que vous tranchez ainsi votre attachement au jugement. Le mot « décision » a la même racine qu'« incision » : il s'agit de trancher, de couper. En découpant vos feuilles, vous renforcez ainsi votre décision de vous libérer des jugements. Ensuite, jetez-les à la poubelle en conscience.

# SEMAINE 1



# JOUR 1

## Je juge, tu juges, il/elle juge...

Il est effrayant de penser que cette chose qu'on a en soi, le jugement, n'est pas la justice. Le jugement, c'est le relatif. La justice, c'est l'absolu. Réfléchissez à la différence entre un juge et un juste.”

Victor Hugo

C'est impressionnant, le temps que nous pouvons consacrer dans une seule journée à juger les autres et à nous juger, ne trouvez-vous pas ? C'est quasiment un travail de fond permanent. On se promène dans la rue : « Oh, dis donc, celle-ci, comment elle est attifée ! Et celui-ci, quelle sale tête il a ! », etc. On aperçoit son reflet dans une vitrine ou dans un miroir : « Oh là là, j'ai mauvaise mine. J'ai les traits tirés et des cernes sous les yeux. Et ce manteau ne me va plus du tout, je ne ressemble à rien », etc.

Au bureau, à la maison, partout, on a l'impression qu'il y a en nous une petite voix qui passe son temps à juger tout le monde, sans nous oublier nous-mêmes évidemment. Pour tout dire, c'est même avec nous, précisément, que cette voix se montre la plus impitoyable : elle ne nous passe rien ! Quoi que nous disions, quoi que nous fassions, cette voix énonce aussitôt son verdict. Comme vous, j'ai subi sa tyrannie quotidienne durant des années, des décennies même : qu'est-ce que j'ai pu me juger !

## Un juge omniprésent

Parvenus à l'âge adulte, la plupart d'entre nous vivent avec un juge intérieur dans la tête, pratiquement vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Et pas qu'un juge, d'ailleurs : un bourreau, aussi. Nous ne nous contentons pas de nous juger en permanence, mais nous exécutons aussi scrupuleusement les sentences : nous nous en voulons, nous culpabilisons, nous nous accablons de reproches, nous nous dénigrons, nous retournons maintes et maintes fois le couteau dans la plaie de nos erreurs passées. Nous sommes impitoyables avec nous-mêmes !

Le plus étonnant, c'est que nous trouvons ça normal. Durant toutes ces années où je me jugeais pour tout et n'importe quoi, cela ne me choquait pas, puisque tout le monde faisait pareil autour de moi. En me jugeant, je ne faisais qu'intérioriser les jugements que déversaient sur moi les adultes qui m'entouraient (et qui, sans doute, se jugeaient aussi eux-mêmes) et je me conformais donc au modèle dominant de la société. Je juge, tu juges, il juge : déclinaison !

En outre, comme nous ne cessons de juger les autres et nous-mêmes, par effet miroir, nous passons également une grande partie de notre temps à craindre le jugement d'autrui :

- Qu'est-ce qu'il/elle va penser de moi ?
- Qu'est-ce qu'ils disent à mon sujet ?
- Si je fais ceci ou cela, que vont en penser les autres ?

Combien de fois me suis-je torturé avec ces questions ! À notre propre tyrannie intérieure vient s'ajouter celle – réelle ou supposée – de l'opinion d'autrui, ou tout au moins de ce que nous imaginons que les autres sont susceptibles de dire ou de penser de nous.

Quel cauchemar !

Et ce n'est pas tout. Comme si nous n'en avions pas assez de juger durant la journée, nous passons ensuite quelques heures devant la télévision à voir des émissions, des séries ou des films dont les protagonistes, eux aussi n'arrêtent pas de se juger les uns les autres, de façon souvent plus radicale

et excessive que ce que nous faisons déjà nous-mêmes, comme pour nous aider à pousser le bouchon encore un peu plus loin !

Même les humoristes en France, aujourd'hui, à quelques rares exceptions près, font bien souvent rire en jugeant et en ridiculisant les autres, d'une manière qui relève davantage de l'ironie à mes yeux que d'un humour joyeux, d'un humour qui a du cœur. On rit contre, on rit de, on rit rarement avec. Personnellement, cet humour-là ne me fait plus rire aujourd'hui. Je lui préfère un humour qui a du cœur.

Résultat de tout cela ?

La vie est un tribunal permanent. Nous passons notre temps à nous comparer et à nous juger les uns les autres. Nous sommes fréquemment en opposition ou en conflit avec les autres, et encore plus souvent avec nous-mêmes. On n'est pas heureux.

Saviez-vous que la France n'arrive qu'en vingt-troisième position sur l'échelle du bonheur de l'ONU ? C'est le Danemark qui est numéro un, et Israël – malgré le contexte politico-social qui est le sien – arrive quatorzième, loin devant nous ! Difficile d'être heureux, en effet, quand on passe son temps à juger autrui, à se juger soi-même et à redouter les jugements des autres...

Enfin, nous sommes aussi stressés : ce besoin d'être à la hauteur de nos propres jugements et de ceux des autres exerce sur nous une pression constante qui est usante et finit par avoir des répercussions sur notre qualité de vie et notre état de santé.

Quel bilan !

L'un des moments forts de mon propre cheminement a précisément été celui où j'ai vraiment réalisé de tout mon être – et pas juste compris intellectuellement – cet état pathologique de jugement permanent qui est le nôtre, et plus particulièrement envers soi-même. Jusque-là, j'avais une compréhension intellectuelle de cet état, je savais que je jugeais beaucoup, mais je ne l'avais pas vraiment conscientisé de tout mon être et dans toute sa profondeur. Cette prise de conscience globale a représenté un déclic, un tournant définitif. « Chacun de nous devrait en réalité être son meilleur pote, sa meilleure copine ! », me suis-je dit. « Qui sait mieux que moi par



où j'en suis passé pour être ce que je suis aujourd'hui ? Quelles épreuves, quels traumatismes j'ai connu ? Même quand je me suis lamentablement planté, qui d'autre que moi sait quelles intentions m'animaient vraiment ? Que je n'avais pas l'intention de blesser l'autre ? En fait, on devrait avoir pour soi le même amour inébranlable qu'une mère pour son enfant », ai-je conclu. « Même lorsqu'il est en prison, elle continue de l'aimer et de le soutenir. » Cette prise de conscience a été suivie d'un abandon total des charges que je retenais contre moi-même, d'un moment de pardon à moi-même et de profonde réconciliation. Je vous indiquerai plus loin dans le livre comment cheminer à votre tour sur cette voie.

## Le diagnostic avant la cure

Et vous ? Avez-vous conscience de ce juge intérieur, de cette voix en vous qui passe son temps à soumettre à son verdict aussi bien vos actes et vos paroles, que ceux de tout le monde autour de vous ? Vous en avez conscience en partie, du moins, puisque vous êtes justement en train de lire ce livre. Mais pour vous motiver à vraiment suivre jusqu'au bout le « traitement » (la cure de 21 jours qui vous est proposée ici), il vaut mieux commencer par établir un « diagnostic » assez précis.

Durant la première journée de ce programme en 21 jours, je vous propose donc de mesurer votre niveau d'addiction au jugement en notant par écrit, sur une feuille que vous conserverez soigneusement, toutes les fois où :

- vous jugez les autres : vos parents proches, vos enfants, votre famille, vos amis, collègues, les personnalités politiques, people divers, etc. ;
- vous vous jugez vous-même : vos pensées, vos émotions, vos sentiments, votre apparence, vos réactions, vos défauts supposés, etc.

Pour faire ce travail le plus efficacement possible, aidez-vous du tableau ci-dessous. N'oubliez pas que vos écrits vous seront utiles en fin de semaine pour pouvoir faire le bilan de votre cheminement (voir Jour 7, p. 55).

Je juge qui ?	Combien de fois ?
<b>Exemples</b>	
Mon patron	<input type="checkbox"/>

Ma mère	L
Mon mari	☑
Moi-même	☑ ☑ ☑ ☑
<b>À vous de jouer !</b>	

Prenez encore le temps de la réflexion et posez-vous les questions suivantes : comment vous sentez-vous quand vous jugez les autres et vous-même ? Dans quel état intérieur est-ce que cela vous met ? Prenez quelques instants pour vous visualiser dans cet état et bien sentir ce que cela vous fait, au niveau émotionnel, mental et physique.

Est-ce que cela favorise le contact, l'ouverture, le partage, la compréhension ? Ou bien est-ce que cela vous isole plutôt des autres ? Cela vous met sur la défensive, vous durcit, vous éloigne ?

Encore une fois, j'insiste ! Prenez le temps de noter vos réflexions par écrit. C'est important vous verrez, pour pouvoir relever le défi des 21 jours !

D'autre part, pour compléter votre diagnostic personnel par une évaluation plus globale, vous pouvez aussi noter toutes les fois où, dans votre entourage, quelqu'un juge les autres, ou vous juge, vous. Pour cela, aidez-vous ici encore du tableau ci-dessous pour mettre en ordre vos réflexions.

Qui juge qui ?	Combien de fois ?
<b>Exemples</b>	
Mon collègue me juge	□
Ma fille juge sa sœur	L
Mon mari juge notre voisin	☑
<b>À vous de jouer !</b>	

Là encore, réfléchissez et prenez le temps de noter par écrit : comment vous sentez-vous quand vous entendez tous ces jugements autour de vous ? Qu'est-ce que cela vous fait ? Quelles réactions cela provoque en vous, au niveau mental, émotionnel et physique ?

Alors, quel diagnostic faites-vous au bout d'une journée ? Impressionnant, non ?

C'est grave, docteur ?

La bonne nouvelle, c'est que ça se soigne, voire, si vous êtes vraiment prêt(e) à en faire l'effort, ça se guérit à peu près complètement. Oui, il y a une vie au-delà du jugement ! Ça paraît difficile à croire au départ, mais c'est pourtant possible.

Imaginez un instant ce que serait votre vie si le jugement en disparaissait progressivement, comme une maladie dont vous auriez guéri. Ce serait comment ? Chez vous, en famille, au bureau ?

Que feriez-vous que vous ne faisiez pas avant ? Qu'est-ce qui changerait ?

Projetez-vous mentalement quelques instants dans une vie exempte de jugements ou, dans un premier temps, dans une vie où les jugements auraient perdu les 95 % de leur pouvoir actuel.

Alors ?

Rassurez-vous, les prochains chapitres sont là pour vous aider à opérer progressivement cette cure.

## JOUR 2

# Au fait, pourquoi jugeons-nous ?

Il est plus facile de modifier une habitude quand on en comprend les ressorts et les motivations. Ça nous aide à les démonter pour mieux mettre en place de nouveaux comportements, plus conformes à nos choix conscients. Personnellement, quand je veux changer quelque chose dans ma vie, j'aime bien associer la tête, le cœur et le corps. Autrement dit, comprendre la situation actuelle, éveiller le désir d'atteindre un autre état, et enfin activer ma volonté et passer à l'action pour réaliser les choses.

Alors, d'où ça nous vient, cette habitude de juger en permanence, les autres, soi-même, tout ?

## Question d'habitude

Au départ, on le fait par simple imitation, de la même manière que nous avons acquis la plupart de nos autres comportements : en copiant nos parents et les adultes qui nous entouraient. Nous avons tous été jugés par notre entourage dès notre plus jeune âge : « Tu es lent », « Qu'est-ce que tu es agaçante ! », « Tu es aussi maladroit que ton père ! », « Tu n'as pas de cœur », etc. Partant, nous nous sommes tout naturellement mis à faire comme eux.

Notez, ces jugements n'étaient pas nécessairement mal intentionnés. Ils faisaient simplement partie de la manière dont les « grands » considéraient juste de nous élever. Ils ignoraient sans doute cette maxime de Goethe qui dit : « Voir un homme tel qu'il est, c'est l'abaisser. Le voir tel qu'il peut devenir, c'est l'élever. »

Autrement dit, ce que Goethe nous dit là, c'est : « Nourrissez le meilleur dont l'autre est porteur, plutôt que de vous focaliser sur ce qu'il n'a pas encore réalisé, sur ses manquements actuels. »

À force d'entendre ces jugements de la part des adultes qui nous entouraient, nous avons fini par les intérioriser : cela veut dire que nous avons développé à notre tour un juge en nous, dans notre tête, qui a pris le relais depuis. Et avec succès ! C'est lui, désormais, qui se charge de nous rappeler à chaque instant : « Qu'est-ce que je suis nul ! », « Quelle idiote je fais ! », « Je n'y arriverai jamais », etc. De manière analogue, c'est aussi lui qui juge tous les autres, tantôt pour tenter de nous revaloriser à nos propres yeux, en nous comparant favorablement à autrui, tantôt pour nous enfoncer encore plus nous-mêmes, en nous jugeant cette fois plus nuls que les autres.

Une parenthèse à souligner : même quand je juge négativement autrui pour me valoriser (je pense d'untel « C'est un idiot », et du coup je me trouve plus intelligent que lui ; je déclare d'une telle « Qu'est-ce qu'elle est moche ! », et je me juge plus belle qu'elle, etc.), je ne développe pas du tout une saine estime de moi. Car si la valeur que je m'accorde dépend des comparaisons que j'établis avec les autres, les qualités que je me trouve seront toujours relatives, incertaines et fluctuantes. Pas très rassurant... À l'inverse, si j'arrête de (me) juger, si je développe une vraie relation d'amour avec les autres, et surtout avec moi-même, ce n'est plus en me comparant avantageusement à autrui que je construirai mon estime de moi, mais simplement en reconnaissant ce que je suis, indépendamment de l'opinion d'autrui.

Pour conclure, je juge parce que j'ai été jugé. Je juge comme j'ai été jugé moi-même, de la même façon. Mais voilà une très bonne nouvelle, une nouvelle importante !

Pourquoi ?

Parce que cela signifie que mes jugements ne sont pas *mes* jugements ! Ils ne sont que la copie conforme de ceux que les autres ont portés sur moi. En réalité, ils ne m'appartiennent pas. Preuve en est que quand j'étais enfant, je ne me jugeais pas. J'ai dû apprendre à me juger, en suivant pour cela l'exemple que me donnait mon entourage.

Cette prise de conscience va vous aider à « rendre à César ce qui est à César », comme dit l'adage biblique, c'est-à-dire à rendre à vos parents ou grands-parents, et aux adultes qui vous entouraient autrefois, leurs propres

jugements à votre égard (dont ils ont probablement hérité eux-mêmes de la génération d'avant).

## En route vers le détachement

Je me souviens encore la première fois où j'ai entrepris ce processus : j'ai redonné à toute la lignée dont je suis issu les jugements qui se sont transmis de génération en génération jusqu'à moi, et qui n'ont rien à voir avec moi ! Je l'ai fait sans animosité, sans rancune, en reconnaissant même les intentions positives qui s'exprimaient maladroitement à travers ces jugements.



### *À savoir*

On ne se libère pas avec de la haine et du ressentiment. Au contraire, ça crée des liens malsains. On se libère avec conscience et avec amour.

Ce processus de détachement des jugements ne se limite pas à nos parents, d'ailleurs. Car, enfant, j'ai aussi intériorisé des jugements propres au pays où j'ai grandi, à l'encontre des autres nationalités par exemple. J'ai sans doute intériorisé les jugements de la classe sociale à laquelle j'appartenais, à l'égard des autres classes sociales. J'ai peut-être intériorisé les jugements de la religion dans laquelle j'ai été élevé envers les autres religions, ou ceux du parti politique auquel adhéraient mes parents vis-à-vis des autres tendances. Rien de tout cela ne m'appartient en propre ! J'ai simplement absorbé ces jugements par osmose.

Il est légitime de se poser la question : ai-je envie de garder ces jugements, aujourd'hui, maintenant que je suis adulte ? Est-ce qu'ils me rendent heureux, épanoui ? Ou est-ce qu'ils empoisonnent plutôt mon existence ? Ai-je envie de les transmettre à mon tour à mes enfants et aux générations futures ? Ou ai-je plutôt envie que la chaîne des jugements s'interrompe avec moi ?



## Brisez la chaîne des jugements

Pour ce deuxième jour, je vous propose donc l'exercice suivant. Hier, vous deviez simplement prendre conscience de toutes les fois où il vous arrivait de juger. Aujourd'hui, à chaque jugement que vous vous surprétez à prononcer, je vous invite tout d'abord à le noter par écrit, et ensuite à vous demander d'où il vient : de vos parents, de votre famille, de votre pays, de votre religion ?

Demandez-vous à chaque fois si ce jugement est vraiment le vôtre, et prenez conscience de ce qu'il provoque en vous comme sentiments, comme pensées, comme état intérieur. Et si vous êtes prêt(e) à ce que cette chaîne de jugements, transmise de génération en génération, prenne fin avec vous, je vous suggère de le « renvoyer à son expéditeur », c'est-à-dire de le restituer aux générations qui vous ont précédé(e), comme on rendrait un objet qui nous a été légué, mais auquel on ne tient pas.



## La métaphore de l'arbre

Prenez le temps de réaliser cet exercice sur une feuille que vous conserverez soigneusement (comme vous avez conservé celle d'hier).

Imaginez que vous êtes un arbre. Vos racines, en forme de pyramide, représentent tous vos ancêtres. Vous êtes la jeune pousse, le tronc qui émerge du sol. (Note : on représente à tort les arbres généalogiques à l'envers, ce qui fait poser sur nos épaules tout le poids des générations passées. En réalité, nos ancêtres sont bien nos racines, ils sont en dessous de nous, nous sommes la pousse supérieure, la partie la plus haute de ce réseau souterrain.)

Imaginez ensuite que vous renvoyez dans les profondeurs du sol, à travers ces racines qui commencent par vos parents, tous les jugements dont vous ne voulez plus. Vous les confiez à la terre, à son action

transformatrice qui sait faire des fleurs et des fruits à partir de tous les déchets.

Dans le même temps, imaginez que par vos branches, symboliquement parlant, c'est-à-dire par ce qui vous relie au soleil (symbole de la vie et de l'amour) vous faites descendre en vous une énergie de guérison qui vient mettre l'amour de soi là où il y avait jugement de soi. Vases communicants : en même temps que vous renvoyez de vieux jugements dans vos racines, vous puisez par vos branches une sève réparatrice, solaire, qui vient restaurer en vous l'amour et l'unité de votre être.

Faites ce bref exercice chaque fois que vous vous surprenez à répéter automatiquement (envers les autres ou envers vous-même) un vieux jugement dont vous avez hérité. Vous allez ainsi progressivement inverser le cours des choses en vous. Au lieu que la sève monte inconsciemment des racines vers votre tronc, et que vous reproduisiez mécaniquement les comportements des générations passées, vous allez consciemment puiser une nouvelle sève (plus de conscience, plus d'amour, de compréhension) et la faire descendre dans votre tronc et jusque dans vos racines, où vous renverrez les jugements anciens.

Faites ces exercices une fois, deux fois, dix fois, vingt fois, et viendra un moment où vous aurez acquis une nouvelle habitude, un réflexe de conscience et de choix. Faites de chaque jugement qui se manifeste en vous l'occasion d'une pause de pleine conscience : « Ah, je suis en train de juger ! » Et sitôt après, transformez ce jugement avec l'exercice ci-dessus. Vos jugements deviendront alors des cadeaux, des bénédictions, puisqu'ils serviront de déclencheurs à une prise de conscience et à un travail de transformation alchimique de vos vieux jugements en un plus grand amour et en un plus grand respect pour soi, et pour les autres.

J'ai appris de Don Miguel Ruiz<sup>1</sup> que, dans le Mexique ancien, le jaguar symbolisait l'attention, la conscience : comme ce félin bondit sur sa proie, notre conscience doit développer la capacité à nous prendre sur le fait chaque fois que nous jugeons, que nous pensons ou agissons d'une manière contraire à ce que nous souhaitons, si nous voulons pouvoir changer et nous transformer. Depuis, le jaguar m'accompagne au quotidien pour infuser plus



de conscience dans ma vie. Alors, si ce symbole de la conscience vous parle, je vous invite aussi à faire appel à cet allié dans votre cheminement pour vous libérer des jugements !



- 
1. Auteur des best-sellers *Les Quatre Accords toltèques* et *La Maîtrise de l'amour* (voir bibliographie).

## JOUR 3

# Je juge qui... ou quoi ?

Au fait, quand nous jugeons, que jugeons-nous au juste ? Des comportements, des actes, des réactions ? Ou plutôt l'individu, la personne même qui a agi ?

Vous êtes-vous déjà posé la question ?

Pour ma part, je me suis rendu compte voici quelques années que – comme la plupart d'entre vous sans doute – j'avais effectivement tendance à juger la personne, globalement. Je ne dissociais pas l'acte de l'individu qui le commettait. Au contraire, j'identifiais ce dernier à ce qu'il avait fait, je le réduisais même à son geste.

Ce faisant, j'en restais à ces comportements qu'on développe quand on est enfant : « Ma mère est méchante ! » dit-on à cet âge-là, plutôt que d'isoler telle chose précise qu'elle a dite ou faite qui nous a déplu. L'enfant en moi a tendance à réduire l'autre à ce qu'il vient de dire ou de faire. Et ce n'est pas tout : il a aussi une vision binaire des gens, en noir et blanc. Elle, elle est gentille. Lui, il est méchant. Untel est génial. Tel autre est nul.

La complexité ? Les nuances ? Les teintes de gris ? Connais pas !

Ces comportements infantiles restent malheureusement très présents dans notre monde adulte. Regardez ce qui se passe en politique, par exemple : combien de fois c'est l'homme ou la femme politiques qu'on juge et qu'on attaque directement, plutôt que tel ou tel de ses propos ou de ses actes ?

Le cinéma aussi nous a beaucoup offert de personnages d'un seul bloc, tout bons ou tout méchants (notamment dans les dessins animés pour enfants), même si depuis quelques années on voit plus souvent des personnages aux contours plus nuancés et plus complexes.

Bien entendu, si mon enfant intérieur a tendance à juger les personnes plutôt que leurs actes, c'est parce qu'il a lui-même subi cela de la part des

adultes (qui l'avaient subi eux-mêmes dans leur jeune âge, et ainsi de suite).  
« Tu n'es qu'un idiot... un maladroit... une égoïste... une brute... une chochette... un prétentieux... un pétochard... une indécise... »

Qui n'a jamais fait l'objet de tels jugements de son entourage dans son enfance ? Qui n'a pas été étiqueté globalement en fonction de tel ou tel de ses actes ou de ses faiblesses ?

Comme on m'a jugé d'un bloc, mon enfant intérieur a la même propension à juger les autres, et lui-même, de la même façon, sans faire le détail.

## Séparer les actes de la personne

Un cap décisif que vous pouvez franchir, dans votre émancipation des jugements, consiste donc à apprendre à clairement séparer la personne des actes qu'elle commet ou des propos qu'elle tient. Nul n'est tout noir ou tout blanc, sauf dans les contes et les mythes (dont les personnages ne sont que les symboles des diverses parties de nous-mêmes, comme les différentes facettes d'un même diamant). L'être le meilleur peut commettre des choses très laides. L'individu le pire peut réaliser des actions magnifiques. Chacun de nous porte en lui à la fois la lumière et l'ombre.

J'ai donc progressivement appris à pouvoir simultanément désapprouver, voire condamner tel acte ou tel propos, sans pour autant juger la personne dans son entier. À distinguer ce qu'elle est fondamentalement, de ce qu'elle a fait ponctuellement. À commencer par moi-même : ce que je suis, au niveau le plus profond, le plus essentiel, n'est pas réductible à tel de mes comportements, de mes paroles ou de mes actes. Oui, je peux être mécontent de ce que j'ai fait, souhaiter m'améliorer, mais sans pour autant nier, juger ou condamner globalement qui je suis. Et, par résonance, plus j'arrive à opérer en moi cette distinction entre mon être essentiel et mes actes (qui parfois ne sont pas conformes au meilleur auquel j'aspire), plus j'arriverai également à le faire pour les autres, à ne pas les limiter au pire qu'ils expriment parfois, à ne pas les enfermer dans leurs comportements les moins reluisants, à ne pas (plus grave encore !) nourrir et renforcer leur part d'ombre, en ne voyant plus qu'elle en eux.

En réalité, cette distinction, nous savons déjà l'opérer. La plupart d'entre nous l'ont déjà faite, d'ailleurs. Avec un tout-petit, par exemple : quand il trébuche, quand il tombe, quand il renverse quelque chose, nous ne réduisons pas ce qu'il est à tel ou tel de ses gestes. Nous n'y voyons qu'une maladresse liée à son jeune âge et à son inexpérience. De même avec les personnes qui nous sont chères : au-delà de telle parole ou de tel comportement malheureux qu'elles peuvent avoir, nous continuons le plus souvent de voir l'être aimé.

Pourquoi ne pas nous appuyer sur cette expérience connue, quoique restreinte, pour l'étendre à nos autres interactions, à nos relations avec des personnes moins proches ?

C'est un choix que nous pouvons faire. Un choix qui s'appuie sur une certaine vision de l'être humain que l'on retrouve dans la plupart des traditions spirituelles : l'idée qu'il y a en nous une part de lumière (qu'on appelle tantôt l'esprit, le souffle, l'âme), qui se manifeste à travers notre corps, avec plus ou moins de succès. Ainsi, derrière le comportement négatif, derrière l'acte blessant, il y a un être qui (comme le bébé qui renverse son verre) exprime encore maladroitement le potentiel qu'il porte en lui. Cette vision, que j'ai personnellement fait le choix d'adopter, me permet de déplorer ou de condamner un acte, sans condamner en bloc l'être lui-même.

L'alternative, ce serait de croire qu'il y a des gens qui sont intrinsèquement et définitivement mauvais, ce qui laisse peu de marge pour apprendre à ne pas juger ! Pour ma part, je préfère laisser les méchantes sorcières et les bonnes fées dans les contes et légendes, et adopter le point de vue que quelque chose de grand et de lumineux en nous tente de se manifester avec plus ou moins de bonheur et de constance. Et qu'en ne jugeant pas, en continuant de miser sur cette partie-là de chacun, je l'alimente aussi bien en moi-même que chez l'autre.

## S'exercer progressivement

Puisque ce qui nous intéresse ici c'est précisément d'arriver à mettre en pratique ces idées, le non-jugement s'apparente à n'importe quel sport ou

art martial. On ne soulève pas cent kilos à son premier entraînement d'haltérophilie. On ne se bat pas contre quatre adversaires à la fois à sa première leçon de karaté. Il faut commencer petit, progressivement, et à mesure qu'on développe ses « muscles », qu'on se renforce, qu'on acquiert davantage d'adresse, on peut se mesurer à des défis ou à des adversaires plus importants.

Si, au terme de ce chapitre, vous tentiez tout de suite de séparer l'être et les comportements de Hitler, vous auriez probablement du mal ! Entraînez-vous donc pour commencer avec les situations les plus anodines de la vie quotidienne : ce sont elles qui vont vous permettre de développer et de renforcer votre capacité à ne pas (vous) juger, jusqu'à ce que celle-ci puisse progressivement s'appliquer à des cas et à des personnes de plus grande envergure.

Par analogie, quand vous regardez la télévision, vous avez conscience que l'émission vient de loin : la plupart des chaînes ont leur siège à Paris. Même si vous avez un vieux poste noir et blanc, même si le son n'est pas en stéréo, vous savez distinguer la qualité d'image et de son qui s'affiche chez vous, sur votre poste, de celle qui est émise en ondes au départ de la chaîne. En troquant votre vieux poste pour un écran plasma dernier cri (avec la 3D en prime, pourquoi pas ?), vous allez tout d'un coup voir les mêmes émissions avec une qualité dix fois meilleure.

Distinguer les actes et propos (la télévision) de la personne qui en est l'auteur (la chaîne émettrice), c'est un peu la même chose. Derrière le comportement que j'observe, derrière les paroles qui me sont adressées, je continue de distinguer un être qui vaut mieux que ça, qui n'exprime pas (encore) le meilleur dont il ou elle est potentiellement capable.



## Séparez l'acte ou le propos de la personne

Pour ce troisième jour, je vous propose encore un autre exercice, une autre manière d'avancer vers le non-jugement.

Chez vous, au bureau, n'importe où, n'importe quand, soyez à l'affût des actes et des paroles que vous jugez négatifs, qui vous agressent.

Même des petits riens, une remarque par-ci, un comportement par-là. Au lieu de vouloir les éviter, de les nier ou de faire mine de n'avoir rien vu, rien entendu : traquez-les ! Et dès que vous en repérez un, voyez-y une aubaine, une jolie occasion anodine de vous entraîner à distinguer les actes (ou les propos) de la personne elle-même.

À travers ce qui vous est dit, à travers tel comportement, efforcez-vous aussitôt de distinguer l'individu, l'être humain dans toute sa richesse et tout son potentiel, au-delà du peu (ou du pire) qu'il en laisse entrevoir à cet instant.

- Une personne vous insulte en voiture ? Elle n'est pas son insulte. Désapprouvez sa grossièreté si vous voulez, mais ne vous y arrêtez pas, ne vous fixez pas dessus, passez à travers jusqu'à discerner l'être complet (peut-être stressé), qui se trouve derrière.
- Quelqu'un vous fait une crasse au bureau ? Il n'est pas davantage ce comportement médiocre. Condamnez l'acte, prenez au besoin les mesures qui s'imposent, mais ne laissez pas votre cœur englober sans discernement cet acte, cette personne, sa famille, les « gens de son espèce », et ainsi de suite !

Attention, nous y reviendrons ultérieurement (voir p. 91), mais notez dès maintenant que ne pas (se) juger ne signifie pas devenir un faible, un mou, un béni-oui-oui ou un lâche. Le non-jugement n'est pas le non-discernement. Et, sans juger pour autant, on peut faire preuve de fermeté, voire faire appel à la justice. Dans le même esprit, l'un de mes amis a cette formule éloquente : « Je pardonne tout... mais je ne passe rien ! »



### À savoir

Toute nouvelle habitude qu'on s'efforce de développer semble au début totalement artificielle. « Ce n'est pas naturel ! », seraient tentés de dire certains à propos des exercices proposés. Effectivement, mais l'habitude est une seconde nature, justement. Votre nature actuelle est le résultat d'habitudes prises dans l'enfance qui ne vous étaient pas naturelles du tout. Alors, pratiquez ces exercices régulièrement, en les alternant, en en

changeant et y revenant, et bientôt ils vous deviendront aussi naturels que des dizaines d'autres de vos vieilles habitudes !

## JOUR 4

# Autopsie d'un jugement

Voilà plus de trois jours que nous avançons sur les voies du non-jugement, mais au fait, qu'est-ce exactement qu'un jugement ? Êtes-vous bien sûr de le savoir ?

Dans la pratique, je constate depuis longtemps qu'il règne une grande confusion à ce sujet. « Jugement » fait partie de ces mots que nous sommes nombreux à utiliser sans toutefois en avoir une définition précise, ni la même compréhension générale. Il me semble donc nécessaire de faire ici l'autopsie de ce mot et d'en donner la définition qui sera celle qui aura cours tout au long de ce livre. Du même coup, ce sera pour moi l'occasion de préciser ce que ne sont pas le jugement et le non-jugement. Rien de tel, pour clarifier un concept, que d'en mettre en évidence les limites, voire l'opposé !

## Tentative de définition

Alors, qu'est-ce qu'un jugement, au sens où nous l'entendons ici ?

C'est un mélange d'observations, d'émotions et parfois d'intentions qu'on prête aux autres. Sont réunis pêle-mêle des données objectives, des appréciations subjectives, des projections, des composantes mentales et affectives : une vraie pagaille !

Pour simplifier, si je regarde ce qui se passe en moi quand je juge, je constate que se mêlent mes deux polarités intérieures : l'intellect et le cœur. Mon mental commence par regarder objectivement les choses.

Exemples :

- il est petit ;



- elle est bien enveloppée ;
- elles ont la peau noire ;
- ils sont arrivés en retard ;
- il l'a plaquée ;
- etc.

Mais les choses n'en restent pas là. Mon cœur, mon affect, se mêle aussi de l'affaire et – à partir de ce qui a été objectivement observé – attache un sentiment négatif à cette observation.

Exemples :

- il est petit, c'est nul !
- elle est bien enveloppée, c'est moche !
- elles ont la peau noire, c'est inquiétant... ;
- ils sont arrivés en retard, je suis en colère !
- il l'a plaquée, ça me peine beaucoup ;
- etc.

Enfin, une troisième composante fait parfois à nouveau intervenir mon mental. Fort de ce que j'éprouve, je prête des intentions à l'autre, je fais des suppositions quant à ce qui motive ce que j'ai observé, je projette sur lui mes propres motivations.

Exemples :

- ils sont arrivés en retard, je suis en colère, ils n'ont aucun respect pour moi !
- il l'a plaquée, ça me peine beaucoup, il ne pense qu'à lui !

En réalité, est-ce que je sais pourquoi ils sont arrivés en retard ? Le leur ai-je seulement demandé ?

Est-ce que je sais vraiment pourquoi il l'a plaquée ? Ou est-ce que je me fais mon petit scénario tout(e) seul(e) dans ma tête ?

La réalité, le plus souvent, c'est que je n'en sais rien : je suppose, j'imagine, je prête des intentions à l'autre, je projette sur lui mes motivations, en choisissant généralement les plus sombres. Je suis dans le virtuel de mon mental, nourri de mes émotions (je ne suis pas dans le réel, dans le vrai).

Dans le jugement, on voit donc la tête influencer le cœur, lequel influence en retour la tête, et c'est ainsi que, partant d'une observation objective, nos pensées et nos sentiments en tissent une interprétation qui n'a souvent plus grand-chose à voir avec la réalité. Et qui nous enferme dans un véritable cocon psychique qui nous coupe du réel.

## Ne confondez pas jugement et discernement

Comment en sortir ? Comment éviter de juger de la sorte, en alliant inconsciemment son intellect et son cœur ?

En apprenant à clairement discerner, puis à séparer ce qui se passe dans votre tête (mental) et dans votre cœur (affect). En apprenant donc à dissocier l'observation objective de faits ou de personnes, des sentiments qu'elle peut susciter en vous. Et à ne pas laisser non plus vos émotions vous pousser à prêter des intentions négatives à autrui.



### *À savoir*

L'objectif, c'est de renoncer au jugement, tout en conservant votre discernement.

Attention, toutefois ! À vouloir développer le non-jugement mal compris, on court le risque de tomber dans le non-discernement, comme cela s'observe fréquemment. C'est notamment le cas dans les cercles du développement personnel et de la spiritualité que je connais bien : le mot d'ordre de ne pas juger y est si répandu aujourd'hui que, de crainte de tomber dans le jugement, certains finissent par ne même plus oser faire preuve de discernement. La logique sous-jacente est apparemment la suivante : si juger c'est discerner les caractéristiques objectives des gens et y ajouter des sentiments négatifs, alors en renonçant à tout discernement, on n'a plus rien sur quoi projeter des émotions négatives. On reste dans un brouillard d'indifférenciation. Du coup, certains se refusent à voir les

différences objectives qui existent pourtant entre les gens, entre les situations ou les choses. « Tout est pareil », « Tout se vaut » affirme cette tyrannie de l'égalité mal comprise, qui vise le non-jugement, mais ne l'atteint jamais vraiment.

Cela me rappelle l'histoire de ce chauffeur de bus scolaire du Kentucky. Tous les matins, les écoliers noirs et blancs s'insultaient violemment : « Sale Noir ! », « Sale Blanc ! ». Puis, ils en venaient aux poings. Un matin, à bout de nerfs, le chauffeur plante les freins de son bus et les fait tous descendre de force. « Écoutez-moi bien ! » leur dit-il. « Ça suffit ! À dater de maintenant, il n'y a plus de Blancs, plus de Noirs ! Vous êtes tous bleus, désormais. Bleus, c'est bien compris ? Bon, alors remontez dans le bus : les bleus foncés derrière, les bleus clairs devant ! »

Nier les différences – comme notre époque est devenue championne à le faire – ne résout rien. On n'apprend pas à aimer en floutant la réalité, ni en la colorant en rose, ou en bleu. Le vrai défi, c'est de voir la réalité dans toutes ses nuances, ses différences et ses inégalités, et de l'aimer telle qu'elle est, de discerner sans juger, d'aimer les gens tels qu'ils sont (ou tels qu'ils peuvent devenir, comme suggérait Goethe).

Alors, non-jugement, oui. Mais non-discernement, non !

## Mental vs affect

Pour cela, je vous invite à développer la capacité à clairement différencier en vous l'objectif du subjectif, le mental de l'affectif, et à savoir bien utiliser les deux qui sont également importants. À terme, vous y gagnerez un intellect et un cœur autonomes et indépendants. Vos pensées ne seront pas systématiquement teintées et déformées par vos sentiments. Et vos sentiments ne seront pas non plus niés, ni rationalisés par votre intellect. Vous aurez d'un côté une capacité d'observation et d'analyse aussi claire et juste que possible ; de l'autre, vous aurez une vraie capacité à ressentir les choses et à être à l'écoute de vos sentiments<sup>1</sup>.

Grâce à cette indépendance de la tête et du cœur, quand ce dernier est submergé par l'émotion, la tête arrive à rester « hors de l'eau » ; inversement, si c'est la tête qui est déboussolée et n'y voit plus clair, le

cœur conserve sa capacité à être à l'écoute de son ressenti. D'ailleurs, selon une interprétation qui me parle, c'est ce que voudrait dire l'injonction biblique de « tendre l'autre joue » quand on est frappé sur la première : faire appel à l'autre polarité en nous. La tête et le cœur sont en quelque sorte notre couple homme/femme intérieur.



## Discernez sans juger

Alors, à vos bistouris ! À vous, maintenant, d'apprendre à disséquer ce qui se passe en vous quand vous jugez. Il s'agit de parvenir à séparer l'eau du jugement, du bébé du discernement. Concrètement parlant, l'exercice que je vous propose aujourd'hui va consister – quand vous vous prenez sur le fait en train de juger (par exemple, à propos d'un collègue au bureau : « Il est totalement bordélique ! ») – à faire une pause pour séparer les composantes de ce jugement :

- Commencez par énoncer clairement les faits, la réalité objective telle qu'elle se présente à vos yeux : « Son bureau est en désordre. Des papiers traînent partout, y compris par terre. Il y a même des affaires personnelles et des restes de nourriture. »
- Ensuite, identifiez les sentiments ou émotions que vous éprouvez : « Je suis agacé(e) », ou « Je suis en colère », ou encore « Je suis triste, découragé(e), dégoûté(e) ».
- Puis, observez comment vos émotions (vos émotions : ce sont les vôtres, tout le monde n'a pas les mêmes face à la même situation) agissent comme des verres de lunettes teintés : elles déforment votre vision de cette personne qui vous apparaît dès lors « bordélique ».
- Enfin – c'est l'astuce finale ! – identifiez en vous quel besoin, ou quelle valeur, est insatisfait ou bafoué par le comportement de votre collègue. L'ordre ? La propreté ? L'harmonie ? L'attention à autrui ? Autre chose ?

L'illusion que nous avons tous au départ, c'est que nos émotions sont dues à ce que font les autres. « Tu me mets en colère ! », « Tu me dégoûtes ! », « Tu m'attristes ». En réalité, notre émotion est due à l'écart entre ce que

font les autres et nos propres besoins, valeurs ou attentes. Nuance ! C'est comme pour le feu : il faut un combustible (du bois, par exemple) et un comburant (de l'air). Sans air, pas de feu. Sans bois, non plus. Il faut les deux. Pas d'émotion non plus sans cette rencontre entre une réalité extérieure et nos attentes et besoins intérieurs. Le bureau « bordélique » de votre collègue n'agace pas tout le monde, par exemple : certains s'en fichent, d'autres en sourient parce qu'ils n'ont pas les mêmes besoins ou valeurs que vous. Quant à votre fameux collègue, à l'aune de ses attentes à lui, vous lui paraissez sans doute maniaque ! Y aviez-vous songé ?

Ce qui est réel, dans cet exemple, c'est la différence d'ordre entre le bureau de votre collègue et le vôtre, ou l'idéal de rangement auquel vous aspirez. Ça, c'est objectif : c'est ce que le discernement permet de constater. Ce qui est aussi réel, ce sont vos émotions : agacement, tristesse, colère... Mais le jugement « bordélique » qui résulte de l'alliage des deux et du lien de cause à effet que vous imaginez entre eux, n'est pas du tout réel : c'est une illusion, une projection de vos émotions. C'est un éclairage biaisé sur son comportement, depuis un point de vue partiel et relatif (le vôtre). Voilà ce que met en évidence cette dissection.

En disséquant chacun de vos jugements de cette manière, vous allez progressivement sortir de la confusion et mieux comprendre ce qui vous appartient à vous, et ce qui appartient à l'autre.

Aujourd'hui encore, je vous encourage vivement à prendre le temps de la réflexion et à faire cet exercice par écrit. Aidez-vous du tableau ci-dessous pour noter vos jugements, et conservez-le consciencieusement, il vous ressortira.

Mon jugement initial	Ce que montre le discernement	
	Les faits	Mes émotions
<b>Exemples</b>		
Il est bordélique.	Son bureau est mal rangé.	La colère.
C'est une pétasse !	Elle a un comportement aguicheur et plaît aux hommes.	La jalousie.
<b>À vous de jouer !</b>		



## À savoir

Au départ, cette dissection de vos jugements va probablement vous sembler difficile, voire artificielle. C'est normal. On a tellement l'habitude de tout mélanger, de ne pas faire dans le détail, que faire preuve d'un tel discernement ne va pas sans effort au début. Mais avec de l'entraînement, ça va devenir plus facile, plus évident. Avec comme récompense que chacun de vos jugements va vous apprendre quelque chose sur vous !

Tout ce qui tantôt m'énerve, m'attriste, me réjouit, me met en colère ou me dégoûte, me permet de mieux connaître mes valeurs, mes besoins, mes attentes. Au lieu de projeter mon état émotionnel sur l'autre, je peux accepter mes émotions, découvrir ce qu'elles m'apprennent sur moi, apprendre à mieux identifier et à exprimer mes besoins, et accepter que les autres ne soient pas toujours conformes à mes attentes, et qu'ils aient leurs propres valeurs et besoins.

« Quand on a mal aux pieds », suggère un proverbe japonais que j'affectionne beaucoup, « on a le choix entre recouvrir toute la terre de cuir... ou porter des chaussures ! » Autrement dit, soit vous passez votre temps à vouloir changer les autres – et si vous êtes comme moi, vous aurez déjà constaté combien c'est peu efficace ! –, soit vous concentrez vos efforts sur vous-même, sur votre manière de fonctionner, de juger, de vous emporter, jusqu'au jour où les mêmes comportements extérieurs ne provoqueront plus du tout les mêmes réactions en vous. En prime, comme vous ne réagirez plus négativement comme avant, vous constaterez que vos demandes aux autres seront du même coup d'autant mieux entendues et prises en compte !

N'oubliez pas que l'objectif de ce livre est non seulement d'arriver progressivement à ne plus juger les autres, mais aussi et surtout soi-même. Alors, ne vous jugez pas si vous n'arrivez pas tout de suite à mettre en pratique les exercices proposés, à chaque instant. Soyez indulgent avec

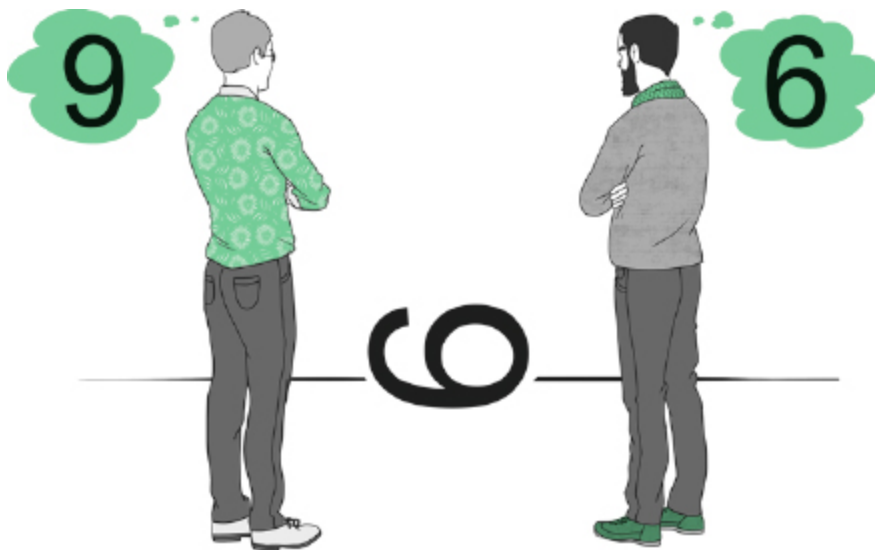
vous-même ! Ce serait quand même un comble de vous juger parce que vous n'arrivez pas encore à ne pas juger !

- 
1. La communication non-violente (CNV) développée par Marshall Rosenberg est l'un des outils qui permettent d'apprendre à faire cette distinction entre ce que l'on l'observe et les sentiments que cela provoque en nous (liés à des besoins et valeurs satisfaits ou non).

## JOUR 5

# « Une montée est une descente vue d'en bas »

Quand j'étais gamin, mon père citait souvent cette phrase qu'il tenait de son propre père : « Une montée est une descente vue d'en bas. » À l'époque, je trouvais cela surtout rigolo ! C'est plus tard que j'ai compris la sagesse qui se cachait derrière cette affirmation. « Montée » et « descente » sont les deux noms qu'on donne à une seule et même chose : une pente. Qu'est-ce qui nous fait choisir l'un ou l'autre de ces deux termes, pour qualifier cette pente ? Le point de vue d'après lequel on la regarde : d'en haut, c'est une descente ; d'en bas, c'est une montée.



De manière analogue, si je me trouve à l'intérieur d'une paroi de verre et vous à l'extérieur, je jugerai celle-ci concave, alors qu'elle vous apparaîtra convexe, deux manières différentes d'apprécier le fait qu'elle est sphérique. Une fois encore, notre appréciation, notre jugement dépend de nos points de vue respectifs.



## Question de point de vue

Curieusement, cette distinction entre un jugement (ou une opinion) et un point de vue ne fait pas partie des choses qu'on nous a enseignées à l'école. La plupart d'entre nous finissent d'ailleurs par les confondre et par utiliser indifféremment ces termes comme s'il s'agissait de la même chose.

Pour mieux souligner la différence entre les deux, imaginez que quelqu'un émette un jugement très négatif sur vous : « Quel crétin fini ! », « Quelle femme stupide ! ». Quel effet ce jugement aura-t-il sur vous ? Vous ne pouvez pas le savoir. Pourquoi ? Parce que cela va entièrement dépendre de qui va le prononcer. Si c'est l'opinion de quelqu'un pour qui vous n'avez aucune estime, vous allez peut-être en sourire (« Se faire traiter d'idiot par un imbécile, ironisait Courteline, est une volupté de fin gourmet »). S'il s'agit d'une personne que vous ne connaissez même pas, cela peut ne rien vous faire du tout. En revanche, s'il s'agit d'une figure d'autorité, de quelqu'un que vous respectez beaucoup ou d'un ami proche, vous risquez d'être très vexé(e), en colère, ou profondément chagriné(e).

Ce n'est donc pas l'opinion ou le jugement exprimé – en soi – qui vous atteint, qui vous blesse ou vous indiffère. Ce qui lui confère ou non un impact sur vous, c'est bien le point de vue dont il émane, c'est-à-dire celui de la personne qui l'exprime. Une opinion émanant d'un point de vue étroit, limité, insignifiant n'aura que peu ou pas d'impact sur vous. En revanche, une opinion émise d'un point de vue élevé, pertinent, éclairé, risque de vous toucher beaucoup plus. Au passage, on notera que cette distinction souligne l'inutilité de la plupart des commentaires et opinions émis sur Internet, sous un pseudonyme qui plus est : comment savoir de quel point de vue émanent ces opinions anonymes, et donc si elles ont la moindre chance de correspondre à notre propre vision des choses, à nos propres valeurs ?

Les jugements que j'exprime, comme ceux qui sont dirigés contre moi, sont toujours le reflet d'un point de vue bien précis. Celui qui me trouve nul et minable m'indique du même coup qu'il me regarde probablement de très haut. Celui qui me trouve génial et formidable, qui me met sur un piédestal, me fait aussi savoir qu'il se positionne lui-même bien bas, qu'il se trouve peut-être nul. Si je me connais bien moi-même, leurs jugements respectifs m'en apprendront finalement davantage sur eux que sur moi !

Retenez donc déjà que tout jugement correspond à un point de vue spécifique, et que tout point de vue est forcément relatif. Un cheval qui regarde un lapin le trouve minuscule : une fourmi qui lève les yeux vers ce même lapin le trouve gigantesque. Mais le lapin reste le même dans les deux cas. Il est ce qu'il est. Ces jugements n'ont pas plus d'effet sur lui qu'un projecteur braqué sur une statue depuis le haut, depuis le bas, la droite ou la gauche, qui en soulignerait à chaque fois diverses facettes et projetterait tour à tour des ombres différentes : la statue resterait exactement ce qu'elle est, quel que soit l'éclairage auquel elle serait soumise.

Considérer un jugement qui nous est adressé comme un simple éclairage relatif, projeté sur nous depuis tel point de vue, en diminue grandement l'impact qu'il pourrait avoir sur nous.

De même, considérer nos propres jugements comme l'éclairage que nous projetons sur les autres, de notre point de vue à nous, relativise tout autant la valeur absolue que nous serions tentés de leur accorder.

## Ne soyons plus des Cyclopes !

Allons plus loin, maintenant.

« Montée » et « descente » pour une même pente, « convexe » et « concave » pour une même paroi sphérique : dans les deux cas, il faut deux points de vue différents (voire opposés) pour commencer à distinguer dans son entier la vraie nature de ce qui est observé.

Quelle conclusion utile pour nous pouvons-nous en tirer ?

Nous avons besoin de deux yeux pour voir en relief (essayez de conduire votre voiture en fermant un œil<sup>1</sup>, vous perdrez tout sens de la perspective !). De même, il faut deux oreilles pour entendre en stéréo : avec une seule, nous perdons tout relief musical. Or, curieusement, on voudrait se contenter d'un seul point de vue sur les gens et les choses, pour se forger un jugement fiable !

Avec un seul point de vue, nous n'émettons que des jugements de Cyclopes, nous ne voyons les choses que d'un seul œil, sous un seul angle, forcément

relatif, nécessairement incomplet. Nous sommes comme un éclairagiste qui ne projetterait qu'un seul spot sur un objet dont toute une moitié resterait dans l'ombre. Il faut au moins deux sources de lumière pour commencer à distinguer l'objet dans sa totalité, voire trois ou quatre et quelques réflecteurs pour en discerner tous les détails.

Durant l'année que j'ai passée aux États-Unis à dix-sept ans, chaque fois que quelqu'un émettait un jugement négatif sur une personne, ma « mère » américaine disait : « Je suis sûre que sa maman l'aime beaucoup ! » C'était sa manière à elle de ne pas limiter autrui à un seul éclairage très négatif, en imaginant aussitôt dans quelle lumière chaleureuse sa maman devait le voir. Son exemple m'a beaucoup marqué.

L'astuce, ici, consiste à contrer le premier jugement – l'ombre provoquée par notre premier point de vue – en en émettant aussitôt un autre d'un point de vue différent. La partie qui était dans l'ombre s'éclaire aussitôt, tandis que celle qui était en lumière auparavant disparaît à son tour. Et lorsque nous additionnons les deux, nous passons d'une vision en deux dimensions, en noir et blanc – je suis gentil(le), il ou elle est méchant(e) – à une vision en 3D, avec reliefs, contours et multiples teintes de gris.

Par exemple, je juge tel de mes collègues rigide, austère, coincé. Autrement dit, je jette un éclairage très négatif sur sa manière d'être et sur ses comportements. Et si j'essayais maintenant de voir ces mêmes comportements sous un autre jour ? Surprise : je découvre que la part de lumière qui va avec l'ombre sur laquelle je m'étais fixé, c'est que c'est quelqu'un de solide, de fiable, de rigoureux.



Passez en mode stéréo !

On parle souvent d'écouter l'autre son de cloche, une manière de dire que dans un conflit, il ne faut pas écouter qu'un seul avis, qu'un seul point de vue. Mais ça vaut aussi pour ce qui se passe à l'intérieur de nous ! Allons-nous n'écouter que la première voix, le premier point de vue qui s'exprime en nous ? Ou allons-nous systématiquement

chercher à entendre et le procureur et l'avocat, symboliquement parlant ? Et l'accusation, et la défense ?

Durant toute cette journée, je vous invite donc à adopter systématiquement un point de vue différent, voire totalement opposé, chaque fois qu'un jugement négatif se manifeste spontanément en vous. Refusez d'être un Cyclope ! Forcez-vous à inverser complètement le premier jugement qui se présente à vous. Demandez-vous comment la même parole, le même comportement, pourrait vous apparaître sous un jour totalement contradictoire à celui qui s'est imposé à vous. Faites-en un jeu, si ça peut vous aider au début ! Comme quand on est gamin et qu'on fait semblant. « Et si finalement, la situation était tout le contraire de ce que j'imagine ? », « Et si je voyais cela sous un angle totalement différent ? », ça donnerait quoi ?

Cette habitude d'inverser le point de vue, que je pratique personnellement depuis très longtemps (étroitement liée au sens de l'humour qui y fait appel en permanence), est l'une des composantes du Travail, l'outil aussi simple qu'efficace qu'a développé l'Américaine Byron Katie<sup>2</sup>. Par exemple, si je crois que « Mon père ne m'a jamais aimé », Byron Katie m'invitera à faire des retournements ou inversions multiples de cette croyance :

- « Je n'ai jamais aimé mon père. » ;
- « Mon père m'a toujours aimé. » ;
- « Je ne me suis jamais aimé. » ;
- etc.

L'important, dans ces inversions, c'est de ressentir ce qui se passe en vous quand vous changez le point de vue. Comment chaque retournement de votre croyance initiale affecte-t-il vos émotions ? Comment ça transforme votre jugement initial ?

Dans son best-seller mondial, *Les 7 Habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent*, Stephen Covey raconte l'histoire de ce monsieur dans le métro qui observe un père avec ses deux garçons. Le père semble complètement ailleurs, inattentif à ses enfants. Les deux gamins parlent très fort, bougent dans tous les sens et dérangent toute la rame, sans que le père intervienne. Le monsieur qui assiste à cette scène condamne intérieurement

la démission du père et la mauvaise éducation des garçons. Par hasard, la discussion s'établit ensuite entre les deux hommes. Et le premier d'apprendre que l'autre vient d'enterrer sa femme, mère de ses deux garçons. Imaginez comment en un millième de seconde tous ses jugements, tout son point de vue sur la situation sont complètement bouleversés et inversés, comment la condamnation cède la place à un débordement de compréhension et d'empathie !

Pratiquez cet exercice jusqu'à en faire un réflexe, un refus du regard unique qui conduit à la pensée unique et au jugement unique.

Il y a toujours au moins deux façons d'envisager et de comprendre une même situation. Comme Groucho Marx, dans l'un de ses films hilarants, prenant le pouls d'un patient, le regard rivé sur une montre à gousset, qui finit par lui dire : « De deux choses l'une, soit ma montre est arrêtée... soit vous êtes mort ! »

Le tableau ci-dessous vous donnera un cadre où noter vos propres exemples. Utilisez-le systématiquement pour conserver une trace écrite de vos réflexions à ce stade du challenge.

Premier point de vue (ombre)	Deuxième point de vue (lumière)
<b>Exemples</b>	
Il est rigide, austère, coincé.	Il est solide, fiable, rigoureux.
Elle est infantile, irresponsable.	Elle a un cœur d'enfant, elle est spontanée.
<b>À vous de jouer</b>	

- 
1. Tout compte fait, non, n'essayez pas ! C'est trop dangereux !
  2. *Aimer ce qui est*, Ariane (voir bibliographie).

## JOUR 6 L'art de bénir

Bénir signifie reconnaître une beauté  
omniprésente cachée aux yeux  
matériels.”

### **Pierre Pradervand**

Nous voici donc au sixième jour de votre programme. Ce sixième jour, c'est symboliquement le samedi, c'est-à-dire le début du week-end. Après cinq jours de travail acharné – ne me dites pas que vous avez chômé ! – je vous propose aujourd'hui quelque chose de plus simple, plus léger, et pourtant d'extrêmement puissant. L'outil que vous allez découvrir ci-dessous peut à lui seul vous permettre d'effectuer plus de la moitié du chemin vers le non-jugement : c'est dire !

Mais avant toute chose, un petit exercice rapide s'impose : essayez de ne pas penser au mot « loup » durant une minute. Allez-y (chronométrez-vous avec votre montre) !

Alors, qu'est-ce que ça a donné ?

Vous n'avez sans doute pensé qu'à ça, n'est-ce pas ?

Le problème avec les injonctions négatives (« Ne faites pas ceci », « Ne faites pas cela... »), c'est qu'on ne précise pas ce qu'il faudrait faire à la place, et que finalement on encourage indirectement la personne à faire exactement ce qu'on voudrait qu'elle évite de faire<sup>1</sup>. « Ne va pas vers ce trou ! », hurle une mère à son fiston à vélo. Et l'inconscient de l'enfant ne retient que « va » et « trou », et il fonce dedans ! Il aurait mieux valu lui

dire « Reviens vers moi ! », ou « Va vers la haie ! » ou encore « Tourne à gauche ! ».

Il en va de même pour le non-jugement. Durant toutes les années où j’entendais dire qu’il ne fallait pas juger, j’étais bien d’accord avec l’idée, mais ne pas juger ne m’indiquait en rien ce qu’il fallait que je fasse à la place. J’étais obsédé par mon désir d’arrêter de juger... Et finalement je passais mon temps à penser à mes jugements, voire à me juger de juger !

Alors, dans cette sixième étape, au lieu de simplement vous dire : « Ne (vous) jugez pas ! », je désire partager avec vous une méthode toute simple, une pratique très concrète que vous pouvez immédiatement utiliser pour remplacer vos jugements.

Vous voulez ne plus (vous) juger ?

Et si vous (vous) bénissiez à la place ?

## Un puissant outil anti-jugement

J’ai rencontré Pierre Pradervand<sup>2</sup> pour la première fois en 1992 à Genève, à l’époque où il était responsable du Projet Faim pour la Suisse<sup>3</sup>. J’ai découvert ses talents d’auteur cinq ans plus tard, quand j’ai eu l’occasion de publier son livre *Vivre sa spiritualité au quotidien*, aux Éditions Jouvence. Nous sommes alors devenus grands amis. C’est dans cet ouvrage que Pierre offre à ses lecteurs un merveilleux texte qu’il a reçu lors d’un moment d’inspiration, qui a été traduit dans des dizaines de langues et a fait le tour du monde depuis : *Le Simple Art de bénir*.

Le principe de cette pratique est on ne peut plus simple. Au lieu de laisser notre cœur et notre mental conjuguer inconsciemment leurs talents pour juger tout et tout le monde à chaque instant – dans la rue, au bureau, en famille, etc. –, nous les attelons tous deux consciemment à une tâche enfantine, mais qui peut totalement transformer notre état intérieur et contaminer notre entourage : bénir chaque personne que nous croisons, bénir tout être et toute chose, comme le décrit si bien Pierre dans les lignes qui suivent.

### Le simple art de bénir

« Au réveil, bénissez votre journée, car elle déborde déjà d'une abondance de biens que vos bénédictions font apparaître. Car bénir signifie reconnaître le bien infini qui fait partie intégrante de la trame même de l'univers. Il n'attend qu'un signe de nous pour se manifester.

« En croisant les gens dans la rue, dans le bus, sur votre lieu de travail, bénissez-les tous. La paix de votre bénédiction sera la compagne de leur chemin, et l'aura de son discret parfum une lumière sur leur route. Bénissez ceux que vous rencontrez dans leur santé, dans leur travail, leur joie, leur relation au divin, à eux-mêmes et aux autres. Bénissezles dans leur abondance et dans leurs finances. Bénissez-les de toutes les façons concevables, car de telles bénédictions ne sèment pas seulement les semences de la guérison, mais, un jour, jailliront comme autant de fleurs de joie dans les espaces arides de votre propre vie.



« En vous promenant, bénissez votre village ou votre cité, ceux qui la gouvernent et ses enseignants, ses infirmières et ses balayeurs, ses prêtres et ses prostituées. À l'instant même où quelqu'un exprime la moindre agressivité, colère ou manque de bonté à votre égard, répondez avec une bénédiction silencieuse. Bénissez-les totalement, sincèrement, joyusement, car de telles bénédictions sont un bouclier qui vous protège de l'ignorance de leurs méfaits, et détourne la flèche qui vous est adressée.

« Bénir signifie désirer et vouloir inconditionnellement, totalement et sans réserve aucune le bien illimité – pour les autres et les événements de la vie – en puisant aux sources les plus profondes et les plus intimes de votre être. Cela signifie révéler et considérer avec un émerveillement total ce qui est toujours un don du Créateur et cela quelles que soient les apparences. Celui qui est porté par votre bénédiction est mis à part, consacré, entier.

« Bénir tout et tous, sans discrimination aucune, constitue la forme ultime du don, car ceux que

vous bénissez ne sauront jamais d'où vient ce rayon de soleil qui soudain perça les nuages de leur ciel, et vous serez rarement témoins de cette lumière dans leur vie.

« Quand, dans votre journée, quelque événement inattendu vous bouleverse vous autant que vos plans, éclatez en bénédictions, car la vie est en train de vous apprendre une leçon, même si sa coupe peut vous sembler amère. Car cet événement que vous pensez être si indésirable, vous l'avez en fait suscité, afin d'apprendre la leçon qui vous échapperait si vous hésitez à le bénir. Les épreuves sont des bénédictions cachées, et des cohortes d'anges suivent leurs traces.

« Bénir signifie reconnaître une beauté omniprésente cachée aux yeux matériels. C'est activer la loi universelle de l'attraction qui, du fond de l'univers, amènera dans votre vie exactement ce dont vous avez besoin dans le moment présent pour grandir, progresser, et remplir la coupe de votre joie.

« Quand vous passez devant une prison, bénissez ses habitants dans leur innocence et

leur liberté, leur bonté, la pureté de leur essence et leur pardon inconditionnel. Car on ne peut qu'être prisonnier de l'image qu'on a de soi-même, et un homme libre peut marcher sans chaînes dans la cour d'une prison, tout comme les citoyens d'un pays libre peuvent être prisonniers quand la peur se tapit dans leur pensée.

« Quand vous passez devant un hôpital, bénissez ses patients dans la plénitude de leur santé, car même dans leur souffrance et leur maladie, cette plénitude attend simplement d'être découverte. Et quand vous voyez une personne en pleurs ou apparemment brisée par la vie, bénissez-la dans sa vitalité et sa joie : car les sens ne présentent que l'inverse de la splendeur et de la perfection ultimes que seul l'œil intérieur peut percevoir.

« Il est impossible de bénir et de juger en même temps. Alors, maintenez en vous ce désir de bénir comme une incessante résonance intérieure et comme une perpétuelle prière silencieuse, car ainsi vous serez de ceux qui procurent la paix, et, un jour, vous découvrirez partout la face même de Dieu. »

## Pierre Pradervand

P.-S. Et par-dessus tout, n'oubliez pas de bénir cette personne merveilleuse, totalement belle dans sa vraie nature, et si digne d'amour que VOUS êtes.<sup>4</sup>

Si les mots « bénir » ou « bénédiction » (*bene dicere* : étymologiquement, cela veut dire simplement « dire le bien », dire du bien) vous dérangent, parce qu'ils évoquent des notions religieuses qui ne vous conviennent plus aujourd'hui, remplacez-les par leur équivalent dans votre système de croyances, dans votre philosophie. Vous pouvez imaginer que vous envoyez de la lumière aux personnes que vous croisez, que vous alimentez ce qu'il y a de meilleur en eux, que vous les reliez en pensée à une source universelle d'amour, etc. Ce qui compte, ce ne sont pas les mots : c'est l'intention qui les sous-tend. Bénir, dans cette optique, c'est simplement avoir une intention positive pour chacun : leur souhaiter le meilleur, leur offrir quelque chose de lumineux, de chaleureux, de bienfaisant, par vos pensées, vos sentiments et vos intentions. C'est aussi simple que ça.

## Un antidote efficace

Dans son livre, Pierre Pradervand cite une multitude de petits « miracles » dont il a été témoin après avoir mis en œuvre cet outil dans les situations les plus diverses : des conflits qui s'apaisent, un blocage à la douane qui se lève, un commerçant mal luné qui change soudain complètement d'humeur, etc. Mais le miracle le plus important, à mes yeux, est la transformation que cette pratique simplissime opère en nous-mêmes. Au lieu de subir notre bavardage mental, au lieu de ruminer sans même y songer toutes sortes de pensées et sentiments négatifs, au lieu d'avoir le cerveau en mode « jugement automatique », nous reprenons les commandes et nous imprimons volontairement une direction positive et bienveillante à tout ce qui sort de notre tête et de notre cœur. Au lieu que nos deux compères

intérieurs se comportent comme des animaux mal dressés qui vont piétiner les plates-bandes des voisins et y laisser la trace odorante de leur passage, voilà que nous les dressons à venir déverser une eau pure dans le jardin intérieur de chacun, pour y faire croître les meilleures graines qui y sommeillent.

Quand je « bénis » les autres, mon mental nourrit des pensées lumineuses et mon cœur cultive des sentiments chaleureux. Du coup, je suis le premier à en bénéficier ! Il m'est impossible de mesurer l'impact qu'a cette pratique sur les autres, mais même s'il s'avérait nul (ce qu'infirmement de nombreuses études sur la puissance de la prière à distance, par exemple), l'effet qu'elle a sur moi est très probant et suffirait à lui seul à me motiver à poursuivre.

Je vous invite à faire l'essai délibérément. Sortez de chez vous et allez faire une promenade de dix minutes, dans le seul but d'adresser silencieusement vos bénédictions à chaque personne que vous croisez. Faites-le ! Et voyez dans quel état vous vous sentirez à votre retour. Ne croyez ni Pierre ni moi sur parole : testez cet outil, vérifiez-en l'efficacité par vous-même, mettez-le à l'épreuve ! Vous voulez un défi un peu plus audacieux, plus stimulant, maintenant ?

Décidez de pratiquer le simple art de bénir durant une semaine, du matin au soir, dans tous les contextes où vous vous trouvez, quelles que soient les personnes qui vous entourent. N'en parlez à personne ! Que ce soit votre secret, votre pratique cachée ! En achetant votre pain le matin, bénissez la boulangère. Dans le bus, dans le métro : bénissez ceux qui vous entourent. Au travail, au téléphone, dans tous vos échanges : bénissez la personne avec qui vous êtes en contact. À la maison, imprégnez vos regards et vos gestes à l'attention de vos proches de wagons de bénédictions ! Puis, faites le bilan. Qu'est-ce que cela a changé en vous, dans votre vie, autour de vous ?

Étymologiquement parlant, bénir, c'est le contraire de médire, de maudire. Dans notre société où il est si courant de colporter potins et ragots, voire calomnies et médisances – tellement courant, à vrai dire, qu'on ne s'en étonne plus et qu'on ne voit pas quel poison relationnel c'est en réalité ! –, nous pouvons répandre l'antidote à toutes ces malédictions en multipliant les bénédictions silencieuses, de la manière qui nous convient.

Bénir, enfin, s'apparente à la répétition d'un mantra, comme ceux que l'essor des religions orientales a rendus très populaires chez nous : *Om mani padme hum*, *Om nama Shivaya*, etc. En effet, répéter continuellement un mantra, des centaines ou des milliers de fois par jour, c'est aussi le moyen de « donner un os à ronger » à notre mental et à notre cœur, de les utiliser, de les mettre au service de quelque chose de positif, plutôt que de les laisser ruminer n'importe quels sentiments et pensées.

Alors, pourquoi ne pas faire de la pratique de l'art de bénir votre mantra à vous durant quelque temps ? Je suis prêt à parier que vous serez étonné(e) des changements qu'un outil aussi simple peut provoquer dans votre vie et vos relations !

- 
1. J'entends déjà quelques lecteurs futés faire remarquer que *J'arrête de (me) juger*, et tous les titres débutant par *J'arrête de...*, ressemblent étrangement à des injonctions négatives. Sauf que l'injonction, ici, c'est d'acheter le livre où vous découvrirez justement quoi faire à la place, comme vous le faites en ce moment ! Non mais...
  2. Voir son site : <http://www.vivreautrement.org/>
  3. En anglais, *The Hunger Project*, une association caritative américaine à but non lucratif qui se consacre à la lutte contre la faim dans le monde.
  4. *Vivre sa spiritualité au quotidien*, Pierre Pradervand, Éditions Jouvence (voir bibliographie).

# JOUR 7

## Premier jour de repos

Avec ce septième jour, la première de ces trois semaines vers le non-jugement s'achève. Que vous ayez ou non commencé un lundi, ce septième jour est un jour de repos. Repos, mais pas inactivité !

Le moyen le plus simple de se reposer consiste en effet à changer d'activité : quand le corps est fatigué, on peut pratiquer une activité intellectuelle, car le cerveau est frais et dispos ; quand le mental est à bout de force, on peut aller marcher, puisque le corps est en forme, etc. On n'est pratiquement jamais fatigué sur tous les plans en même temps, et le changement d'activité est souvent une façon plus efficace de se reposer que de ne rien faire du tout !

## Premier bilan

Aujourd'hui, je vous propose donc plusieurs choses. D'abord, vous n'avez pas à noter vos jugements éventuels. Vous allez plutôt prendre les feuilles où vous avez noté chaque jour les jugements qui vous ont échappé. Puis vous répondrez sans vous presser aux questions qui suivent.

Quelle progression avez-vous faite au cours des six premiers jours ?

---

---

---

---

Observez-vous une baisse du nombre de jugements, de jour en jour ?

---

.....  
.....  
.....  
Ou au contraire une hausse ?  
.....  
.....  
.....  
.....

Si le volume vous semble avoir augmenté au fil des premiers jours, ne vous affolez pas : le plus vraisemblable, c'est que vous êtes juste devenu plus conscient de vos jugements qu'auparavant. C'est plutôt bon signe. Au départ, nous ne sommes pas toujours conscients de juger autant. Mais en commençant un tel programme, c'est-à-dire en braquant soudain le projecteur de la conscience sur notre fonctionnement quotidien, cela peut avoir comme première conséquence paradoxale de faire ressortir avec encore plus d'intensité le nombre de fois par jour où nous (nous) jugeons.

Vous vous en doutez, le bilan que je vous invite à faire en ce septième jour n'a pas pour objectif de... vous juger ! Il vise simplement à vous faire prendre conscience du chemin parcouru durant cette première semaine.

Faire un bilan est une étape indispensable, quoi qu'on entreprenne, mais qui est trop souvent négligée. C'est pourtant ce qui nous permet de distiller toutes les leçons utiles de ce que l'on a fait ou vécu, et de pouvoir ainsi poursuivre encore mieux, enrichi par tout ce qu'on a appris et conscientisé.

À nouveau donc, prenez le temps de répondre aux questions suivantes.

Parmi tous les outils et les éclairages qui vous ont été proposés, depuis le premier jour, lesquels vous ont été le plus utiles ?  
.....  
.....  
.....



---

Quels sont ceux que vous avez envie d’approfondir, de continuer d’utiliser en même temps que d’autres ?

---

---

---

---

Quelles ont été vos prises de conscience les plus importantes durant cette semaine ?

---

---

---

---

Je vous invite à prendre un moment pour faire ce bilan par écrit : que ce soit dans un cahier à cet effet ou sur un nouveau document informatique sur votre ordinateur, prenez un moment aujourd’hui pour passer en revue tout ce que cette semaine vous a permis de vivre et de comprendre (reprenez toutes les feuilles sur lesquelles vous avez noté vos réflexions au cours des six premiers jours).

Ne sous-estimez pas l’importance de ce processus ! C’est souvent dans ces moments-là, précisément, qu’on prend du recul, qu’on tire toutes les conclusions utiles de ce qu’on a vécu, et donc qu’on parvient à mieux l’intégrer. C’est comme la nutrition. Il ne s’agit pas seulement de manger, mais ensuite de digérer, d’assimiler... et même d’éliminer ce que le corps ne peut utiliser.

Donnez-vous cette même latitude dans ce programme. Absorbent ce qui vous est proposé, mastiquez-le, digérez-le... Et n’hésitez pas non plus à évacuer ce qui ne correspond pas à votre organisme, c’est-à-dire à votre nature, à vos convictions. Il y a assez d’outils et d’éclairages différents dans ces pages, me semble-t-il, pour que vous puissiez vous montrer sélectif et

tenir compte de votre spécificité à vous. Telle méthode correspondra bien à tel lecteur, à tel moment précis de sa vie, mais pas forcément à un autre lecteur, ni à un autre moment de sa propre vie. Si vous relisez ce livre dans six mois ou un an (comme n'importe quel texte, d'ailleurs), vous y trouverez sans doute des choses qui n'auront pas capté votre attention la première fois. Et inversement.

## Un tout nouveau rituel

Ce septième jour est aussi celui où, comme je l'ai précisé dans La Règle du jeu (voir p. 7), vous allez brûler les feuilles quotidiennes sur lesquelles vous avez noté vos jugements durant les jours précédents (ou les découper en morceaux, si les brûler est par trop compliqué pour vous).

Faites cela comme un rituel. Autrement dit, faites-le en conscience, en consacrant un vrai moment à cet acte. Trouvez où vous pouvez les brûler sans risque : dans votre cheminée, dans un poêle, dans un récipient sur un balcon ou une terrasse, ou encore dehors dans un lieu où vous pouvez être seul quelques instants, etc. Froissez les feuilles pour qu'elles brûlent plus facilement. Puis, en pensée, confiez vos jugements de la semaine à l'énergie transformatrice et purificatrice du feu. Imaginez que ce feu symbolise l'amour que vous souhaitez développer et faire croître dans votre cœur. En mettant le feu à vos papiers, en brûlant vos jugements, vous manifestez concrètement votre intention de laisser progressivement votre capacité à aimer l'emporter sur votre ancienne propension à juger. Imaginez que ces flammes vous libèrent des jugements qui vous ont échappé durant la semaine. Elles vous permettent de retrouver un cœur et un mental tout neufs, purifiés des pensées et des sentiments qui les « polluaient », pour entamer la deuxième des trois semaines de ce programme.

Et si vous ne pouvez utiliser le feu, découpez vos feuilles en conscience, en tout petits morceaux, en imaginant que par ce geste vous tranchez du même coup les liens qui vous rattachent encore aux jugements, que vous faites une coupure nette avec vos comportements passés, pour mieux adopter un nouveau mode de vie plus épanouissant.

## Enfin, relâche !

Ensuite, le restant de la journée, ne vous préoccupez plus de ce programme. C'est relâche. Vaquez à vos occupations et à vos loisirs. Utilisez cette journée comme bon vous semble, sans vous soucier de vos éventuels jugements, sans les noter, sans tenter spécifiquement de mettre en œuvre tel outil ou telle méthode. Mais sans y résister non plus, si vous constatez que vous avez déjà acquis certaines habitudes nouvelles qui se manifestent désormais en vous, même sans le vouloir.

Ce temps de relâche, de repos, travaille en votre faveur, sachez-le ! Parce que vous n'essayez plus consciemment de ne pas juger, parce que votre attention consciente est toute à vos loisirs, à votre repos, à vos proches et amis, c'est votre inconscient qui prend le relais, qui intègre les leçons de la semaine et se les approprie. Comme le jeune conducteur qui découvre avec surprise qu'il a progressé, quand il reprend le volant après une semaine d'interruption, parce que son inconscient (et parfois ses rêves) a répété les gestes appris à son insu, vous constaterez que cette journée « off » n'est pas un moment où vous reculez, où vous perdez une partie de vos acquis, mais au contraire un temps où ceux-ci s'approfondissent en vous, sans votre participation consciente.

Alors, profitez bien de cette journée de détente, une fois terminés votre bilan de la semaine et le rituel de destruction de vos jugements !

Puisqu'à travers le non-jugement, c'est l'amour que nous cherchons à faire croître dans notre vie, je vous offre pour conclure cette semaine de larges extraits de ce magnifique poème du grand Victor !

### Le poème

Mille chemins, un seul but

[...]

Vois errer dans les champs en fleur,

Dos courbé, paupières baissées,

Le poète, cet oiseleur  
Qui cherche à prendre des pensées.

[...]

Vois s'élever sur les hauteurs  
Tous ces grands penseurs que tu nommes,  
Sombres esprits dominateurs,  
Chênes dans la forêt des hommes.

Vois, couvant des yeux son trésor,  
La mère contempler, ravie,  
Son enfant, cœur sans ombre encor,  
Vase que remplira la vie !

Tous, dans la joie ou dans l'affront,  
Portent, sans nuage et sans tache,  
Un mot qui rayonne à leur front,  
Dans leur âme un mot qui se cache.

Selon les desseins du Seigneur,  
Le mot qu'on voit pour tous varie ;  
– L'un a : Gloire ! l'autre a : Bonheur !  
L'un dit : Vertu ! l'autre : Patrie !

Le mot caché ne change pas.  
Dans tous les cœurs toujours le même ;  
Il y chante ou gémit tout bas ;  
Et ce mot, c'est le mot suprême !

C'est le mot qui peut assoupir  
L'ennui du front le plus morose !  
C'est le mystérieux soupir  
Qu'à toute heure fait toute chose !

C'est le mot d'où les autres mots  
Sortent comme d'un tronc austère,  
Et qui remplit de ses rameaux  
Tous les langages de la terre !

C'est le verbe, obscur ou vermeil,  
Qui luit dans le reflet des fleuves,  
Dans le phare, dans le soleil,  
Dans la sombre lampe des veuves !

Qui se mêle au bruit des roseaux,  
Au tressaillement des colombes ;  
Qui jase et rit dans les berceaux,  
Et qu'on sent vivre au fond des tombes !

Qui fait éclore dans les bois  
Les feuilles, les souffles, les ailes,  
La clémence au cœur des grands rois,  
Le sourire aux lèvres des belles !

[...]

Ce mot, fondement éternel  
De la seconde des deux Romes,

C'est Foi dans la langue du ciel,  
Amour dans la langue des hommes !

Aimer, c'est avoir dans les mains  
Un fil pour toutes les épreuves,  
Un flambeau pour tous les chemins,  
Une coupe pour tous les fleuves !

Aimer, c'est comprendre les cieux.  
C'est mettre, qu'on dorme ou qu'on veille,  
Une lumière dans ses yeux,  
Une musique en son oreille !

[...]

**Victor Hugo**

# SEMAINE 2



## JOUR 8

# « Et si j'avais grandi dans les mêmes conditions ? »

Le bon juge condamne le crime sans  
haïr le criminel.”

Sénèque

Un petit rappel pour commencer ce huitième jour : vous entamez la deuxième semaine de ce programme, ce qui veut dire que vous allez recommencer, à compter d'aujourd'hui, à noter systématiquement tous les jugements qui vous échapperaient, sur des feuilles de papier que vous conserverez jusqu'à « dimanche » prochain, c'est-à-dire jusqu'au Jour 14 (je prendrai soin de vous le rappeler régulièrement au cours des jours à venir).

En 1990, Jean-Jacques Goldman sortait avec Carole Fredericks et Michael Jones ce qui allait devenir l'un de ses trois meilleurs titres à ce jour, *Né en 17 à Leidenstadt*<sup>1</sup>. Dans cette chanson, les trois interprètes se demandent si, en ayant vécu à la même époque et dans les mêmes conditions, ils auraient agi autrement que les Allemands sous le régime nazi, qu'un Irlandais du Nord durant la guerre civile, ou encore que les Blancs fortunés pendant l'apartheid en Afrique du Sud. Comme dit le texte de la chanson : « Aurais-je été meilleur ou pire que ces gens, Si j'avais été allemand ? »

À l'époque, j'ai trouvé dans cette chanson un écho aux questions que je me suis posées très tôt avec insistance : si j'étais né en Inde, chez les Esquimaux ou en Argentine, est-ce que j'aurais eu la même identité fondamentale ?



Est-ce que mes opinions, mes idées ou mes jugements actuels sont vraiment les miens, ou ne sont-ils que ceux de l'environnement familial, social, culturel, économique, religieux et/ou politique dans lequel j'ai grandi, et que j'ai simplement absorbés en moi par osmose ? Autrement dit, suis-je juste le produit de mon environnement... ou ai-je la liberté de me déterminer moi-même ?

La réponse que j'ai élaborée au fil des ans, c'est que la liberté de déterminer ses pensées, ses choix et ses actes est quelque chose qui se conquiert progressivement. Elle ne nous est pas donnée à la naissance. Au départ, nous sommes très influencés par le milieu où nous naissons (et par l'époque à laquelle nous voyons le jour). Nous en absorbons forcément les idées, les valeurs et les croyances. Devenir un individu à part entière, avec ses réflexions conscientes, avec ses opinions, ses choix éclairés, ses décisions longuement mûries, prend du temps et nécessite des efforts assidus.

Pour ma part, je suis né à Genève, au tout début des années soixante, d'un père protestant et d'une mère catholique, dans cette cité helvétique pétrie de valeurs calvinistes, qui était et reste un fief de la banque et de la finance mondiales, et qui – à l'époque – était aussi l'un des hauts lieux de dialogue et négociation entre pays en conflit. Ces caractéristiques (et bien d'autres) ont nécessairement influencé ma vision du monde et mes choix durant mes jeunes années, jusqu'à ce que je les conscientise et que j'opère un tri conscient entre ce que je voulais garder de mon éducation et ce qui ne me correspondait pas, et que j'ai préféré remplacer par d'autres valeurs, d'autres opinions, d'autres choix.

Quand je vois le temps qu'il m'a fallu pour devenir conscient de ces influences, pour me libérer de certaines d'entre elles et pour me forger progressivement mes propres opinions, j'en tire la conclusion que les jugements que nous portons hâtivement contre telle ou telle personne manquent bien souvent leur véritable cible :

- La personne que je juge est-elle vraiment 100 % libre de ses choix, de ses pensées, de ses actes ?
- A-t-elle seulement eu la possibilité de conquérir petit à petit cette liberté-là ?
- Ou est-ce qu'à travers elle, je ne suis pas en train de juger toute une époque, tout un contexte social, tout un environnement politique ou

économique, dont elle reste encore profondément pétrie ?

- Et moi, aurais-je fait mieux qu'elle, à sa place ? Si j'étais né dans ces conditions-là, à cette époque-là, si j'avais reçu cette éducation-là, si j'avais subi ces conditionnements-là, aurais-je pensé, choisi ou agi autrement qu'elle ?

Ces questions et ces réflexions m'ont souvent aidé à changer de point de vue. À changer de centre de gravité, même. Au lieu de me fixer sur telle personne, je m'efforce de prendre en compte le contexte plus large dans lequel s'inscrivent ses choix et ses actes. Au lieu de juger tel individu à l'emporte-pièce, comme s'il existait tout seul, indépendamment de tout milieu naturel et social, 100 % libre et autodéterminé, je le resitue dans l'environnement global qui est le sien, dont les caractéristiques l'ont profondément influencé, voire façonné. Je m'interroge alors sur la part de responsabilité individuelle qui est bel et bien la sienne, et sur celle, collective, qui revient au milieu qui l'a façonné.

L'un des messages fondamentaux des *Misérables* (de ce géant de Hugo) est justement qu'il ne faut pas se cristalliser aveuglément sur telle personne sans prendre en compte le contexte, la société où elle a vu le jour et s'est développée. « Cette âme est pleine d'ombre, le péché s'y commet. Le coupable n'est pas celui qui y fait le péché, mais celui qui y a fait l'ombre », écrit-il par exemple. Autrement dit, n'en restons pas au niveau symptomatique : agissons aussi et surtout sur les causes profondes. Ne regardons pas seulement l'individu qui vole un pain : voyons aussi le milieu d'où il est sorti.

C'est ce que disait aussi à sa manière Yehoshaphat Harkabi, ancien chef des renseignements militaires israéliens : « Détruire les moustiques ne sert à rien : il faut assécher les marécages. Quand les marécages disparaissent, il n'y a plus de moustiques. Offrir aux Palestiniens une issue honorable respectant leur droit à l'autodétermination, telle est la solution au problème du terrorisme. »

Ce que veulent dire aussi bien Hugo que Harkabi, c'est que quand nous jugeons quelqu'un, nous oublions souvent tout cet arrière-plan sur lequel se dessinent ses actes. C'est comme si d'un arbre nous ne voyions que le tronc, au mépris de toutes les racines dont il est le prolongement. Cette vision exagérément individualiste est incomplète, erronée et injuste.

Alors, pourquoi ne pas élargir notre point de vue ?

Et si, plutôt que de stigmatiser une personne, nous développons une vision d'ensemble, avant de chercher comment contribuer à transformer le milieu dont elle est issue et qui l'a façonnée, comme l'a fait Victor Hugo sa vie durant ?



## Le paratonnerre

C'est un exercice un peu « transpersonnel » que je vous propose ici, pour le premier jour de votre deuxième semaine. L'idée, c'est d'apprendre à ne pas nous arrêter à l'individu, mais à distinguer derrière lui le milieu dont il est issu. À ne pas voir seulement la pointe de l'iceberg, mais à deviner l'énorme masse invisible qui soutient la partie émergée.

Chaque fois que vous vous surprenez à émettre un jugement envers telle ou telle personne, durant cette journée, demandez-vous aussitôt quelles pourraient bien être les conditions dans lesquelles elle a grandi, ayant contribué à faire d'elle ce qu'elle est aujourd'hui.

Ne vous arrêtez pas à cette personne : passez (symboliquement parlant) à travers elle, pour atteindre ses racines, c'est-à-dire son environnement familial, social, éducatif, voire religieux ou politique.

Dans quel milieu a-t-elle grandi ? Quelles chances a-t-elle eu ou pas ? Avec quel capital génétique est-elle venue au monde ? À quelles possibilités d'éducation a-t-elle eu accès ou non ? De quelle liberté de pensée, de quelle ouverture d'esprit a-t-elle bénéficié ?

Si vous n'en êtes pas trop sûr(e), accordez-lui le bénéfice du doute.

Observez ensuite comment se transforment vos sentiments et vos jugements : comment, au lieu de se cristalliser et de se condenser sur une seule personne, ils se reportent et se diluent dans beaucoup plus grand. Observez comment votre point de vue et votre compréhension s'élargissent. Et comment cet élargissement développe en vous plus d'empathie et de tolérance.

Cet exercice vous dotera en quelque sorte d'un « paratonnerre humain » : au lieu que vos jugements s'abattent sur une seule personne, au risque de la foudroyer dans vos pensées et votre cœur, ce paratonnerre conscient la reliera à la terre, c'est-à-dire au milieu auquel elle appartient. Vos foudres vont ainsi se décharger sans danger dans ce contexte plus vaste et plus global.

Cette analogie avec la foudre qui tombe est d'ailleurs très pertinente, quand on la creuse un peu. Regardez la photo d'un éclair : vous le voyez partir de tel point précis du nuage puis aller frapper tel arbre, tel clocher ou tel autre point précis au sol. Mais en réalité, cet éclair décharge la tension qui s'est créée entre tout le nuage et toute la terre ! De manière analogue, les jugements que nous lançons contre les autres sont souvent le résultat d'une tension entre les valeurs et opinions de tout le milieu auquel nous sommes rattachés, et ceux de tout le contexte auquel appartient la personne que nous accusons. D'où l'utilité d'apprendre à discerner à la fois le collectif qu'il y a derrière la personne que nous serions tentés de juger, et cet autre collectif derrière nous-mêmes qui a contribué à façonner ces jugements qui ne sont pas entièrement (ou pas seulement) les nôtres.

« Nul homme n'est une île », disait John Donne. « Tout homme est un fragment du continent, une partie de l'ensemble. » Cet exercice vous aidera à faire de cette vérité une réalité vivante, un vécu de chaque instant. Notre société hyperindividualiste nous a fait perdre de vue cette réalité, au point que nous ne discernons plus que le « tronc » apparent de chaque personne, son « moi » bien concret et visible, sans plus deviner ce vaste réseau de relations et d'influences qui constituent ses racines.

Aidez-vous du tableau ci-dessous pour noter par écrit vos réflexions.

Celle/celui que je vois agir	Le ou les milieux dont il/elle est issu(e)
<b>Exemples</b>	
Mon voisin.	Famille vieille France. Milieu catholique. Hautes études.
Ma collègue de bureau.	Émigrés serbes, deuxième génération. Parents éduqués sous régime soviétique. La banlieue.
<b>À vous de jouer !</b>	



## À savoir

Vous pouvez aussi utiliser l'image du paratonnerre pour vous protéger vous-même, tant des jugements d'autrui que de ceux que vous pourriez avoir contre vous ! Quelqu'un vous juge ? Mais est-ce vraiment vous qu'il juge ? Ou est-ce qu'à travers vous, il n'est pas plutôt en train de lancer ses foudres contre tout le milieu dont vous êtes issu(e), contre ce que vous représentez à ses yeux, et pas contre vous spécifiquement ? Est-ce bien utile de prendre personnellement les jugements qu'il émet ? Ne pouvez-vous pas simplement les laisser vous traverser pour se dissoudre dans plus grand que vous ?

---

1. Dans l'album *Fredericks, Goldman, Jones*, CBS, 1990.

# JOUR 9

## Remplacez vos exigences par des préférences !

Je me souviens encore du premier livre de développement personnel que j'ai mis en pratique, au tout début des années 1980. C'était le *Handbook to Higher Consciousness*<sup>1</sup> de Ken Keyes Jr (auteur que beaucoup connaissent à travers la théorie du centième singe qu'il a popularisée), qui a été traduit des années plus tard sous le titre littéral *Manuel vers une conscience supérieure*<sup>2</sup>.

### Je veux et j'exige

L'auteur y développait une idée d'une simplicité enfantine, dont l'application a eu des effets immédiats et très bénéfiques sur ma qualité de vie, à l'époque. Cette idée est la suivante : nous n'arrêtons pas d'avoir des exigences sur toutes choses et sur tout le monde.

Par exemple, nous exigeons :

- qu'il fasse toujours beau ;
- que les gens conduisent bien sur la route ;
- que les trains arrivent à l'heure ;
- que notre voiture ne tombe jamais en panne ;
- que nos enfants se comportent bien à table ;
- que notre supérieur nous traite avec gentillesse ;
- que la caissière au supermarché soit aimable ;
- qu'il n'y ait pas de bouchons sur les routes ;
- etc.

Nous avons des exigences sur pratiquement tout et n'importe quoi !

Or, soulignait Ken Keyes Jr, toute exigence qui n'est pas satisfaite nous contrarie, provoquant chez nous mécontentement, colère ou tristesse, selon les cas. Pire que ça : les exigences sont comme des moustiques. Si vous en tuez neuf sur les dix présents dans la pièce, le dixième suffit à vous empêcher de dormir. De même, si vous avez dix exigences et que neuf d'entre elles sont satisfaites, la dixième suffira à vous rendre mécontent.

La solution préconisée par Ken Keyes Jr est bête comme chou : remplacez vos exigences par des préférences !

Par exemple :

- je préfère qu'il fasse beau... mais s'il pleut, je m'en accommode ;
- je préfère que les gens conduisent bien sur la route... mais si certains conduisent mal, je fais avec ;
- je préfère que les trains arrivent à l'heure... mais s'il y a un retard, je compose avec ;
- etc.

En mettant en pratique cette idée toute simple, je me suis rendu compte que le nombre de fois où j'étais énervé, mécontent, frustré, où je pestais contre les gens, ou la situation dans laquelle je me trouvais, diminuait de façon spectaculaire. Le monde extérieur restait pareil qu'avant, mais moi j'allais beaucoup mieux !

## Réduire l'écart entre mes attentes et le réel

Cette suggestion de Ken Keyes Jr recèle en réalité une immense sagesse que résume admirablement cette autre Américaine qu'est Katie Byron<sup>3</sup> : « Quand vous vous battez contre la réalité, vous perdez... mais seulement à chaque fois ! » Qu'elle me plaise ou non, la réalité est la réalité. Les choses sont ce qu'elles sont. Les gens sont comme ils sont. Se battre contre, c'est gaspiller son énergie et sa volonté en vain, et avoir l'assurance de se mettre dans tous les états émotionnels possibles et imaginables. Même si l'on veut changer, transformer ou améliorer les choses, encore faut-il commencer par les accepter comme elles sont.

Quand j'ai des exigences, j'essaie vainement de faire en sorte que la réalité se plie à ma volonté. C'est un peu comme si, tenant une carte routière périmée, je voulais que la route réelle s'y adapte pour lui correspondre. Je ne vis pas dans le réel, dans la réalité : je vis dans le monde virtuel de mes attentes, de mes exigences, de la vision idéale que je me suis forgée de ce que devraient être les autres et le monde entier. Alors, forcément, l'écart existant entre mes exigences et la réalité, entre ma représentation parfaite et ce que sont vraiment les gens et les choses, provoque en moi une succession interminable d'émotions déplaisantes. Et de jugements !

Eh oui ! Quand je juge les autres, quand je juge une situation, quand je me juge moi-même, c'est toujours par rapport à la vision idéale que je me suis créée de ce qu'ils devraient être ! Mon émotion négative est toujours l'expression de l'écart existant entre mon idéal, ma représentation parfaite, et les gens tels qu'ils sont vraiment, réellement. « Toute émotion est non-acceptation », disait le sage indien Swami Prajnanpad. Autrement dit : quand je suis en pleine émotion négative, c'est le signe que je n'accepte pas la réalité, que je me bats contre elle, qu'il y a une tension entre le virtuel de mes désirs et mes attentes, et l'état réel des gens et des situations que j'affronte.

« Je t'accepte comme tu es » : combien d'entre nous ont déjà entendu cette phrase de leurs parents, de leur famille, de ceux auprès de qui ils ont grandi ? Très peu, d'après les retours que je reçois des participants à mes ateliers, sinon aucun. Au contraire : pour la plupart, nous avons passé notre enfance à essayer de nous conformer aux attentes et aux exigences des adultes qui nous entouraient, pour ne pas subir leurs jugements. Du coup, quelques années plus tard, nous avons commencé à faire la même chose à notre tour : à imposer nos exigences aux autres, à notre partenaire ou notre conjoint, à nos enfants, à nos collègues, à tout le monde... Et le plus souvent avec un succès relativement nul ! C'est vrai, quoi, les gens font franchement peu d'efforts pour satisfaire nos exigences !

L'outil développé par Ken Keyes Jr – le remplacement des exigences par des préférences – ne visait pas spécifiquement à nous libérer de nos jugements, mais il s'avère que c'est une jolie corde de plus à ajouter à l'arc avec lequel vous visez la cible du non-jugement.





## Remplacez vos exigences par des préférences

Alors, prêt(e) à essayer une nouvelle méthode, en ce neuvième jour de notre programme ? Vous avez compris le principe : il s'agit de vous prendre sur le fait quand vous vous apprêtez à juger quelqu'un (y compris vous-même), et d'en profiter pour prendre conscience des exigences qui sont les vôtres, par rapport à cette personne :

- Comment devrait-elle se comporter, selon vous ?
- Comment devrait-elle parler, travailler, manger, vivre ?
- Quelle représentation idéale vous êtes-vous faite, à votre insu, de ce qu'elle devrait être ?
- Est-ce bien réaliste d'avoir de telles exigences sur cette personne ?
- Va-t-elle vraiment se plier à vos désirs ?

Notez d'abord par écrit vos jugements, puis observez comment l'écart entre vos exigences et la réalité, autrement dit entre votre vision idéale de cette personne et ce qu'elle est vraiment, déclenche en vous émotions négatives et jugements.

Et si vous remplaciez toutes ces exigences que vous lui imposez par de simples préférences ?

« Je préférerais qu'elle mange... qu'elle parle... qu'elle travaille... vive... comme ceci, mais je m'accommoderai du fait qu'elle fonctionne plutôt comme cela. » Autrement dit : je prends la réalité comme elle est. Je prends les gens comme ils sont. Je compose avec. Tout autre choix me coupe de la réalité et m'enferme dans mes attentes, dans mon univers idéal virtuel.

Le but de cet exercice, c'est d'utiliser vos jugements pour opérer un retour sur vous-même et prendre conscience de vos propres exigences. Partant, au lieu de vouloir faire correspondre la réalité à vos exigences, vous pourrez plutôt adapter vos exigences à la réalité. Vous allez alors

constater que vos jugements – nés de l'écart entre vos attentes et ce que sont vraiment les gens – vont se faire moins intransigeants, s'assouplir, voire disparaître complètement.



## À savoir

Accepter la réalité et les gens tels qu'ils sont, cela ne veut pas dire se résigner, baisser les bras, ne rien tenter de changer ou d'améliorer. Vous pouvez non seulement vous efforcer d'améliorer les choses, mais vous y parviendrez généralement mieux, et ce pour deux raisons :

- d'abord, parce que vous verrez et accepterez la réalité telle qu'elle est, ce qui vous permettra de partir objectivement de la situation réelle ;
- ensuite, parce que vous n'essaierez pas de la changer pour vous, pour apaiser vos propres émotions, de manière égocentrique, mais avec une motivation tournée vers les autres, qui prend en compte ce qu'ils sont et ce à quoi ils aspirent.

- 
1. Living Loving Center, 1974.
  2. Éditions du Gondor (voir bibliographie).
  3. *Aimer ce qui est*, Ariane (voir bibliographie).

## JOUR 10

# Accueillir les jugements des autres

Dans *Alice au pays des merveilles*, il y a un passage où Alice cherche à atteindre une maison. Plus elle avance dans sa direction, plus celle-ci recule devant elle. Finalement, de guerre lasse, Alice fait demi-tour, pour se retrouver nez à nez avec cette fameuse maison !

Cet épisode m'avait beaucoup marqué. Je le trouve porteur d'une signification symbolique intéressante : c'est parfois en tentant l'inverse de ce qu'on s'efforce de faire qu'on obtient enfin le résultat désiré. Par exemple : je m'efforce d'aider quelqu'un, et plus je crois l'aider, moins il semble s'en sortir. Finalement, j'arrête, je laisse tomber, et c'est là qu'il arrive à s'en sortir tout seul ! Mon « aide » l'affaiblissait et le rendait dépendant, tout à l'inverse de l'intention qui m'animait.

## La stratégie inverse

Lorsque mes efforts pour arriver à tel ou tel résultat ne sont pas couronnés de succès, j'ai pris l'habitude de tenter la stratégie inverse (c'est comme ça que je me suis mis à prendre des douches froides le matin, pour me réchauffer, par exemple !).

Quel rapport avec le sujet qui nous occupe ici, vous demandez-vous peut-être ?

Un rapport très intéressant, vous allez voir.

Il nous arrive tous assez régulièrement d'être la cible des jugements d'autrui : en famille, au bureau, parfois même avec nos amis. Comment réagissez-vous, quand quelqu'un émet un jugement contre vous ? Je ne sais pas pour vous, mais moi, autrefois, ça me contrariait ou ça me vexait, ça m'énervait ou ça me peinait, selon les cas (et selon de qui provenait ce

jugement !). Du coup, je craignais les jugements des autres. Je m'efforçais autant que possible de les éviter. Et je déployais toutes sortes de stratégies (peu efficaces...) pour parvenir à mes fins.

Quand j'ai découvert puis traduit *Les Quatre Accords toltèques*<sup>1</sup> de Don Miguel Ruiz, en 1998, le deuxième accord (« Ne prenez rien personnellement ») me parlait beaucoup : ne plus être sensible aux jugements des autres... Le rêve ! J'avais cependant du mal à le mettre en pratique, jusqu'au moment où j'ai réalisé que si les jugements des autres m'atteignaient, s'ils me blessaient, c'est parce qu'ils entraient en résonance avec le même jugement que je prononçais contre moi-même.

Imaginez deux instruments à cordes dans la même pièce : si je gratte la corde *la* du premier, celle du second se mettra à vibrer elle aussi. Pour les jugements, c'est la même chose : si l'on me traite d'idiot et que ça me vexé, cela veut dire qu'une partie de moi-même considère elle aussi que je suis un idiot. Ce qui veut dire que si je réagis, ce n'est pas à cause de ce que disent les autres, mais surtout à cause de mes propres jugements envers moi-même ! La preuve ? Si quelqu'un me qualifie de radin ou d'orgueilleux, mais que je n'ai pas du tout ces jugements-là envers moi, ces jugements me traverseront sans rien provoquer en moi : aucune émotion. La « corde » qui a été grattée à l'extérieur n'en trouve aucune équivalente à faire résonner en moi.

Ayant compris cela, j'ai totalement inversé ma stratégie. Au lieu de sortir de chez moi, le matin, en me disant : « Aujourd'hui, je ne vais rien prendre personnellement, je ne vais pas réagir, je ne me vexerai pas : je vais rester zen ! » – et de tenir trente minutes avant que la remarque désobligeante d'un collègue me fasse perdre toute zénitude... – j'ai pris la posture opposée : « Allez-y ! Faites-moi réagir, montrez-moi où j'ai encore des jugements contre moi-même, que je puisse m'en libérer d'abord en moi ! »

## Je renforce mon bouclier

Dans cette optique, les jugements des autres ne sont plus des flèches à redouter, dont il faudrait se protéger : ce sont au contraire de précieux indicateurs qui nous montrent où il subsiste des « trous » dans notre

bouclier, symboliquement parlant, c'est-à-dire où nous nous jugeons nous-mêmes, où nous prêtons le flanc aux critiques des autres.



## À savoir

Dans le *Jeu des Accords Toltèques* que j'ai cocréé avec Marc Kucharz et Brandt Morgan, chaque accord toltèque correspond à une composante de l'attirail du parfait chevalier relationnel : « Que ta parole soit impeccable » est son épée (la parole, comme une lame, peut être utilisée en bien ou en mal) ; « Ne prends rien personnellement » est justement son bouclier ; « Ne fais pas de supposition » est sa quête, c'est-à-dire la vérité ; « Fais toujours de ton mieux » est sa devise ou sa règle ; et enfin, le cinquième accord toltèque, sorti dix ans après les quatre premiers, « Sois sceptique, mais apprend à écouter » est son heaume ailé : le casque le protège de la crédulité, et les ailes sur les oreilles l'encouragent à écouter l'essence de ce qui lui est dit.

Bien sûr, cette tactique ne vous empêchera pas de trouver désagréables les jugements dont vous ferez l'objet, surtout les premiers temps : à chaud, sur le moment, vous risquez quand même d'être blessé, contrarié, énervé, chagriné ou vexé. Soyons réalistes. Sauf qu'intérieurement, vous saurez qu'on vient de vous offrir une bénédiction déguisée, que vous avez là un indice, une clé pour aller débusquer un jugement que vous portez contre vous et pour pouvoir ensuite vous en libérer.

Viendra ensuite un jour où quelqu'un émettra le même jugement qu'avant contre vous, sauf que cette fois, il vous passera à travers sans provoquer aucune émotion, aucune résonance en vous ! Peut-être même en sourirez-vous. La première fois que ça vous arrivera, vous allez sans doute trouver cela jubilatoire : vous allez vraiment ressentir le surcroît de liberté que vous aurez ainsi conquis. Un trou aura été bouché dans votre bouclier : vous ne serez plus vulnérable de ce côté-là.



## Utilisez les flèches tirées contre vous pour réparer votre bouclier

Pour ce dixième jour de traitement anti-jugement, je vous invite à tester par vous-même cette inversion à 180° dans la manière d'appréhender les jugements que les autres portent sur vous. Réjouissez-vous ! Dorénavant, ces jugements vous serviront à dénicher les trous dans votre bouclier, les failles dans votre estime de soi et dans l'amour que vous vous portez.

Chaque fois que quelqu'un vous fait une remarque qui vous blesse ou vous fait réagir, prenez-en note. Ayez même l'audace de remercier intérieurement la personne qui vous juge, pour la prise de conscience qu'elle vous permet de faire quant à vos propres jugements contre vous-même.

N'essayez pas forcément de résoudre tout de suite la problématique qui vous fait vous juger. Prenez le temps d'accueillir la contrariété, la vexation, la colère que suscite la remarque qui vous est faite. Soyez un peu indulgent avec vous-même, ça ne fait pas de mal. « Oh là ! Il y avait un sacré trou à cet endroit de mon bouclier ! Je me suis pris cette remarque en pleine poire ! Merci l'ami(e), tu viens sans t'en rendre compte de me rendre un précieux service. Je vais maintenant avoir matière à travailler. »

Laissez votre émotion suivre son cours normal, comme une vague d'une certaine hauteur à laquelle il faut une certaine longueur de plage pour pleinement s'aplatir, sans lui opposer le mur du déni, ni l'amplifier par les vents du mental.

Plus tard, une fois que vous aurez à peu près retrouvé votre calme, peut-être le soir quand vous serez rentré(e) chez vous, vous pourrez vous remémorer l'incident et aller dénicher les jugements contre vous-même qu'il vous a révélés. Surtout, prenez le temps de noter par écrit vos réflexions, car là encore, cela vous servira en fin de semaine. Vous pourrez ainsi vous en libérer et restaurer une partie de l'intégrité de

vosre bouclier, c'est-à-dire de vosre estime de soi, de vosre amour pour vous.

Prenons un exemple : vosre mère vous appelle et vous reproche de ne pas prendre assez souvent le téléphone vous-même, et de ne pas venir la voir assez régulièrement. Sa remarque vous blesse. Vous vous sentez coupable, vous seriez tenté(e) de vous justifier, voire de contre-attaquer. Stop ! Prenez-vous sur le fait. Accueillez vosre émotion. Puis, après cette conversation téléphonique, une fois que la vague émotionnelle sera passée, allez voir en vous quelle partie de vous-même juge aussi que vous êtes un mauvais fils ou une mauvaise fille. Et attaquez-vous à ce jugement contre vous-même, pour vous en libérer. Ainsi viendra un jour où la même remarque de vosre mère ne provoquera plus rien de négatif en vous : vous pourrez l'accueillir avec indulgence, empathie, compréhension ou fermeté, selon ce qui conviendra sur le moment.

À vous de savoir doser, bien sûr : n'allez pas vous exposer inutilement à un feu de jugements supérieur à ce que vous vous sentez capable de gérer à peu près sereinement. Mais le seul fait de troquer la peur des jugements des autres contre une certaine inclination à les accueillir, à les utiliser pour progresser vers vosre pleine liberté intérieure, va déjà à lui seul modifier vos interactions avec les autres. Vous serez moins crispé(e), moins tendu(e), moins craintif(ve), plus ouvert(e), plus curieux(se).

Et si parfois vous n'y arrivez pas, ne cédez pas à la tentation de vous en vouloir : acceptez que c'est là où vous en êtes pour le moment, que vous êtes en chemin, et que ce chemin finira par vous conduire à la destination voulue. Un pas à la fois. Même s'il vous arrive de trébucher, comme à chacun d'entre nous.

C'est là un exercice formidable pour inverser, pour renverser complètement la manière dont nous réagissons aux inévitables jugements et remarques des autres dont nous sommes la cible. Tant que je me juge, je reste très sensible aux jugements des autres. Par conséquent, les jugements qui m'atteignent sont des aides précieuses pour me libérer de mes propres jugements envers

moi-même. Au lieu d'y réagir, je décide donc de les utiliser. Et ça change tout !

De plus, vous allez rapidement constater qu'en diminuant les jugements que vous émettez contre vous-même, vous allez également réduire le nombre de ceux que vous lancez contre les autres. À mesure qu'augmenteront l'indulgence, l'amour et l'estime que vous avez pour vous-même, vous constaterez que vous faites de plus en plus preuve des mêmes qualités à l'égard des autres.

On a beau avoir lu ou entendu des centaines de fois que c'est soi-même qu'il faut changer et transformer, que c'est de sa moitié de la relation dont il faut s'occuper, c'est seulement le jour où – pour la première fois – l'on transforme quelque chose en soi et que l'on voit l'extérieur, nos relations avec les autres, changer elles aussi à la suite, que l'on réalise de facto combien c'est vraiment, véritablement vrai !

Oui, les autres sont un miroir. Oui, les relations que nous tissons avec eux sont le reflet de celles que nous développons avec nous-mêmes. Ne me croyez pas sur parole : ne croyez personne sur parole ! Testez-le par vous-même dans votre vie à vous. Faites l'essai : changez une chose en vous (comme votre manière d'accueillir les jugements d'autrui) et voyez aussitôt comment ce changement va lui aussi se refléter dans vos relations avec l'extérieur, avec les autres.

Chiche ?

---

1. *Op. cit.*



## JOUR 11

# Les spectres de tempéraments

En l'an 2000, j'ai eu la chance de tomber par le plus grand des hasards sur une perle de petit livre, de la plume d'un certain Arlo Wally Minto, paru chez un obscur petit éditeur américain sous le titre assez banal *Communication and understanding in relationships* (La communication et la compréhension dans les relations). Je l'ai aussitôt traduit et publié en français, et il est paru sous le titre *Tous ensemble, tous différents : le secret des complémentarités dans le couple et dans la vie*<sup>1</sup>.

J'ai eu un véritable coup de cœur pour ce livre, car j'y ai découvert une clé géniale pour améliorer mes relations. C'est typiquement le genre de petit bouquin que j'aurais eu envie d'offrir à tout le monde à l'époque, comme un petit nombre d'autres titres essentiels, tellement ses idées se prêtent à une mise en pratique immédiate, dont chacun peut voir très rapidement les résultats dans sa vie.

Cette clé, j'ai envie de la partager ici avec vous, car elle peut – comme elle l'a fait pour moi – considérablement vous aider à mieux comprendre les autres... et donc à moins les juger.

Je parle de « clé », mais je pourrais aussi bien utiliser le mot « outil », car l'un des objectifs de ce livre est justement de vous fournir de nombreux outils différents pour parvenir à ce non-jugement dont il est question ici. Tel outil conviendra bien à telle personne, ou à tel moment de votre vie à vous ; tel autre outil s'avérera plus opportun pour telle autre personne, ou à un moment différent de votre existence. Une seule certitude : il n'existe pas de « couteau suisse », pas d'outil universel que tout le monde puisse utiliser tout le temps. Permettez-moi de citer encore une fois cette éloquente phrase d'Abraham Maslow : « À celui qui n'a qu'un marteau, tous les problèmes sont des clous. » Ne vous contentez pas d'un seul outil, même s'il marche bien (pendant un temps). Utilisez-en plusieurs, sachez les alterner, voire élaborer les vôtres, à partir de ce que vous aurez glané ici et là.

Alors, quelle est cette fameuse clé ?

## Les extrêmes inverses

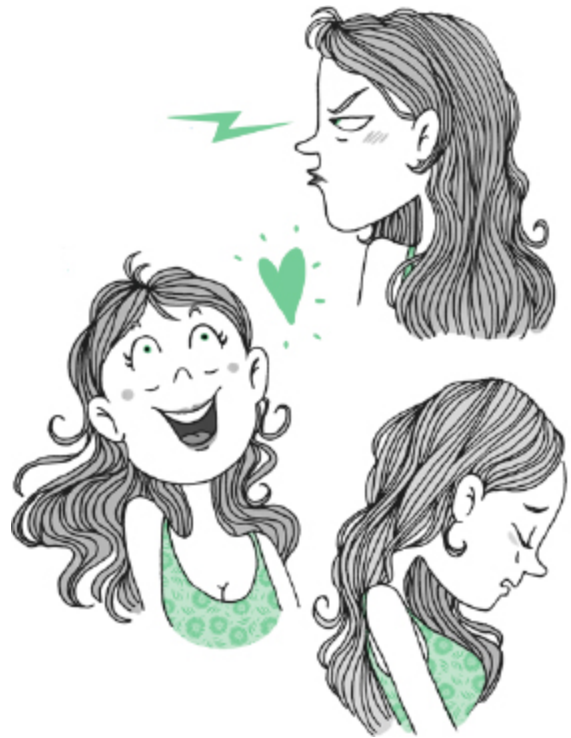
Arlo Wally Minto explique qu'il existe des paires de tempéraments opposés que l'on retrouve en soi-même comme chez les autres, à divers degrés. Dans son livre, il en détaille huit :

- le bavard impénitent et le silencieux ;
- l'actif et le réactif ;
- le très sensible à la douleur et le peu sensible à la douleur ;
- le grégaire et le solitaire ;
- le diurne et le nocturne ;
- le perfectionniste et le non-perfectionniste ;
- le pro-toucher et le non-toucher ;
- le lent et le rapide.

Mais au lieu de les présenter comme des paires opposées, justement, il parle plutôt d'un même spectre (comme le spectre des couleurs, par exemple) de tempéraments qui va d'un extrême à l'extrême inverse, en passant par toutes les gradations possibles entre les deux. Nuance !

Il n'y a donc pas seulement des bavards impénitents d'un côté, pour reprendre le premier exemple, et des silencieux de l'autre : il y a entre les deux des gens plus ou moins bavards, et plus ou moins silencieux. La majorité d'entre nous, d'ailleurs, se trouve quelque part entre les deux extrêmes, extrêmes où l'on ne rencontre en réalité qu'une minorité de personnes sur chaque spectre.

Quel est l'intérêt de cette manière de présenter les choses ?



Si je suis dans la zone médiane de l'un de ces spectres – ni particulièrement bavard, ni trop silencieux : normal, dirait-on – j'arrive généralement à m'entendre avec les deux extrêmes de ce même tempérament : les gens très silencieux ou très bavards. En revanche, si j'incarne l'une des deux extrémités d'un de ces spectres – je suis un très rapide, je suis un perfectionniste fini, je suis un réactif, etc. – j'aurai beaucoup de difficulté à comprendre ceux qui fonctionnent dans l'autre extrême, et donc à m'entendre avec eux ! Si je suis un rapide, je vais porter des jugements sévères contre ceux que je jugerai très lents, par rapport à ma norme à moi. Si je suis très enclin à toucher les gens, très porté sur le contact physique, je vais juger « coincés » et « froids » celles et ceux qui sont des « non-toucher ». Et ceux qui sont sur l'extrême opposé du spectre feront pareil avec moi ! Ils n'arriveront pas à comprendre que je puisse être comme je suis, c'est-à-dire aussi radicalement différent d'eux.

De plus, il est possible que je me juge moi-même : je devrais être moins bavard(e) ; je devrais moins rechercher le contact physique avec les autres ; je devrais être plus rapide, moins réactive, etc. Ah bon ? Au nom de quoi ? Vive la biodiversité humaine, bon sang ! Pourquoi faudrait-il qu'on soit tous pareils ?

Quand je surprends un jugement prêt à se manifester en moi, issu de la comparaison d'autrui à ce que je suis moi-même, je me dis souvent : « Non, mais : imagine un peu que la Terre soit peuplée de gens tous comme toi ! Ce serait peut-être reposant au début, mais on finirait par s'y ennuyer à mourir ! » Pire : et si tout était neutre ? Si tout le monde était normal, c'est-à-dire moyen, neutralisé, pasteurisé, émasculé ? Quelle fadeur ! Quelle platitude !

Heureusement qu'il y a des gens de toutes sortes, présentant de multiples différences – en sensibilité, en vitesse, en mode relationnel, en formes d'intelligence, etc. – car nous avons besoin de toute cette diversité dans la société, pour répondre à tous les types de situations, de préférences, d'exigences propres à tel environnement, telle profession, telle époque, etc. ! Ce n'est ni un hasard, ni une malchance qu'existe une telle diversité, mais une nécessité et – même si c'est plus difficile à apprécier – une bénédiction.

Grâce à la compréhension de ce spectre des tempéraments, il devient plus facile et de s'accepter soi-même, tel qu'on est, y compris dans les extrêmes éventuels que présente notre caractère, et d'accepter les autres tels qu'ils sont dans leurs particularités et leur différence. Le terme même de « spectre » nous y aide, car qui voudrait supprimer le rouge ou le violet, sous prétexte que ce sont les deux extrêmes du spectre des couleurs ?

## Deux manières opposées d'exprimer son amour

Il est un domaine en particulier dans lequel cette connaissance des spectres de tempéraments joue un rôle tout à fait crucial : c'est celui de l'amour, l'amour qu'on donne, l'amour qu'on reçoit. Arlo Wally Minto souligne qu'un nombre incroyable d'incompréhensions, de malentendus et de frustrations dans les couples et les familles résulte de la manière très différente – et parfois radicalement opposée ! – dont nous exprimons notre amour. Cette différence est liée au spectre « pro-toucher »/« non-toucher » (que l'on peut aussi appeler « physique/intellectuel », à certains égards).

Certains d'entre nous ont une manière très physique d'exprimer leur affection et leur amour : ils ont besoin de prendre l'autre dans les bras, de le toucher, de lui faire des câlins ; ils ne peuvent pas vous parler sans poser la main sur votre bras, sans vous faire une tape dans le dos ou vous témoigner physiquement leur affection, d'une manière ou d'une autre. Ça leur est tellement naturel qu'ils n'imaginent même pas que d'autres personnes non seulement ne fonctionnent pas du tout comme cela, mais même qu'elles n'apprécient pas particulièrement ce mode affectif très démonstratif ! En effet, dans l'autre extrême, chez les « non-toucher », on trouve des personnes chez qui l'affection et l'amour s'expriment de manière plus « intellectuelle », diraient certains, par la conversation, par le regard, par des moments simplement passés ensemble, sans le moindre contact physique.

Que se passe-t-il si une personne « pro-toucher » et une « non-toucher » sont en couple, ou s'il s'agit d'un parent et d'un enfant ?

Eh bien le plus souvent, les deux auront l'impression que l'autre ne les aime pas vraiment ! L'un ne cesse de prendre l'autre dans les bras, de la câliner, de la dorloter... mais l'autre voudrait simplement bavarder, lire une histoire, se promener côte à côte. L'autre offre plutôt sa présence, ses regards, elle parle, raconte ce qu'elle vit... mais le premier – faute d'être touché – a l'impression de ne pas être aimé d'elle.

En réalité les deux s'aiment profondément, sauf que leurs manières de manifester leur amour sont totalement opposées.

Combien de couples, combien de parents et d'enfants ont vu leur relation totalement changer après avoir découvert cela ! Tout d'un coup, ils ont compris que la manière d'être et de se comporter de l'autre à leur égard, était une preuve d'amour, même si elle ne prenait pas du tout la forme qu'ils attendaient. J'ai vu des fils découvrir à trente ou quarante ans que leur père les avait toujours aimés, par exemple, sauf qu'il n'avait jamais exprimé son amour sur le registre qui était le leur : c'était par exemple un verbal, un intellectuel, quelqu'un de très peu porté sur les marques d'affection physique, mais qui donnait beaucoup de lui-même à sa façon, qui se préoccupait très sincèrement de ses fils, qui leur apportait son soutien de mille autres manières... qui avaient échappé à ces derniers.

Le même courant électrique peut alimenter un frigo ou un radiateur, un moteur ou un frein assisté : une chose ou son contraire. Le même amour humain peut lui aussi prendre des formes radicalement opposées, mais qui n'en restent pas moins des preuves d'amour, si nous savons les décoder, les traduire, plutôt que de rester prisonnier de notre façon à nous de parler l'amour.

Ces différences qui existent entre nous sont une formidable occasion de dépasser les apparences, d'aller voir en profondeur, et de découvrir quels sont véritablement les intentions et les sentiments qui animent les personnes qui nous entourent, fût-ce sous des habillages très différents des nôtres.



### À savoir

Vous l'avez sans doute remarqué : dans la nature, on trouve d'une part des plantes très différentes qui sécrètent des substances très ressemblantes (le bouleau et la gaulthérie, par exemple, dont les huiles essentielles ont un arôme très similaire, à base de salicylate de méthyle), et d'autre part – à l'inverse – des végétaux très ressemblants ayant des propriétés totalement opposées (comme certains champignons vénéneux que l'on confond facilement avec d'autres comestibles).

Il en va de même des humains et de leurs tempéraments et comportements : on ne peut pas se fier aux apparences. Une ressemblance superficielle entre deux personnes peut cacher de grosses différences de fond. Inversement, une différence apparente peut masquer une grande similitude en profondeur. Moralité ? Nous sommes bien obligés de développer notre intuition, notre discernement et notre sens de l'observation, pour arriver à vraiment connaître les personnes qui nous entourent. Et ainsi à ne plus les juger !

Le fait qu'il existe une différence entre nous n'implique pas que cette différence se traduise par un jugement : retenez cela !



## Mieux se connaître et mieux connaître les autres

- Pour commencer, je vous invite à considérer les huit spectres de tempéraments énoncés précédemment et à vous demander pour chacun : « Suis-je dans un extrême ou dans l'autre, ou suis-je plutôt quelque part au milieu ? » Par exemple, pour ma part, même si j'écris des livres, même si je donne des conférences et anime des ateliers, je ne suis pas un « bavard impénitent » pour autant. J'aime beaucoup le silence et la solitude, et j'en ai grand besoin. Je suis relativement au milieu de ce spectre, et du coup je m'entends aussi bien avec ceux qui parlent beaucoup qu'avec les taiseux. En revanche, sur le spectre rapide/lent, je suis indiscutablement un rapide : du coup, j'ai eu longtemps des difficultés avec ceux qui parlent lentement, qui mangent lentement, qui font tout lentement ! Je les jugeais sévèrement par rapport à ma norme à moi (et eux me jugeaient par rapport à la leur !). Aujourd'hui, j'ai appris à apprécier et à valoriser ceux qui font les choses à un rythme différent du mien... et à relativiser les qualités que je trouvais à ma propre rapidité.
- Ensuite, je vous propose de faire la même analyse pour les personnes qui vous sont le plus proches : votre partenaire ou conjoint, vos parents et enfants, vos collègues de bureau, vos amis, etc. À chaque fois, demandez-vous sur quel mode ils fonctionnent : penchent-ils plutôt de tel ou tel côté de tel spectre ? Ou sont-ils plutôt au milieu ? Comment les percevez-vous ? Comment les spectres de tempéraments vous aident-ils à mieux comprendre la manière spécifique dont ils se comportent, dont ils travaillent, dont ils expriment leur amour, etc. ? Et eux, à votre avis, comment vous perçoivent-ils ou vous jugent-ils ? Et si vous en parliez les uns avec les autres, un jour ?

Je vous recommande de réaliser cet exercice par écrit : garder une trace visible de son évolution permet d'apprécier à sa juste valeur le chemin parcouru.

Pouvoir s'accepter tel qu'on est soi-même, pouvoir accepter les autres tels qu'ils sont : tel est le cadeau que peut vous apporter la compréhension de cette étape et la mise en pratique régulière de cet exercice : savoir apprécier les différences, ne plus chercher à changer les autres, ne plus s'imposer de devoir être autrement qu'on est et ne plus (se) juger.

Imaginez qu'on enseigne des choses aussi simples dès les petites classes, à l'école : à terme, on finirait par transformer la société !

---

1. Éditions Jouvence (voir bibliographie).



## JOUR 12

# Ne pas juger, ce n'est pas être un béni-oui-oui !

Vous voilà au cinquième jour de la deuxième semaine de ce cheminement vers le non-jugement. Le moment me semble opportun pour nous attarder sur un point que j'ai rapidement évoqué dans l'introduction : ne pas juger, cela ne veut pas dire devenir un béni-oui-oui pour autant. En effet, si le non-jugement doit faire de nous des gens qui disent bêtement amen à tout, qui non seulement ne se permettent pas de juger quoi que ce soit (Grands dieux ! Non !), mais qui en plus s'abritent derrière une sorte de pseudo-neutralité pour ne plus se prononcer sur rien, il n'y aurait pas beaucoup d'amateurs pour se lancer dans l'aventure. C'est pour cela que j'ai tout de suite évoqué en deux mots cette question, dès les premières pages du livre, pour désamorcer ce piège, avant d'y revenir plus en détail maintenant, fort du chemin que vous avez parcouru jusqu'ici et de la compréhension de ce qu'est véritablement le non-jugement, qui est désormais la vôtre.

Vous vous rappelez (voir Jour 4, p. 34) que le non-jugement, ce n'est pas le non-discernement. Quand je fais preuve de discernement – quand j'observe –, je regarde simplement les choses et les êtres tels qu'ils sont, dans leurs multiples différences. Le discernement est un processus mental qui s'appuie sur des réalités objectives. En revanche, quand je juge, l'émotionnel s'en mêle et, sur la base de ce que j'observe – voire, pire, sur la base de ce que j'imagine, de mes suppositions et des intentions que je prête aux autres – je déverse toutes sortes d'émotions négatives sur eux : colère, haine, mépris, rejet, etc.

Du coup, le risque – pour arriver à ne plus juger – c'est d'arrêter d'observer, c'est de refuser de voir la réalité telle qu'elle est, avec toutes les nuances et les différences qu'elle comporte : si je fais semblant de ne plus voir ce qui distingue les uns des autres ou de moi-même, je peux me donner l'illusion que je vais arrêter de les juger. Mais ce n'est effectivement qu'une illusion.

C'est comme si je chaussais des lunettes qui floutent la réalité, noyant tous les détails et les différences dans quelque chose d'indistinct, de neutre. Ce faisant, j'ai simplement jeté le bébé du discernement avec l'eau du jugement.

## « Tout est parfait ! »

L'une des manifestations évidentes de ce fâcheux tour de passe-passe, que j'observe depuis une dizaine d'années dans les milieux du développement personnel, est celle qui consiste à clamer sur tous les toits : « Tout est parfait ! » Vous êtes parfait. Je suis parfait. Les autres sont parfaits aussi. Le monde est parfait. Qu'en dites-vous ? « C'est parfait ! »

On tombe là typiquement dans ce travers que je vous invite à éviter : plus de discernement, tout se vaut, tout est pareil. Or c'est parfaitement faux ! D'abord parce que, par définition, un qualificatif perdrait son utilité dès lors qu'il s'appliquerait à tout. Si tout était parfait, il n'y aurait plus rien d'imparfait : du coup, la notion d'imperfection n'existant plus, celle de perfection disparaîtrait du même coup, puisqu'elle deviendrait universelle et ne servirait plus à distinguer quoi que ce soit d'autre chose. Vous comprenez ? Donc, dire : « Tout est parfait » reviendrait à supprimer toute idée de perfection et d'imperfection. À quoi ça nous avancerait ? À justifier le statu quo ? À ne plus chercher à s'améliorer en rien ?

À mes yeux, dire que tout est parfait est une manière maladroite d'essayer de communiquer l'idée qu'à chaque stade de leur évolution, on peut discerner en chaque être et chaque chose une beauté et des qualités spécifiques. Autrement dit, un bébé et un adulte sont « parfaits », un gland et un chêne sont « parfaits », si vous voulez, tels qu'ils en sont à leurs stades de croissance respectifs. Mais un bébé n'est pas un adulte pour autant, et un gland n'est pas un chêne non plus ! On peut avoir tout l'amour du monde pour un bébé, s'émerveiller devant lui, le câliner, être ému par ce qu'il est, ce qu'il dit, ce qu'il fait, etc. Mais s'il devait rester toute sa vie à ce stade-là, nul doute que nos sentiments à son égard auraient tôt fait de changer !

L'exemple du bébé et de l'adulte est d'ailleurs très parlant : aucun d'entre nous ne juge un bébé en le comparant à un adulte. Par exemple : « Qu'est-ce qu'il marche mal ! Oh, et puis il ne parle vraiment pas bien ! Et regardez, il ne sait même pas tenir sa cuillère ! Ha ! Ha ! » Nous prenons ce bébé pour ce qu'il est. Nous sommes capables d'observer sa manière d'être et ses comportements objectivement, sans le juger pour autant, sous prétexte qu'il est encore incapable de faire ceci ou cela, n'est-ce pas ?



Alors, qu'est-ce qui nous empêche de faire pareil dans les autres situations relationnelles ?

## La troisième voie

Qu'est-ce qui nous autorise – partant de l'observation d'où en sont les gens qui nous entourent, dans leur manière d'être et d'agir – à affirmer qu'ils devraient être comme ceci ou ne devraient pas être comme cela ?

Qu'est-ce qui nous empêche, tout en constatant objectivement ce qu'ils sont aujourd'hui, de les accepter comme ils sont, sans les juger, mais sans non plus voir en eux quelque chose de définitif, ni de pleinement accompli ?

Pour les bébés, il existe des normes de développement en fonction de leur âge : pour leur poids, leur taille, le développement de leurs diverses facultés, etc. C'est sur cette base que des professionnels peuvent déceler

d'éventuels retards, handicaps, etc. Et là encore, cela n'appelle pas de jugement : simplement une observation, suivie de la mise en place des aides et soutiens qui s'imposent.

Mais s'agissant de l'évolution de l'âme humaine, où sont les « normes » ?

Qui d'entre nous peut affirmer à quel stade de son évolution Untel ou Unetelle devrait se trouver ?

De quel droit – et à l'aune de quels critères – mesurons-nous et jugeons-nous le niveau que les autres devraient avoir atteint ?

Si nous croyons en la biologie : que savons-nous des gènes dont telle personne a hérité à sa naissance ?

Si nous croyons en l'éducation : que connaissons-nous du milieu dans lequel elle a grandi, des valeurs dont elle a hérité ou non ?

Si nous sommes adeptes de la réincarnation : que savons-nous de l'âge de cette âme, de ce qu'elle a vécu dans ses vies antérieures, des leçons qu'elle a à apprendre aujourd'hui ?

À quelque philosophie ou vision spirituelle que nous nous rattachions, on en revient toujours à la même conclusion : oui, je suis capable d'observer et de faire preuve de discernement, je peux regarder objectivement la personne que j'ai devant moi, mais est-ce que cela me donne pour autant le droit de la juger, en la comparant à la version idéale que je me suis forgée d'elle, et de déverser sur elle toute sorte de sentiments négatifs ? Non, bien entendu.

Est-ce qu'à l'inverse, je dois me satisfaire passivement de l'état actuel des choses ? Non plus.

Je dois viser une troisième voie : celle qui d'une part voit les êtres comme ils sont, qui les accepte tels qu'ils sont, et qui d'autre part ne se prive pas pour autant de chercher à améliorer les choses ou de défendre les valeurs et idéaux auxquels je crois.

Pas facile, j'en conviens. Exigeant, c'est vrai. Mais à terme, c'est la seule voie qui fonctionne vraiment, pour nous comme pour les autres.

Une chose est sûre : je ne peux pas changer ce que je n'accepte pas. Il faut commencer par prendre les choses et les êtres comme ils sont, si l'on veut

les emmener plus loin.

Et une deuxième chose est tout aussi certaine : si je demande aux autres de changer parce que je ne les accepte pas, que je ne les supporte pas, je n'obtiendrai aucun résultat. Personne ne va changer simplement pour apaiser ma colère, mon énervement et mes jugements. Les autres ne changeront que pour eux-mêmes, parce que c'est dans leur intérêt, pas pour nous : et cela ne sera possible que si nous parvenons à les accepter – voire à les aimer – tels qu'ils sont présentement.



### À savoir

La voie du non-jugement est donc une voie assez étroite qui exige du discernement, qui n'offre pas de solution simpliste et facile... mais qui, précisément pour cela, peut vous faire beaucoup progresser sur votre propre chemin de vie.

## Gandhi, un pur exemple de non-jugement

Dans l'histoire récente, je trouve que le mahatma Gandhi nous a donné une magnifique illustration de ce que peut être ce non-jugement. Il était tout sauf un béni-oui-oui ! Il avait une vision très complète et objective de la situation et des personnes auxquelles il était confronté. Mais il n'a pas jugé l'Empire britannique pour autant, il ne l'a pas haï ni détesté. Il est parti de la réalité de ce qu'était son pays à cette époque, qu'il a pris le temps de connaître en profondeur, comme il a pris le temps aussi de connaître la culture et la mentalité anglaises. Il n'a ni idéalisé l'Inde, ni diabolisé les Anglais. Puis, en s'appuyant sur la vision élevée qu'il avait de ce que pouvait devenir son pays, il a mis en œuvre les moyens que l'on sait – résistance passive, non-violence, etc. – pour cheminer dans ce sens, sans jamais céder à la haine, au mépris ou à la violence, ni à la lâcheté, à l'acceptation servile ou à l'indifférence non plus.

On raconte qu'un jour une dame avait emmené son jeune fils voir Gandhi à qui elle avait dit : « Mahatma, mon fils se gave de sucreries ! Il ne m'écoute

pas. Pouvez-vous lui dire, vous, d'arrêter de manger autant de sucre ? » Gandhi lui avait répondu de revenir le voir trois semaines plus tard. Surprise par cette réponse, la mère était effectivement revenue le voir trois semaines après avec son fils. Le mahatma s'était alors adressé à l'enfant en le fixant droit dans les yeux et lui avait dit avec fermeté : « Tu dois arrêter de manger des sucreries ! » Étonnée, la mère de l'enfant avait alors demandé : « Pourquoi ne pas lui avoir dit cela voici trois semaines ? » Et Gandhi lui aurait répondu : « Parce qu'il y a trois semaines, moi, je mangeais encore du sucre. »

Authentique ou non, cette anecdote illustre ce qui a fait la force de l'action de Gandhi : il n'a rien exigé des autres ou de l'Inde qu'il n'ait tout d'abord réalisé en lui-même. C'est parce qu'il avait vaincu le jugement, la haine et la violence en lui, qu'il a pu ensuite servir d'exemple pour guider son peuple dans ce sens.

De manière analogue, notre désir d'aider les autres à s'améliorer (si tant est que nous sachions vraiment ce qui est meilleur pour eux...) se réalisera en proportion de la façon dont nous réussirons progressivement à nous libérer de nos propres démons intérieurs. Alors, sans devenir un béni-oui-oui, pour autant, il est parfois sage de s'accorder le nombre de mois (ou d'années) qu'il faut pour concentrer ses envies de changement sur soi-même, avant de chercher à changer l'extérieur, fort d'une nouvelle conscience intérieure.



## À vous de choisir !

Pour ce douzième jour, je n'ajouterai pas un nouvel exercice à ceux déjà proposés jusqu'ici, ne serait-ce que parce que la discussion qui précède ne se prête pas à une application ponctuelle simpliste. Elle appelle plutôt une réflexion ou un approfondissement que vous pouvez faire à votre rythme et à votre façon.

Pour changer, je vous propose plutôt de choisir vous-même quel exercice, ou quelle combinaison d'exercices – parmi ceux que vous avez préférés jusqu'ici – mettre en pratique durant cette journée.

Sans même consulter les chapitres précédents, simplement sur la base de votre expérience et de vos souvenirs, trouvez, sentez quel(s) exercice(s) vous conviendrait(en)t aujourd'hui. Et surtout, n'oubliez pas de les (re)faire par écrit...

Bon travail !

## JOUR 13

# Prêter systématiquement une intention positive à autrui

Nous abordons aujourd'hui le deuxième « week-end » de notre programme (même si vous ne l'avez pas forcément commencé un lundi). Rappelez-vous, pour le premier « samedi », je vous avais proposé quelque chose de plus relax, et de néanmoins très puissant, avec *Le Simple Art de bénir* de Pierre Pradervand (Jour 6, voir p. 48) ? Pour ce deuxième « samedi », je vous suggère d'approfondir un processus que nous avons déjà abordé au Jour 5, qui peut considérablement transformer votre fonctionnement quotidien, et surtout vous aider à moins juger.

## Des suppositions négatives...

Je me suis rendu compte, il y a longtemps, qu'une grande part des jugements que nous prononçons contre les autres ne se font pas sur ce qu'ils ont réellement fait ou dit, mais sur les intentions que nous leur prêtons, c'est-à-dire sur ce que nous supposons qu'ils ont voulu faire, sur les motivations que nous leur devinons.

Par exemple :

- un collègue me bouscule au bureau : « Je suis sûr qu'il l'a fait exprès ! » ;
- une caissière ne me rend pas assez de monnaie : « Elle a voulu me voler ! » ;
- etc.

Suis-je dans la réalité, quand je fonctionne comme ça ? Non. Je suis dans le virtuel de mes pensées, de mes suppositions, mes croyances, mes hypothèses.



Est-ce que je m'en rends compte ? Rarement. Le plus souvent, je prends mes suppositions pour des réalités, des certitudes.

Conséquence ? Je réagis : je me mets en colère, je m'indigne, je me vexe, je m'attriste, etc.

Mais à quoi je réagis exactement ? À ce que l'autre a vraiment fait ? Non : à mes suppositions, aux intentions que je lui ai prêtées, c'est-à-dire à mes propres intentions projetées sur lui ! Circuit fermé : je te prête des intentions (qui, souvent, ne sont pas du tout les tiennes), puis j'y réagis personnellement. J'appelle ça de l'autisme relationnel : la personne que j'ai en face de moi n'est plus que l'écran sur lequel je projette mes propres histoires, avant d'y réagir tout seul !

On trouve dans divers enseignements spirituels des injonctions très fermes pour enrayer ce comportement qui nous conduit à juger les autres et à nous faire du mal sur la base de pures illusions. « *Never assume !* », recommandait ainsi le dalaï-lama, dans un discours à Toulouse. Autrement dit : « Veillez à ne jamais faire de suppositions. » Une recommandation dont on trouve l'écho dans le troisième accord tolèque de Miguel Ruiz : « Ne faites pas de suppositions. »

Avec tout le respect que je dois à ces deux grandes figures spirituelles, leurs recommandations m'ont cependant posé quelques problèmes. Premièrement, nous l'avons vu la semaine dernière, notre cerveau gère très mal les injonctions négatives. Il tend à entendre l'inverse de ce qu'on lui dit ainsi. Deuxièmement : OK, je ne fais pas de suppositions (enfin, j'essaie !), mais je fais quoi à la place ? Ne pas faire quelque chose, ce n'est pas un programme : il vaut mieux se fixer quelque chose de précis à faire en remplacement. Enfin, et surtout, je me suis rendu compte que le problème n'est pas que nous fassions des suppositions (pluriel) : le problème, c'est que nous n'en faisons qu'une seule (singulier) et qu'ensuite nous croyons qu'elle est vraie !

Par exemple :

- à mon collègue qui me bouscule, je ne prête qu'une seule intention : il l'a fait exprès ;
- à la caissière, idem : elle a voulu me voler.

Et comme je ne fais qu'une seule supposition, comme je ne prête qu'une seule intention, j'y crois. Et je confonds ma supposition avec la réalité.

## ... aux intentions positives

En revanche, si je m'impose de faire au moins deux suppositions, de prêter au moins deux intentions contradictoires à autrui, je me rends compte aussitôt que ce sont bien des suppositions (en l'occurrence, les miennes). Du coup, j'ai moins tendance à y croire et je cesse de les confondre avec la réalité.

Par exemple :

- pour mon collègue : il l'a fait exprès ou bien il était distrait, ou il avait oublié ses lunettes ;
- pour la caissière : elle a voulu me voler ou bien elle était fatiguée, elle n'a pas fait attention.

La réalité, que je découvre sitôt que je fais au moins deux suppositions opposées (une négative et une positive, au minimum), c'est que je n'en sais rien ! Je ne sais pas pourquoi mon collègue m'a bousculé. Je ne sais pas pourquoi la caissière s'est trompée en me rendant ma monnaie.

Parfois, il est possible de questionner l'autre pour avoir une réponse directe de sa part, au lieu de supposer et d'imaginer le pourquoi du comment. Mais parfois, ce n'est pas possible. Alors, sitôt qu'on se surprend à prêter des intentions à l'autre, à prétendre deviner ses motivations, à faire une supposition négative à son sujet, l'astuce consiste à immédiatement en imaginer une contraire.



Je prête des intentions positives à tout le monde

Le meilleur moyen de prendre ce nouveau pli, c'est de vous imposer pendant un temps de prêter systématiquement une intention positive

aux autres, quoi qu'ils fassent ! Faites-en un jeu et poussez ce jeu jusqu'à l'excès absolu : quoi que vous lisiez dans le journal, quoi que vous entendiez, de quelque événement dont vous soyez témoin, imaginez quelle intention positive pourrait l'avoir motivé. Osez l'absurde et le farfelu !

Par exemple : vous voyez un individu donner un coup de poing dans la figure à un autre ? Il vient de lui remettre la mâchoire en place, qui était démise. Vous entendez dire qu'un trader a planté une banque de quelques centaines de millions de dollars ? C'est pour contribuer à réformer le système financier mondial, en en soulignant les absurdités et les failles.

C'est exagéré, c'est insensé ? Certainement ! Mais est-ce que la réalité ne dépasse pas souvent la fiction ? L'improbable et même le soi-disant « impossible » n'arrêtent pas de se produire autour de nous : il suffit de lire les journaux pour s'en convaincre. Alors, pourquoi ne pas laisser votre mental jouer à ce petit jeu pendant un temps ? Pourquoi ne pas l'aider à troquer son habitude trop fréquente de prêter de mauvaises intentions aux autres – même quand les leurs sont tout à fait louables – pour parvenir un jour à l'équilibre : être capable d'imaginer le pire et le meilleur, et surtout savoir que vous êtes bel et bien en train d'imaginer, de supposer, de projeter, et que vous n'êtes pas dans le réel.

Au tennis, quand un joueur sert systématiquement trop à droite, son entraîneur lui suggère non pas de servir au centre, mais de s'efforcer de servir trop à gauche, pour commencer : il ne trouvera en effet le centre que quand il aura tout d'abord déterminé où étaient les deux extrêmes, la droite (qu'il connaît trop bien) et la gauche (qu'il lui faut découvrir).



### À savoir

Je ne suis pas en train de vous suggérer de croire aux intentions positives que vous trouverez même aux événements et aux situations les plus tragiques ! Je vous suggère juste de les imaginer, de laisser votre mental

envisager au moins une motivation positive en plus de la négative qui se présente toute seule, pour éviter la pensée unique, l'intention unique, la projection unique, qui représente les ornières mentales dans lesquelles nous nous enlisons si souvent.

Cette gymnastique mentale, une fois acquise, peut vous éviter bien des rigidités, bien des fixations malheureuses, et vous faire découvrir le monde et les autres sous un jour autrement plus nuancé et plus proche de la réalité, qui n'en finit pas de nous surprendre.

Passez au moins une journée entière à prêter des intentions positives à tout le monde. Au besoin, faites-en un jeu à plusieurs, en famille ou entre collègues. Forcez votre mental à adopter ce pli.

Si le jeu vous amuse, adoptez-le plusieurs jours d'affilée, jusqu'à ce que vous sentiez qu'une nouvelle habitude s'est mise en place en vous, que vous n'êtes plus prisonnier de la première intention négative que votre subconscient vous souffle de prêter aux autres.

Une fois ce premier cap franchi, vous arriverez alors à trouver l'équilibre. Vous ne serez plus enclin à croire la première supposition que vous faites. Vous envisagerez le meilleur et le pire, sans éprouver le besoin de trancher gratuitement, au pif. Vous accepterez plus facilement l'incertitude : il y a tant de situations dont nous ne connaissons pas tous les tenants et les aboutissants. Alors, pourquoi juger ? Pourquoi ne pas plutôt suspendre notre jugement ? Et accorder à l'autre le bénéfice du doute ?

Enfilez cette paire de lunettes roses, en conscience, et amusez-vous avec. Voyez ce que cela vous fait découvrir. Vous constaterez peut-être que vous portiez déjà une autre paire de lunettes – un regard filtré, biaisé, déformé sur la réalité –, mais que vous n'en aviez pas conscience jusque-là !

Aidez-vous du tableau ci-dessous pour inscrire vos réflexions et vos scénarios les plus amusants et les plus burlesques. Qui sait ? Vous aurez peut-être l'occasion plus tard de vous rendre compte que la réalité n'en était pas si éloignée !

Ma première supposition (négative)	Ma deuxième supposition (positive)
Exemples	

Il lui a cassé la figure.	Il lui a remis la mâchoire en place !
Il a escroqué des millions de gens.	Il met en évidence les failles du système bancaire et financier international pour qu'on l'améliore !
<b>À vous de jouer !</b>	

## JOUR 14

# Deuxième jour de repos

Vous voici au bout de la deuxième semaine : voilà quatorze jours que vous vous êtes courageusement lancé(e) dans cette escalade vers les hauteurs salutaires du non-jugement. Quels que soient vos résultats à ce jour, vous pouvez déjà être fier de vous. Il n'y a pas de mal – bien au contraire ! – à s'accorder de temps en temps une petite tape dans le dos et à se féliciter pour ce qu'on a entrepris et réalisé.

Personnellement, pour avoir grandi dans une ville imprégnée de calvinisme et dans une famille où l'on redoutait que le moindre compliment ou la plus petite félicitation pourrisse les enfants – au point de ne jamais leur en accorder –, j'ai appris sur le tard combien une saine dose d'encouragements, de validation, de reconnaissance et de compliments renforce avec bonheur l'estime de soi, jusqu'au moment où celle-ci finit par ne plus dépendre que de soi-même. Alors, prenez le temps d'apprécier le chemin déjà parcouru jusqu'ici !

Pour ce deuxième « dimanche », autrement dit pour ce deuxième jour de relâche dans votre programme, j'aimerais justement mettre plus spécifiquement l'accent sur le positif, et notamment sur ce qui va changer dans votre vie quand vous ne jugerez (presque) plus ni les autres, ni vous-même.

C'est comment, une vie dont les jugements ont pratiquement disparu ? Comment l'imaginez-vous ?

Par exemple :

- C'est tout beau, tout merveilleux, tout parfait.
- On ne commet plus jamais la moindre erreur. On est irréprochable à tous niveaux.
- On n'est entouré que de personnes de qualité, elles aussi en cheminement personnel.

Pas vraiment. Pas du tout, même. Et tant mieux !

## Se libérer du jugement

Vous vous en doutez peut-être : le monde sera toujours le même, les autres aussi ; et même vous, vous serez globalement le (la) même. Sauf – et c'est là un grand sauf – que vous ne réagirez plus de la même manière aux mêmes choses, que vos relations à vous-même et autres ne seront plus les mêmes qu'avant, et donc que, même si rien n'aura changé extérieurement, tout aura changé intérieurement.

Par exemple, il nous arrive à tous de commettre des maladresses au quotidien : laisser tomber un verre en vidant le lave-vaisselle ; tacher sa chemise en mangeant des spaghettis à la sauce tomate ; faire tomber sa tartine par terre (côté beurré de préférence) ; etc. Pour ma part, les autojugements fusaients autrefois à la moindre de ces maladresses : « Quel crétin ! », « Non, mais quel maladroit ! », et ainsi de suite. Je me jugeais avec une extrême sévérité, je m'en voulais, je m'accablais de reproches, et il me fallait plusieurs minutes avant d'être à nouveau à peu près centré. Est-ce que c'était utile ? Est-ce que ça me rendait meilleur ? Est-ce que c'était bénéfique pour mon entourage ? Non, trois fois non.

Aujourd'hui, il m'arrive encore d'être maladroit, mais la grosse différence, c'est qu'en commettant les mêmes gaffes qu'autrefois, je ne me juge plus pour autant. Je répare ma maladresse. J'en profite pour prendre conscience de ce qui m'a fait rater mon geste, pour mieux agir la prochaine fois. Et je fais tout simplement preuve d'indulgence envers moi-même. Le reste – les jugements, la culpabilisation, etc. – est tout simplement inutile, et je m'en passe très bien. Je ne m'en porte que mieux. Et je trouve que je m'améliore plus rapidement depuis que j'ai arrêté de me juger pour ces broutilles.

Dans son livre aussi remarquable qu'atypique sur l'éducation des tout-petits, *Le Concept du continuum*<sup>1</sup>, Jean Liedloff raconte comment elle a découvert ces concepts éducatifs parmi une tribu perdue d'Amazonie, alors qu'elle cherchait de l'or dans un fleuve. Une anecdote m'avait frappé dans cet ouvrage : alors qu'elle accompagnait quatre ou cinq hommes qui portaient un tronc sur leur épaule, sur un chemin serpentant dans la forêt, à

travers les collines, ils ont soudainement glissé, et sont tombés sur le bas-côté du chemin, le tronc leur échappant... Ils sont alors partis d'un immense éclat de rire ! Ils n'ont pas lâché tout un chapelet d'injures et de grossièretés ; ils ne se sont pas accusés les uns les autres ni eux-mêmes : ils ont éclaté de rire ! Comme des gamins ! Cette réaction a sidéré Jean Liedloff : elle a aussitôt vu le contraste avec la façon dont nous aurions réagi à la même situation dans notre culture occidentale.

Quand on ne se juge plus, quand on ne juge plus les autres, les maladresses, les gaffes, les bourdes continuent d'arriver parfois, mais la manière d'y réagir change du tout au tout. Les jugements, avec la dose d'émotions qui les accompagne, faussent complètement notre appréciation de la situation : comme l'eau qui fait loupe, l'émotion exagère, amplifie tout. Dès lors, quand on est libéré du jugement, on voit les choses plus posément, on peut prendre conscience de ses éventuelles erreurs (ou de celles d'autrui) et se corriger (ou offrir à autrui un retour plus juste, parce que moins émotionnel).

Ne plus se juger, ne plus juger les autres, ce n'est pas seulement sur de grosses problématiques, c'est le plus souvent sur une multitude de petites situations quotidiennes anodines : telle parole, tel geste, telle erreur ou maladresse, tel retard, telle contrariété, etc. Lorsqu'on parvient à vivre ces multiples incidents quotidiens sans qu'ils nous mettent dans tous nos états, lorsqu'on voit notre colère, notre vexation ou notre peine céder la place à l'indulgence, à un sourire ou à une empathie pleine de compréhension – alors que les situations extérieures sont les mêmes que celles qui nous exaspéraient avant ! –, on se dit qu'on est vraiment passé à autre chose !

Les premières fois, vous serez sans doute surpris(e) de voir qu'il est possible de vivre les mêmes situations qu'auparavant sans avoir à en subir les mêmes conséquences intérieures. C'est à ce moment – et à ce moment-là seulement – que deviendra vraie pour vous, peut-être pour la première fois, cette vérité dite et rabâchée dans les livres de développement personnel et de spiritualité, selon laquelle c'est nous-mêmes que nous devons changer en priorité, et non les autres. Preuve en est, justement, qu'en changeant soi-même, le contexte extérieur et les autres restent comme avant, mais pour nous, tout est différent.



## Un chemin vers la liberté intérieure

Vous allez découvrir en vous un espace de liberté intérieure inconnu. C'est cette même liberté qu'ont trouvée – à une échelle bien supérieure – un Gandhi, un Mandela ou un Viktor Frankl, durant leurs années de prison ou de camps de concentration. Soit dit en passant, Viktor Frankl avait développé une habitude très intéressante et efficace, pour vivre autrement les conditions de vie extrêmes qui étaient les siennes à Auschwitz, Buchenwald ou Dachau : il s'imaginait en permanence qu'il revivait chaque journée, chaque situation, pour la deuxième fois ! Comme une pièce de théâtre dont je rejouerais la même scène. Du coup, si je me dis que je rejoue une situation déjà connue, je me concentre sur la manière dont j'ai envie de la jouer, c'est-à-dire sur la marge de liberté que j'ai dans mon interprétation. Oui, il y a des paramètres que je ne maîtrise pas : les gens qui sont là, le cadre extérieur, etc., mais comment je décide de tenir mon rôle, comment je vais dire mon texte cette fois-ci, ça, c'est mon entière liberté ! Personne ne peut me priver de cela !

Avez-vous déjà vu le film *Un jour sans fin*<sup>2</sup> ? J'en suis fan ! J'ai dû le visionner pas loin d'une dizaine de fois. Le héros se retrouve à vivre jour après jour exactement la même journée. Il se réveille le même jour, à la même heure, entend les mêmes infos à la radio, et les gens se comportent exactement comme la veille. Sauf que lui peut changer d'attitude. Lui peut décider de faire ou de dire autre chose, à chaque fois que redémarre cette même éternelle journée. Le grand mérite de ce film hautement philosophique à mes yeux, qui épuise avec talent toutes les ressources de cette thématique, c'est qu'il fait passer l'acteur principal par tous les états et stratégies possibles et imaginables : râleur, révolté, opportuniste, manipulateur, séducteur, suicidaire... avant de finalement découvrir sa véritable liberté intérieure. Et c'est lorsqu'il réussit enfin à vivre cette journée avec cette liberté et cette authenticité-là, de la meilleure façon qui soit, pour lui comme pour les autres, qu'il parvient enfin à s'en échapper et à retrouver le cours normal de sa vie.

D'une certaine manière, nous pouvons faire pareil : le soir, nous pouvons nous repasser le film de notre journée et le rejouer différemment. Et si je n'avais pas répondu comme ça à ma collègue ? Et si j'avais pu écouter autrement ma femme à son retour du travail ? Quelles sont les diverses

manières dont j'aurais pu agir ou réagir à chacune des situations délicates de cette journée ? Où se trouve ma marge de liberté, de manœuvre ? Si j'arrête de croire que c'est ce que les autres disent ou font qui me fait réagir (ce qui me réduit à un statut d'automate, de machine aux réactions prévisibles), quelles sont les possibilités réelles qui s'offrent à moi d'agir tout autrement dans chacune de ces situations ?

Une vie sans jugement, c'est avant tout une vie de plus grande liberté : fini les réactions émotionnelles automatiques et incontrôlées. J'ai le choix. Je peux faire ceci ou cela. Rester ou partir. Répliquer, riposter, ou simplement écouter, comprendre.

C'est en vous entraînant dans les petits détails du quotidien, les petites vexations et mesquineries, les incidents mineurs qui ponctuent la journée, que vous développerez cette liberté intérieure qui vous permettra un jour d'aborder des situations autrement plus bouleversantes, avec la même marge de manœuvre intérieure. Comme un muscle qu'on fortifie avec des haltères légers au début et progressivement plus lourds, vous fortifierez cette liberté intérieure en commençant par l'exercer dans des situations relativement anodines, avant de parvenir à la maintenir même dans des cas très lourds.



### À savoir

Vivre sans jugement, ce n'est pas vivre autre chose, c'est vivre les mêmes choses autrement. Si vous changez, votre relation au monde et aux autres change elle aussi. Même si tout est extérieurement pareil, les relations que vous établissez ne sont plus les mêmes. Et, par conséquent, comme votre relationnel a changé, vous avez l'impression que l'extérieur a changé lui aussi !

Par exemple, autrefois, le comportement de tel de mes collègues m'insupportait. Il m'énervait, je devais toujours faire de gros efforts pour rester soi-disant zen, alors que je rêvais de lui dire ses quatre vérités. Mais à partir du moment où je me suis libéré de mes jugements, j'ai pu me retrouver en présence du même collègue, ayant toujours les mêmes comportements, sans que cela déclenche quoi que ce soit de négatif ou dérangeant en moi.

*Notez* : nous avons tellement l'habitude de croire que notre état intérieur est déterminé par l'extérieur – par ce que les autres disent ou font – que mon premier réflexe a été de croire que c'était lui qui avait changé ! Non : c'est bien moi qui m'étais transformé et qui avais par conséquent modifié la relation que j'avais avec lui. Incidemment, c'est quelque chose que vous avez certainement déjà vécu, le jour où vous êtes tombé(e) amoureux(se). Tout d'un coup, le monde entier semble avoir changé autour de soi : tout est beau, tout est merveilleux, on se sent plus tolérant(e), on aime tout le monde, y compris ceux qu'on ne supportait pas deux jours avant, n'est-ce pas ?

Dans un deuxième temps, comme par hasard, notre capacité à vivre autrement les mêmes situations qu'avant finit par attirer d'autres personnes et d'autres situations dans notre vie. L'extérieur finit effectivement par changer, mais c'est là le résultat d'un changement qu'on a tout d'abord initié en soi-même.

## Le rituel hebdomadaire

Ce deuxième « dimanche » (ou ce nouveau multiple de 7 si vous avez commencé le programme un autre jour qu'un lundi !), est de nouveau l'occasion de faire le bilan de la semaine écoulée, puis de brûler (ou découper) les jugements qui vous ont échappé et que vous avez continué de noter sur des papiers à l'occasion des exercices proposés durant toute cette deuxième semaine.

Ce rituel est important à plus d'un titre. D'abord parce qu'il ponctue votre programme tous les 7 jours. Il marque un moment à part, un jour *off*, pas comme les autres. Un moment de recul, de repos. N'en sous-estimez pas l'utilité, malgré son caractère passif, alors que c'est justement le fait d'insérer ce temps de pause qui en fait la force et démultiplie l'action des autres jours.

Ce rituel est aussi important parce que c'est un rituel justement, c'est-à-dire un sas entre chaque semaine. Les rituels dans notre vie – des plus anodins aux plus sacrés – sont là pour marquer la limite entre deux étapes, deux

mondes ou deux milieux différents. Dans de nombreuses cultures, on ritualise donc les moments tels que l'entrée dans l'adolescence ou l'âge adulte, le départ à la retraite, l'entrée dans la vie maritale ou l'accession au statut de parent, etc. Un rituel est une borne sur notre chemin, et c'est grâce à ces bornes, justement, qu'on en distingue mieux les étapes et le déroulement : sans bornes, le chemin perdrait tout repère.

Enfin, ce rituel est important parce que le feu a toujours représenté un agent de transformation, de transmutation, une énergie qui purifie, qui libère. En brûlant les jugements de la semaine, en les voyant partir en flammes et en fumée, fût-ce quelques instants, vous exécutez un petit rituel qui manifeste très concrètement sous vos yeux cette disparition des jugements à laquelle vous aspirez.

Prenez votre temps. Faites cela en conscience. Liez en pensée l'énergie de ces flammes à celle de l'amour : on dit brûler d'amour, on parle des feux de l'amour, on souhaite déclarer sa flamme, se consumer pour l'autre... Le lien entre feu et amour est omniprésent dans nos métaphores quotidiennes et dans la poésie. Alors, en mettant le feu aux jugements de la semaine, demandez intérieurement à l'énergie de l'amour d'enflammer votre cœur et de consumer vos jugements. L'image de ces instants où vous aurez regardé brûler ces papiers vous accompagnera durant toute la semaine à venir : c'est un symbole vivant, un symbole fort, qui vous aidera à poursuivre votre cheminement vers les sommets du non-jugement.

Autre alternative, bien sûr, si le recours au feu est impossible ou trop compliqué, vous pouvez utiliser le pouvoir tranchant des ciseaux – ou d'un cutter (comme la semaine dernière) en y alliant, là aussi, la symbolique de trancher tout ce qui vous attache encore au jugement, de vous libérer de ces liens négatifs pour développer votre liberté intérieure. Découpez vos feuilles en conscience, en imaginant que vous coupez par la même occasion tous les liens invisibles qui vous relient à de vieilles habitudes incompatibles avec votre désir de ne plus juger. Mais n'allez pas pour autant vous sentir coupable !

## Enfin relâche !

Comme au Jour 7, une fois votre lecture, votre bilan et votre rituel terminés, reposez-vous, ne pensez plus à ce programme, mettez-vous en mode *off*, au repos. Soyez tout à vos loisirs, à vos autres activités éventuelles. Ne notez rien. C'est relâche.

Ce temps de digestion, d'assimilation, ce temps d'abandon des efforts conscients pour laisser le subconscient prendre la relève est nécessaire et important. Le sauter ne vous ferait pas avancer plus vite, bien au contraire.

Alors, profitez pleinement de cette deuxième journée de détente dans votre programme !

---

1. Ambre éditions (voir bibliographie).
2. Réalisé par Harold Ramis en 1993, avec notamment Bill Murray et Andie MacDowell.

# SEMAINE 3



# JOUR 15

## J'arrête de me juger



Si on comprenait, on ne pourrait plus juger.”

André Malraux

Je ne serais pas étonné qu'une des raisons principales – sinon la raison fondamentale – pour laquelle vous avez entrepris ce programme en 21 jours, dont nous entamons la troisième et dernière semaine, soit d'arriver à vous libérer de vos propres jugements contre vous-même. Personnellement, est venu un jour où j'en ai eu assez d'être continuellement mon propre juge le plus impitoyable. C'est vrai, à la fin : à quelle vie nous condamnons-nous, quand nous avons à chaque instant dans la tête un inquisiteur sans pitié qui ne nous laisse jamais rien passer ? Quand aucune erreur, aucune faute n'est jamais pleinement expiée (et encore moins pardonnée), de telle sorte qu'on peut continuer indéfiniment de s'en faire le reproche et de se fustiger encore et encore pour des choses qu'on a dites ou faites il y a dix ans, vingt ans, trente ans ou davantage ? Cette vie-là, c'est l'enfer, ni plus ni moins.

Sortir de l'enfer, c'est donc arrêter de se juger en permanence. L'arrêt des jugements contre soi-même est d'ailleurs la clé de voûte de tout le processus.

Pourquoi ?

D'abord, parce que aussi longtemps que je me juge moi-même, je prête le flanc aux jugements des autres. Si je me juge nul, je serai très sensible au même jugement émanant de mes proches, parents, amis ou collègues. Le moindre de leur reproche va s'engouffrer sans résistance par cette faille

béante qu'il y a dans mon estime de soi, comme un trou dans le bouclier d'un chevalier. Ce sont mes propres jugements envers moi-même qui créent ces failles et ces trous qui me rendent vulnérable à toutes les flèches d'autrui. Donc, si j'arrête de me juger, les trous se reboucheront et les mêmes jugements émanant des autres ne m'atteindront plus (ou me glisseront dessus sans rien me faire).

Ensuite, parce que si je me juge moi-même (et que je me rends du même coup vulnérable aux jugements des autres), je vais également juger les autres. Je ferai aux autres les mêmes reproches que je m'adresse à moi-même. Je ne supporterai pas chez eux ce que je ne supporte pas chez moi. C'est logique, c'est l'évidence : ce sont là des phénomènes tout à fait normaux de résonance, d'écho, d'effet miroir.

Tout cela forme un cercle vicieux cauchemardesque : je me juge, donc je suis sensible au jugement des autres, donc je juge aussi les autres, et comme je m'autorise à les juger, je redoute à mon tour leur jugement, et je me juge encore plus impitoyablement, et ainsi de suite. Au secours !

Comment mettre un terme à ce cauchemar ?

Il y a plusieurs pistes possibles.

## De quel droit se juge-t-on aussi impitoyablement ?

Une piste que j'aime bien utiliser dans mes ateliers sur le pardon, parce qu'elle surprend toujours un peu les participants, est celle qui consiste à mettre en évidence l'orgueil prodigieux qu'il y a à se croire habilité à se juger soi-même de façon aussi intransigente. « Orgueil ? Comment ça orgueil ? Mais au contraire, je me trouve nul(le), je suis minable, je ne vauds rien, je n'arrête pas de me dévaloriser, de me démolir ! » Vous voyez ? La plupart du temps on ne discerne pas l'orgueil implacable qu'il y a à être pour soi-même le juge ultime et indiscutable, c'est-à-dire à se mettre au-dessus de toute autre instance, qu'elle soit humaine ou divine.





Est-ce que les foudres du Ciel se sont abattues sur vous ? Est-ce que vous avez été subitement affligé des pires maladies ? Est-ce que tout le monde vous maudit et vous rejette ? Non, évidemment non. La plupart du temps, malgré les torts que nous nous reprochons avec tant de virulence, nous sommes bien vivants, en bonne santé même, entourés de l'affection et de l'estime de nos proches. La vie nous soutient. L'amour est présent dans notre vie. Nous pouvons agir, grandir, évoluer, réparer d'éventuelles erreurs, tirer des leçons de notre vécu, poursuivre notre cheminement dans la vie.

Alors, à quoi rime cette parodie de tribunal ? De quel droit vous jugez-vous de la sorte ? Au nom de quel code moral ou pénal, au nom de quelles règles de conduite (rédigées quand et par qui ?), vous autorisez-vous à exercer contre vous-même un jugement aussi impitoyable ? Pour qui se prend la voix qui vous accuse ainsi dans votre tête ? Et pour quelles raisons la croire, la créditer de la moindre autorité et se soumettre à son jugement ? Franchement ?

Si vous prenez le temps de vous poser ces questions, vous allez sans doute constater deux choses :

- Premièrement, c'est effectivement de l'orgueil caché qui nous empêche d'admettre en toute modestie qu'il nous arrive de nous tromper, de commettre des erreurs comme tout le monde. Un peu d'humilité nous conduirait plus simplement à dire : « D'accord, je me suis planté(e), ce n'est pas génial, mais ce n'est pas gravissime non plus. Tâchons d'avoir

une juste vision des choses, et surtout voyons ce qu'on peut faire pour corriger le tir et faire mieux la prochaine fois. » Un de mes mentors disait : « La culpabilité, c'est le culte du diable. » C'est si vrai ! On se juge si durement qu'on se morfond inutilement dans la culpabilité, on s'interdit de changer et de se relever après sa chute. À qui ou à quoi une telle attitude profite-t-elle ? Certainement pas à l'épanouissement du meilleur en nous.

- Deuxièmement, vous vous rendrez compte que – pour vous juger – vous appliquez un code moral et pénal dont vous ignorez la provenance exacte et qui est passablement arbitraire. En approfondissant, vous découvrirez probablement que ce livre de lois vous a été transmis en partie par vos parents, en partie par la société, par votre religion peut-être, et que s'y mêlent des éléments très hétéroclites, de valeur discutable. Voulez-vous continuer à l'appliquer aveuglément, par habitude ? Ou préférez-vous le soumettre à une réflexion profonde quant à sa validité, et en changer les règles que vous ne cautionnez pas ?

Arrêter de se juger, ça commence parfois simplement par la prise de conscience que le juge qui s'exprime en nous n'a aucune autorité, sinon celle que nous lui accordons ! De quel droit me juge-t-il ? D'aucun droit absolu, en tout cas. Donc, je le dessaisis de ses fonctions. Je retire le crédit que j'accordais à ses jugements.

## Discernement contre jugement, pour soi-même aussi

Arrêter de se juger, cela peut aussi consister à savoir faire le distinguo que nous avons déjà souligné entre discernement et jugement (voir p. 34). C'est alors être capable de discerner objectivement les éventuelles erreurs ou fautes que l'on a commises, l'écart entre l'objectif fixé et celui finalement atteint, sans pour autant s'accabler de reproches, sans s'en vouloir et se haïr, sans se laisser submerger par les émotions négatives. Le discernement nous aide à voir ce qu'il y a à changer, à améliorer ; alors que le jugement, avec son cortège d'émotions négatives, déforme notre vision, noircit le tableau, nous accable et finit par nous empêcher d'avancer.

Le discernement est le moyen terme idéal entre le relativisme moral qui excuse tout et nie jusqu'à l'existence d'une erreur ou d'un manquement, et le jugement tel qu'on le pratique habituellement qui – non content d'observer cette erreur ou ce manquement – va le doubler d'un déluge d'émotions destructrices tournées contre soi-même.

Le discernement permet d'accepter d'autant plus facilement de voir là où l'on s'est planté, que l'on ne va pas se fustiger inutilement derrière, mais qu'on va au contraire utiliser ses erreurs pour grandir et avancer. Au fond, c'est même la seule façon d'avancer vraiment. Le laxisme moral – solution maladroite pour éviter de se juger – nous conforte dans ce que nous sommes, nous justifie de façon douteuse et ne nous donne donc aucune raison de nous améliorer, ni de progresser. Quant au jugement – où l'émotionnel vient pervertir le discernement à ses fins –, il nous accable et nous enfonce tellement qu'il nous coupe les jambes et nous cloue sur place. Ce sont donc les deux pièges, les deux extrêmes qu'il nous faut éviter.

En cette première journée de la dernière semaine de notre programme, je vous invite à nouveau à prendre le réflexe de noter tous les jours par écrit (c'est très important) tous les jugements (et oui, ils vous échappent certainement encore parfois !) que vous portez sur vous-même et sur les autres.



## Démasquez et détrônez votre juge

Je vous propose ici d'utiliser les jugements éventuels que vous vous surprendriez à émettre encore contre vous-même pour faire une pause de conscience et vous poser l'une ou l'autre des questions suivantes :

- De quel droit est-ce que je me juge ainsi ?
- Qu'est-ce qui m'autorise à me montrer si dur, si impitoyable envers moi-même ?
- Qu'est-ce qui se cache derrière cette attitude ? Une forme cachée d'orgueil, d'arrogance ?
- D'où ai-je hérité les règles et les lois dont se sert cette voix en moi pour me juger ? De mes parents ? De la société ? De quel autre

milieu ?

- Vais-je continuer à leur accorder de la valeur ?
- Vais-je confirmer mon juge intérieur dans ses fonctions ? Ou le détrôner ?
- Et si je faisais preuve simplement de discernement vis-à-vis de mes actes ? Et si, sans laxisme et sans jugement, je regardais juste ce qui s'est passé et les conclusions à en tirer pour m'améliorer et mieux avancer à l'avenir ?

Vous pouvez réaliser cet exercice assez rapidement, sans rien en laisser transparaître à l'extérieur, où que vous soyez. Pour vous aider, vous pouvez au choix :

- écrire une petite lettre « D » (comme discernement) sur la main gauche : elle vous servira d'aide-mémoire toute la journée ;
- porter une bague ou un bracelet, même de pacotille, qui sera strictement réservé à cet usage : ce sera votre bijou de discernement, votre talisman contre le jugement et le laxisme moral. Vous pouvez d'ailleurs le garder au-delà de cette journée, si vous constatez – comme j'en suis convaincu – que cela vous aide vraiment à garder le cap du discernement en évitant les deux écueils évoqués ci-dessus.



## À savoir

Moins vous vous jugerez, moins vous serez enclin à juger les autres.

Moins vous jugerez les autres, moins vous redouterez leurs jugements contre vous.

Vous n'aurez pas pour autant sombré dans cette parodie de non-jugement qu'est le relativisme à tous crins (« Tout se vaut, tout est pareil, tout est bien, tout est parfait... »), mais vous aurez appris à développer votre discernement, ce discernement véritable qui évalue chaque chose avec d'autant plus de justesse et de lucidité qu'il ne s'encombre d'aucune émotion négative, mais se marie à merveille avec cet amour pour soi qui, seul, nous permet de grandir et de réaliser tout notre potentiel.



## JOUR 16

# Trouver la qualité cachée derrière le défaut apparent

Dans l'éventail des trouvailles et des outils que j'ai mis en œuvre à divers moments de ma vie pour progresser dans la voie du non-jugement, il y en a un que j'affectionne particulièrement. C'est celui qui consiste à trouver quelle qualité (souvent insoupçonnée) se dissimule derrière tel défaut évident que je ne supporte pas chez autrui. Cet exercice m'a appris à discerner le trait particulier que possède telle personne, qui s'exprime tantôt côté lumière comme une « qualité » que j'apprécie, tantôt côté ombre comme un « défaut » qui me dérange.

## Côté pile et côté face

Voilà une vérité élémentaire que pourtant personne ne nous enseigne : nos soi-disant défauts et qualités ne sont que les côtés pile et face d'une même pièce de monnaie, d'un seul et même trait de caractère. Ils sont d'ailleurs aussi indissociables que la face éclairée et l'ombre projetée par une même personne. Là où nous croyons voir deux choses totalement distinctes, il n'y a en réalité qu'une seule et même réalité, mais qui peut s'exprimer de deux manières différentes, comme un couteau qui peut aussi bien couper du pain, que blesser quelqu'un.

L'ignorance de cette vérité conduit d'ailleurs souvent à vouloir combattre tel défaut – chez nos enfants, par exemple – au risque de détruire du même coup la qualité dont il est le pendant ! Il arrive même qu'on confonde les deux. On dit par exemple aux enfants que « la curiosité est un vilain défaut ». Or c'est faux. C'est l'indiscrétion – c'est-à-dire la curiosité pour ce qui ne nous regarde pas – qui est un défaut, autrement dit le pendant négatif d'une saine curiosité. En voulant combattre l'indiscrétion, on peut

effectivement arriver à tuer toute forme de curiosité et ainsi se retrouver quelques années plus tard avec un enfant qui ne s'intéresse plus à rien !

Comment éviter d'arracher le « bon grain » avec l'« ivraie », d'étouffer une qualité en voulant supprimer un défaut ? Précisément en identifiant chaque fois les deux, c'est-à-dire en cherchant – sous le défaut apparent – quelle est la qualité qui sommeille.

C'est un exercice parfois difficile au début – on a tellement peu l'habitude de relier entre eux les paires de qualités et défauts –, mais qui nous offre de nombreux bénéfices :

- Il nous permet, une fois encore, de ne pas être des Cyclopes qui ne voient que la moitié des choses, mais de bien discerner les deux facettes d'un même trait de caractère, côté ombre et côté lumière.
- Au lieu de critiquer tel défaut ou de lutter maladroitement contre, cet exercice nous permet d'apprendre à discerner le trait de caractère dont il émane et à souligner quels usages positifs peuvent aussi en être faits. Par exemple, derrière un esprit critique particulièrement négatif se cache une capacité d'analyse et de discernement que l'on peut aussi apprendre à focaliser avec succès sur des questions positives.
- Enfin, par rapport à la thématique de ce livre, cet exercice nous permet de ne pas réduire les autres aux défauts apparents qu'ils nous présentent parfois, mais de distinguer aussi en eux la lumière et les qualités latentes, et d'en favoriser l'expression.

Je repense ici à l'exemple souvent cité de ce couple dont l'homme avait quinze ans de plus que la femme : durant la phase amoureuse des débuts, celui-ci vantait le côté ingénu et spontané de sa femme, tandis que celle-ci admirait la stabilité et le sens de l'organisation de son mari. Quelques années plus tard, monsieur se désolait désormais de la naïveté et du côté infantile de sa femme, tandis qu'elle déplorait de son côté sa rigidité à lui et sa détestation des surprises. Avaient-ils donc tant changé, l'un et l'autre, durant ces quelques années ? Non, c'était les mêmes traits de caractère fondamentaux dont ils avaient tout d'abord discerné seulement le côté lumière, avant de n'en voir plus tard que le revers, le côté ombre.

## Associer l'ombre à la lumière

Pourquoi, alors, ne pas prendre l'habitude de détecter tout de suite les deux facettes des traits que nous observons chez les autres ? Si je découvre telle qualité, je cherche aussitôt le défaut correspondant qui pourrait se manifester à certains moments : ça m'évitera d'être naïf et ça me rendra plus avisé dans nos relations. Si c'est le défaut qui me saute aux yeux le premier, je m'efforce de découvrir la qualité qui va avec, dont je pourrai ainsi favoriser l'expression plus fréquente ou plus forte.

J'ouvre ici une parenthèse. J'ai toujours adoré lire des biographies de personnalités politiques, artistiques, scientifiques ou spirituelles. Au cours des douze derniers mois, par exemple, j'ai lu celles de Carl G. Jung (le psychanalyste suisse)<sup>1</sup>, de Steve Jobs (le fondateur d'Apple)<sup>2</sup> et de Winston Churchill (Premier ministre britannique durant la Seconde Guerre mondiale)<sup>3</sup>. Ce qui me frappe à chaque fois dans la découverte de tous les méandres de leur vie, c'est justement ce lien indissociable entre les meilleures qualités et les pires défauts de chacune de ces personnalités, sans exception. L'image que cela m'évoque est celle de l'arbre dont les branches sont d'autant plus hautes que les racines sont plus profondes.

Prenez Steve Jobs, le créateur du Mac, puis de l'iPod, l'iPad, l'iPhone, etc. Son biographe officiel, Walter Isaacson, montre clairement comment les mêmes traits de caractère fondamentaux l'ont conduit à la fois à être d'une exigence qualitative et esthétique absolue dans l'élaboration de ses produits, et à être totalement tyrannique et intransigeant dans ses rapports à ses collaborateurs et employés. Une véritable catastrophe sur le plan humain et relationnel ! Les témoignages de ses anciens collaborateurs convergent : d'un côté, ils n'en pouvaient plus d'aligner des semaines de quatre-vingts heures, d'être réveillés en pleine nuit ou dérangés le week-end, de se faire insulter et jeter des composants électroniques à la figure, et de l'autre, la plupart reconnaissent qu'ils n'auraient jamais développé leur talent à un tel degré sans cette pression, et qu'ils avaient la conviction de participer à une aventure exaltante comme on n'en vit qu'une seule fois dans sa vie.

Une petite précision : à mes yeux, les qualités d'un être ne justifient pas ses défauts pour autant. Dans l'idéal, il est possible de parvenir à exprimer de plus en plus ses meilleurs côtés – comme le démontre la vie de divers saints



et mystiques –, mais cela exige un gros travail sur soi, qui n'était sans doute pas la priorité d'un Jobs ou d'un Churchill, par exemple.



## Pile et face

Je vous propose donc de vous entraîner à voir à la fois les « racines » et les « branches » des personnes qui vous entourent, leurs côtés cour et jardin, ombre et lumière. Pour ce faire, je vous suggère de commencer par les êtres que vous connaissez le mieux, c'est-à-dire votre partenaire, vos enfants, vos frères et sœurs, vos amis et/ou vos collègues de travail. Choisissez-en un, pour commencer.

Sur une feuille de papier, divisée en deux dans la longueur par une ligne verticale, notez dans une colonne les qualités que vous appréciez le plus, et dans l'autre les défauts que vous aimez le moins.

Énumérez ces qualités et défauts sans ordre particulier, tels qu'ils vous viennent à l'esprit. Ensuite, seulement, dans un deuxième temps, efforcez-vous de voir quelles paires de défaut et qualité correspondante peuvent se dégager de votre liste : comment telle qualité sur cette ligne est à relier par un trait à tel défaut sur cette autre ligne.

Vous allez vraisemblablement vous rendre compte que les défauts que vous remarquez ou qui vous dérangent le plus chez cette personne sont le pendant exact des qualités en elle qui vous ont séduit ou vous font l'aimer.

Par exemple, votre collègienne de fille est d'une crédulité et d'une naïveté insondables, dont les autres abusent à ses dépens, mais en même temps, ce sont justement sa facilité à ouvrir son cœur et à faire confiance aux autres, sans préjugés, qui vous touchent tellement en elle.

Plus dérangeant peut-être, vous allez découvrir dans certains cas que vous appelez défaut ou qualité le même comportement de la part d'Untel, selon qu'il vous arrange ou non, selon qu'il s'exerce en votre faveur ou en faveur d'autrui !

Par exemple, vous n'aimez pas que votre partenaire prenne tant de place dans les soirées où vous êtes invités, mais vous l'avez choisi précisément parce que vous le trouviez brillant, drôle et beau parleur lors de vos premières rencontres en tête à tête. Ainsi, ce qui est à vos yeux une qualité quand vous êtes seule avec lui deviendrait un défaut lorsque vous êtes en société ?

Vous est-il déjà arrivé d'éprouver une vive antipathie pour quelqu'un, voire de le détester franchement, et de voir un jour cette aversion se muer en profonde affinité et amitié ? Que de films et de romans ont d'ailleurs été écrits sur ce thème ! Cela tient justement au fait que les gros défauts que nous trouvons à l'autre – qui nous font l'abhorrer – masquent souvent de grandes qualités correspondantes qui, lorsqu'elles se révèlent enfin à nous, peuvent provoquer un retournement total de nos sentiments.

L'exercice proposé ci-dessus peut donc vous aider à sortir du mode « mono » pour passer au mode « stéréo ». Il peut vous permettre de mieux distinguer toutes les nuances de caractère des autres (comme les vôtres propres, d'ailleurs), et de troquer une vision plate en noir et blanc (ou, pire, en noir tout court !), contre une représentation toute en teintes de gris et en relief.

Une question, pour terminer, qui vous a peut-être traversé l'esprit en lisant ces pages : y a-t-il vraiment une qualité derrière tous les défauts, y compris les pires, les plus atroces ? Mon sentiment et mon expérience me conduiraient personnellement à répondre « oui » à cette question. Mais j'ajouterais aussitôt qu'il est préférable de commencer par chercher les qualités cachées correspondant aux défauts relativement banals ou anodins que vous trouvez à vos proches – c'est déjà assez difficile comme cela, au début – avant de vous demander quelles mystérieuses qualités sommeillent derrière les comportements criminels de tel individu ou tel groupe. Quand vous parviendrez systématiquement à trouver la part lumineuse associée aux travers ordinaires que vous observez chez les autres, que ce sera devenu un réflexe et que vous ne serez pratiquement plus enclin à les juger, vous pourrez progressivement – et sans risque – vous essayer à chercher aussi les qualités latentes chez ceux qui manifestent des comportements autrement plus négatifs.

- 
1. *Jung : une biographie* de Deirdre Bair (voir bibliographie).
  2. *Steve Jobs : la vie d'un génie* de Walter Isaacson (voir bibliographie).
  3. *Churchill* de François Bédarida (voir bibliographie).

## JOUR 17

# Et si chacun faisait en réalité de son mieux à chaque instant ?

En 1998, j'ai eu la chance de publier (et de traduire) *Les Quatre Accords toltèques* de Don Miguel Ruiz, puis pratiquement tous ses autres titres depuis. Ce premier livre, dans les années qui suivirent, est devenu un best-seller mondial traduit dans quarante langues. Il a influencé la vie de millions de gens, et même Guillaume Canet lui a fait un gros clin d'œil dans son film *Les Petits Mouchoirs*. J'évoquerai plus loin (voir p. 147) une expérience de pardon que j'ai vécue avec Miguel Ruiz au Mexique, en 1999, qui m'a beaucoup aidé à cheminer sur les voies du non-jugement, dont j'ai tiré un rituel que je partage à mon tour dans des ateliers, depuis plusieurs années. Mais pour commencer, je voudrais dire deux mots ici du quatrième accord toltèque qui affirme : « Faites toujours de votre mieux ».

À la première lecture, cette injonction peut paraître un peu gentille, voire « boy-scout ». En réalité, quand on comprend vraiment ce que Don Miguel suggère en ces termes simples, on constate que c'est beaucoup plus pertinent et profond qu'il n'y paraît de prime abord.

## Ni laxiste, ni perfectionniste

À mes yeux, conclure l'accord de faire toujours de son mieux dans sa vie, en toutes circonstances, c'est tout d'abord le moyen simple d'éviter deux pièges qui ont tôt fait de nous faire tomber dans le jugement de soi.

Le laxisme est le premier de ces deux pièges : si j'en fais moins que ce que je suis capable de faire, par paresse, par manque de motivation ou laisser-aller, et qu'immanquablement j'échoue à atteindre les buts que je me suis fixés, à obtenir ce que je désire (ou à me montrer à la hauteur des attentes

que mes supérieurs ont de moi, par exemple), je vais être la proie des regrets, des remords, je vais m'en vouloir, et donc me juger. Je vais me trouver faible, nul, incapable, etc.

Le perfectionnisme est le second piège : si, au contraire, je veux toujours en faire plus que ce que mon énergie et mon moral me permettent d'accomplir, si je pousse toujours mon organisme plus loin qu'il ne peut, vient tôt ou tard le moment où je suis à bout de force, où je n'en peux plus, où j'ai le moral dans les chaussettes, et à ce moment-là je retombe bien en dessous de la barre de mon « mieux », et donc je suis de nouveau confronté aux regrets et aux remords. Retour à la case de départ !

Viser son mieux, c'est savoir jour après jour, moment après moment, évaluer quel est ce mieux – ici, maintenant – et viser juste cela : ni plus, ni moins. Quoi qu'il arrive ensuite, même si j'échoue, je saurai que j'ai fait de mon mieux. Donc, je n'ai aucune raison de me juger. Aucune raison d'avoir des remords. Bien sûr, je m'efforcerai de m'améliorer une autre fois, mais pour l'heure, je sais que j'ai vraiment fait de mon mieux. C'est une sacrée garantie contre l'autojugement.

## Accorder le bénéfice du doute aux autres

Au-delà de l'usage que je faisais à titre personnel de cet accord toltèque, je me suis rendu compte que je pouvais aussi m'en servir différemment, par rapport aux autres, cette fois. En effet, quand je juge quelqu'un, quand je lui en veux de n'avoir pas dit ou fait cela, par exemple, cela veut dire que je m'arroge le droit d'évaluer, moi, ce dont lui ou elle est capable : « Il (elle) aurait dû faire ceci, ne pas dire cela, ne pas se comporter de cette façon-là ! » Ah bon ? En suis-je si sûr ? Qu'est-ce qui me permet d'être aussi catégorique ?

Et si en réalité il, ou elle, avait vraiment fait de son mieux ? D'accord, les résultats ne sont pas ceux que j'espérais, que j'attendais. Je suis déçu, contrarié. Mais n'empêche que cette personne a peut-être vraiment agi du mieux qu'elle pouvait ?

Dans ce cas, mes jugements et mes émotions ne font que refléter les illusions que je nourris, les attentes irréalistes qui sont les miennes, mon

refus d'accepter (et d'aimer) la réalité et les gens tels qu'ils sont. Eh oui !

Quand je me regarde faire dans ma vie, est-ce que je suis toujours à la hauteur de mes propres attentes ? Est-ce que j'arrive toujours à changer ce que j'aimerais changer, à améliorer ce qui ne me satisfait pas ? Là, tout de suite, du jour au lendemain ?

Est-ce que ça ne prend pas du temps parfois ? Est-ce que – même en faisant de mon mieux – je n'ai pas certaines difficultés à arriver aussi vite que voulu à l'objectif que je me suis fixé ?

Allons plus loin. Est-ce que ça m'aide de m'en vouloir, de m'accabler de reproches, de me juger ? Est-ce que ça m'aide que les autres m'en veuillent, qu'ils soient contrariés, fâchés, agacés, parce que je ne change pas aussi vite qu'eux le désireraient ?

Non, au contraire. Ça rajoute un stress inutile. Au pire, cela provoque en moi des réactions qui vont même retarder l'évolution que j'aurais accomplie plus facilement sans. C'est un non-sens ! C'est totalement absurde et contre-productif.

La seule chose qui peut vraiment m'aider, c'est le soutien des autres (ou le mien), c'est la confiance qu'ils ont en ma capacité à changer, à avancer et à grandir, ou encore ce sont les attentes – voire l'exigence ! – chargées d'amour (et non de colère), qu'ils ont vis-à-vis de moi, celles qui m'aident à me dépasser et à cheminer vers le meilleur de moi-même, c'est-à-dire des attentes ou une exigence désintéressées, qui aspirent au meilleur pour moi. Il ne s'agit pas des attentes que les autres font peser sur vous parce qu'ils ne vous supportent pas comme vous êtes, et qu'ils cherchent juste leur bien-être à eux ! Vous voyez la différence ?

Alors, je vous propose l'exercice suivant.



« Chacun fait de son mieux. »

Et si – plutôt que d'être si sûr de savoir exactement ce dont chacun est, ou n'est pas, capable, et de se croire autorisé à le juger s'il ne satisfait pas vos attentes – vous lui accordiez systématiquement le bénéfice du

doute ? Et si vous vous disiez que chacun et chacune fait de son mieux, à chaque instant ?

Qu'est-ce que vous risquez ? D'idéaliser un peu les gens ? De leur mettre moins la pression ? Mais de toute façon si la pression que vous leur mettez découle de vos craintes, de votre intolérance, de vos émotions négatives, elle ne favorisera pas les résultats que vous en attendez, la plupart du temps.

Je ne vous suggère pas de pratiquer cet exercice à vie. Je vous suggère de le mettre en pratique le temps qu'il faudra pour vous libérer de la majorité de vos jugements, envers vous-même comme envers les autres.

Une fois que vous arriverez de plus en plus à accepter et à aimer la réalité, et les gens tels qu'ils sont, avec leurs défauts, leurs manquements et tout le reste, vous parviendrez aussi à vous montrer exigeant(e) vis-à-vis d'eux avec amour, c'est-à-dire sans les juger. Vous arriverez à accepter ce qu'ils sont, tout en discernant ce qu'ils peuvent devenir et, avec le soutien de votre amour, à les aider à cheminer vers le meilleur d'eux-mêmes.

Ils sentiront alors que vos attentes les concernant n'ont pas pour but de vous arranger, d'apaiser vos émotions négatives, de vous rendre la vie plus agréable à vous, mais bel et bien de les aider eux, de façon désintéressée, par amour, au nom du potentiel latent que vous décelez en eux. Et ça fera un monde de différence ! Là, vos attentes deviendront positives, bénéfiques. Là, la pression que vous exercerez sera utile et efficace. Mais avant d'avoir atteint cet état-là, ce sera tout le contraire.

Pratiquez donc cet exercice – partir du principe que les autres font toujours de leur mieux, leur accorder le bénéfice du doute, au lieu de leur prêter des intentions négatives, de les juger incapables, paresseux ou que sais-je – et faites-le aussi longtemps que nécessaire pour arriver à ne plus les juger. L'énergie que vous économiserez ainsi à ne plus vous focaliser sur les autres, vous pourrez la mettre à profit pour faire vous-même de votre mieux, de jour en jour, et pour vous libérer de vos propres jugements envers vous-même.



## À savoir

Autant l'idéalisation inconsciente et permanente d'autrui finit immanquablement par amener des désillusions cruelles, autant une idéalisation consciente, voulue, que l'on s'impose pendant une durée précise (un mois, six mois, etc.) peut nous aider à changer de regard sur les autres, peut créer dans notre vie l'espace nécessaire où opérer les transformations auxquelles nous aspirons.

Je me doute bien que les gens autour de moi ne font pas tous, tout le temps de leur mieux, ne serait-ce que parce que moi-même je n'y arrive pas toujours, que j'ai conscience d'être parfois un peu en dessous. Mais en choisissant délibérément de me dire qu'ils ont fait de leur mieux, j'affaiblis mon juge intérieur et ses grandes certitudes, je développe mon indulgence, mon empathie et mon amour. Ça me fait du bien et ça leur ôte une pression inutile et mal inspirée. Du coup, je concentre mes efforts sur moi, sur mon propre cheminement vers le non-jugement.

Jusqu'au jour où je me rends compte que j'arrive à formuler des attentes de manière saine, ferme, avec amour, et je constate alors qu'elles sont bien accueillies, qu'elles sont mieux prises en compte par les autres. Et même si ce n'est pas le cas, je ne me vexe pas, je ne suis ni en colère, ni contrarié, puisque je le fais pour eux et non plus pour moi.

Alors, faites l'essai dès aujourd'hui : à quoi ressemble le monde et quelle coloration prennent toutes vos interactions quotidiennes quand vous partez du principe que chacun fait de son mieux à chaque instant ?



## JOUR 18

# J'arrête de médire

Il y a vingt-cinq ans environ, j'ai découvert les rares écrits de Maître Philippe de Lyon, de son vrai nom Nizier Anthelme Philippe (1849-1905). Philippe de Lyon restera avant tout comme l'un des guérisseurs les plus remarquables de l'histoire. Il fut même brièvement médecin du tsar à Moscou avant Raspoutine.

Aux dires des nombreux témoignages qui nous sont parvenus, les guérisons miraculeuses étaient monnaie courante, rue Tête-d'Or, où il organisait ses séances hebdomadaires collectives. Pourtant, de « monnaie » justement, il n'était point question dans ces guérisons : c'est précisément ce qui m'a interpellé dans ces récits. En échange des soins exceptionnels qu'il prodiguait, Maître Philippe demandait une tout autre forme de paiement : ne pas dire du mal de son prochain.

À telle personne, par exemple, il disait : « Ne dites de mal de personne durant deux jours. » À telle autre, le même paiement, mais seulement durant une journée. À une dame, une fois, il aurait dit : « À vous, je ne peux même pas demander de ne pas médire durant ne serait-ce qu'une heure, vous n'y arriveriez pas. Alors, trouvez deux personnes de votre entourage, et demandez-leur de ne pas dire du mal d'autrui durant une journée. »

C'est dire quelle importance considérable Maître Philippe accordait à la parole, et plus particulièrement à une parole exempte de médisance, de méchanceté !

## Un pouvoir malheureusement destructeur

Pourtant, de prime abord, ça ne paraît pas bien grave de colporter une petite rumeur par ci ou un petit potin par-là, de se laisser aller à quelques propos déplaisants sur autrui. Erreur ! Comme la toile d'araignée qui est faite de

centaines de petits fils reliés entre eux, la rumeur qui parvient jusqu'à nous et que nous transmettons à notre tour (en y ajoutant un peu de fiel à nous...) finit elle aussi par tisser toute une toile gluante autour de celui qui en fait l'objet. Impossible de s'en dépêtrer ! Des entreprises ont coulé, des individus ont été totalement discrédités, beaucoup de tort à tous les échelons de la société a été commis simplement parce que ce poison social que sont les rumeurs, potins et médisances a pu circuler d'un individu à l'autre, sans que jamais personne y fasse obstacle.

Si vous souhaitez atteindre un jour le non-jugement, vous ne pouvez pas faire l'économie – à un moment ou un autre – d'un travail conscient sur votre parole. Pas seulement comment vous parlez aux autres, à voix haute, d'ailleurs, mais aussi de quelle façon vous dialoguez dans votre tête, soit en vous parlant à vous-même, soit en imaginant une discussion avec autrui.

Nos jugements passent majoritairement par la parole, qu'elle sorte effectivement de notre bouche ou qu'elle reste dans notre tête. Nous n'arrêtons pas de parler intérieurement, la plupart du temps ! Et que nous disons-nous ? Quand je me suis posé cette question la première fois, il y a des années, j'ai été assez effaré de ce que j'ai découvert : la majorité de mes propos envers moi-même étaient négatifs, jugeants, critiques, décourageants, désagréables. Je constatais que j'avais intériorisé les voix de tous les adultes qui m'avaient régulièrement repris durant l'enfance. Ma tête était un véritable tribunal où ne s'exprimaient que des témoignages contre moi, du procureur, du juge, et même de mon propre avocat !

La médisance, les potins, les ragots, voire les calomnies, sont un véritable poison social, retenez ça ! Ils empoisonnent notre vie individuelle et collective. À la télévision, dans les journaux, sur Internet, partout, se répand cette véritable peste médiatique, dont rares sont ceux qui mesurent véritablement les effets<sup>1</sup>.



Quand je médis, non seulement je fais du tort aux autres, mais je m'en fais aussi à moi-même, car je vais à mon tour craindre ce qui se dit dans mon dos. Je vais devenir méfiant, sans compter que je serai mal à l'aise en présence des gens dont j'ai dit du mal à leur insu.

« Que votre parole soit impeccable », recommande Miguel Ruiz, dans le premier accord toltèque dont il affirme qu'à lui seul il peut totalement transformer la qualité de notre vie.

## Un pouvoir merveilleusement créateur

Le verbe est créateur, comme l'énonce de manière sublime le prologue de l'Évangile de Jean : « Au commencement était le Verbe, et le Verbe était avec Dieu, et le Verbe était Dieu. Il était au commencement avec Dieu. Toutes choses ont été faites par lui, et rien de ce qui a été fait n'a été fait sans lui. » Toutes choses ont été faites par lui ! La parole peut éclairer, éduquer, elle peut exprimer l'amour, elle peut même guérir. Mais elle a aussi déclenché des guerres, ruiné des vies, semé la désolation.

Si je crée avec ma parole, qu'est-ce que je crée ? Si mes paroles étaient des graines, qu'est-ce que je sème – dans la société, dans les êtres qui me sont proches et en moi-même – à chaque fois que j'ouvre la bouche ?

Il ne s'agit pas de se poser la question d'une manière culpabilisante, ça ne sert à rien. Le but, c'est d'être plus conscient, plus responsable. Si nous

parlons n'importe comment, c'est trop souvent dû à l'exemple qui nous a été donné, et que nous imitons sans réfléchir. Mais si maintenant nous prenons conscience du pouvoir créateur de notre parole (et du pouvoir destructeur de la médisance), nous pouvons prendre le temps de la conscientiser et d'en faire progressivement l'outil bénéfique que nous voulons.

La parole est comme une épée à double tranchant : celle-ci peut protéger, défendre, trancher des liens, ou elle peut blesser, tuer. On peut apprendre le maniement de l'épée jusqu'à devenir maître d'armes. On peut également apprendre à maîtriser sa parole pour en faire un outil qui soit totalement à notre service, au lieu de faire du mal avec autour de nous, par ignorance et inconscience.

L'épée est le symbole de la justice : le non-jugement passe justement par l'apprentissage de la maîtrise de cette autre épée qu'est le verbe. C'est une décision que chacun d'entre nous peut prendre : à l'avenir, je mets ma parole au service de ce qui est positif, lumineux, constructif. Cela n'empêche pas d'évoquer ce qui ne va pas, ce qui doit être changé ou amélioré : la parole peut aussi être forte, courageuse, sans être médisante pour autant.



## Rendez votre parole consciente

Le premier exercice que je vous propose, c'est de prendre conscience de la parole : la vôtre, celle des autres, celle que vous avez dans la tête aussi. Comment parlez-vous aux autres ? Comment vous parlez-vous à vous-même ? Quel usage faites-vous du verbe créateur ?

Ne vous privez pas non plus d'étendre cet exercice à votre entourage. Comment les autres se parlent-ils entre eux ? Comment les enfants s'adressent-ils les uns aux autres dans les cours de récré ? Comment s'expriment les gens à la télévision, en politique... ou à l'Assemblée nationale ?

Consacrez au moins une journée entière à cet exercice. Mettez toute votre attention dessus, du matin au soir, où que vous soyez : dans la

rue, dans le métro, au bureau, à une terrasse de café, partout !

Quels mots les gens utilisent-ils ? De quoi parlent-ils ? Quelles graines sèment-ils en parlant ? Quelle finalité poursuivent-ils en s'exprimant ainsi ? Ça sert à quoi, toute cette parole déversée ?

Ne faites pas cela pour juger les autres (ou vous-même), ce serait aller à l'encontre même du but de l'exercice ! Faites-le pour devenir conscients, pleinement conscients de la manière dont la plupart d'entre nous utilisent ce don de la parole qui est le nôtre.

Encore une fois, j'insiste. Le mieux est de réaliser l'exercice par écrit, sur un petit carnet ou sur une feuille volante, l'important étant de garder une trace écrite de vos réflexions, et par là même de votre évolution.



## Savonnez-vous la langue !

Dans le film *Romuald et Juliette*, de Coline Serreau, la brave Juliette a un aîné qui a un langage totalement ordurier. Au point qu'elle s'exclame à un moment : « Ma parole, ce n'est pas une bouche que tu as, c'est une fosse septique ! » J'adore cette réplique. Je repense à l'époque où il arrivait à certains parents de savonner la langue de leurs enfants s'ils parlaient comme des charretiers ! Gloups !

En même temps, l'image est tellement forte que j'ai envie de l'utiliser ici pour vous suggérer de « laver » votre parole, de la débarrasser de ces scories et saletés que sont non seulement les mots ouvertement grossiers et vulgaires, mais toutes les expressions qui véhiculent des choses très négatives, sans même que nous y réfléchissions (« J'en ai plein le dos » (et on s'étonne de devoir aller chez l'ostéo), « Ça me tue ! » (*no comment*), « C'est mortel ! », « Ça me fait ch... » (ça va, les intestins ?), et je vous laisse compléter par vous-même).

J'entends déjà certains minimiser l'impact de ce langage : « Mais, c'est pas grave ! Faut pas charrier... » Bien.

Mais faites l'essai quand même, durant une semaine. Qu'est-ce que vous risquez ? Faites l'expérience et faites-la bien, en conscience, puis

jugez (!) par vous-même. Il y a tant de choses qu'on croit savoir, jusqu'au moment où on les fait vraiment et, là, on est parfois surpris.

Mettez de la conscience dans votre parole. Écoutez-vous parler. Tournez sept fois la langue dans votre bouche avant de dire quelque chose. Devenez une impasse à rumeurs et ragots : refusez de les laisser passer à travers vous.

Puis voyez ce que cela vous apporte. Prenez le temps de faire par écrit un bilan sincère au bout d'une semaine. M'est avis que vous serez surpris !



## En dedans, maintenant !

On complique d'un cran ? Vous êtes prêt(e) ?

Je vous suggère maintenant de conscientiser et de transformer la façon dont vous vous parlez dans votre tête, à l'insu de tous.

Qu'est-ce que vous vous racontez à vous-même ? Quels dialogues imaginez-vous entre vous et – au choix – vos parents, votre patron, votre partenaire, vos enfants, etc. ? Quels propos mettez-vous dans leur bouche et dans la vôtre ?

Et si, là aussi, vous faisiez le ménage pour ne laisser s'exprimer dans votre tête que des monologues ou des dialogues positifs ? Comment ce serait en vous, à partir de là ?

Je vais même vous donner un truc pour vous aider à transformer vos mono- ou dia-logues intérieurs, quand ils ne volent pas très haut. On l'a déjà vu : c'est difficile de ne pas faire quelque chose. C'est mieux de trouver quoi faire à la place. Pour ma part, ce que j'ai beaucoup fait, c'est d'utiliser des affirmations positives ou des prières courtes. Je me surprends à entamer un monologue négatif ? Je répète alors intérieurement (au choix, selon la manière dont je négative) :

- « Que cette journée soit bénie ! » ;
- « La vie est belle. » ;

- « Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix. » (Prière de saint François) ;
- « Avec le temps, seuls l'amour et la vérité finissent par triompher. » (Gandhi) ;
- « Merci, merci, merci ! » ;
- etc.

Vous pouvez aussi utiliser un mantra (je considère personnellement « merci » comme l'un des mantras les plus efficaces !) : il donnera à votre mental un os à ronger plus utile que des ruminations intérieures négatives.



### À savoir

La médisance, c'est une malédiction, c'est dire du mal, c'est-à-dire tout le contraire de la bénédiction que nous avons abordée au Jour 6, qui est justement l'art de « dire du bien » (voir p. 52). Alors, quand vous vous surprenez à médire, vous pouvez immédiatement adopter l'attitude inverse et vous mettre à bénir : bénir les gens, bénir la vie, bénir le ciel, la nature, les oiseaux, bénir tout ce que vous voulez. Vous troquerez aussitôt médisance et jugement contre bénédiction et non-jugement !

Je ne pouvais pas aborder la médisance dans ces pages, sans reproduire ici ce poème exceptionnel de Victor Hugo, trop peu connu à mon avis, qui décrit à la perfection l'impact d'une parole non maîtrisée.

Lisez-le à haute voix pour pleinement goûter son rythme, sa pulsation ! Voyez comment avance et progresse ce mot, suivez le dédale dans lequel nous entraîne Victor Hugo, et admirez la chute magistrale de ce poème !

La poésie est vivante et elle vit d'autant mieux qu'elle est dite, voire déclamée s'il le faut. Partagez ce beau texte avec un proche ou un ami, lisez-le-vous l'un l'autre, vous allez savourer !

### Le mot

Braves gens, prenez garde aux choses que vous dites !

Tout peut sortir d'un mot qu'en passant vous perdîtes ;

TOUT, la haine et le deuil !

Et ne m'objectez pas que vos amis sont sûrs

Et que vous parlez bas.

Écoutez bien ceci :

Tête-à-tête, en pantoufle,

Portes closes, chez vous, sans un témoin qui souffle,

Vous dites à l'oreille du plus mystérieux

De vos amis de cœur ou si vous aimez mieux,

Vous murmurez tout seul, croyant presque vous taire,

Dans le fond d'une cave à trente pieds sous terre,

Un mot désagréable à quelque individu.

Ce MOT — que vous croyez que l'on n'a pas entendu,

Que vous disiez si bas dans un lieu sourd et sombre —



Court à peine lâché, part, bondit, sort de l'ombre ;  
Tenez, il est dehors ! Il connaît son chemin ;  
Il marche, il a deux pieds, un bâton à la main,  
De bons souliers ferrés, un passeport en règle ;  
Au besoin, il prendrait des ailes, comme l'aigle !  
Il vous échappe, il fuit, rien ne l'arrêtera ;  
Il suit le quai, franchit la place, et cætera  
Passe l'eau sans bateau dans la saison des crues,  
Et va, tout à travers un dédale de rues,  
Droit chez le citoyen dont vous avez parlé.  
Il sait le numéro, l'étage ; il a la clé,  
Il monte l'escalier, ouvre la porte, passe, entre,  
arrive  
Et railleur, regardant l'homme en face dit :  
« Me voilà ! Je sors de la bouche d'un tel. »  
Et c'est fait. Vous avez un ennemi mortel.

**Victor Hugo**

---

1. À ce sujet, je recommande vivement l'excellent livre *Rumeurs*, de Jean-Noël Kapferer, sociologue (voir bibliographie). Tout étudiant devrait l'avoir lu une fois avant d'avoir passé son bac, à mes yeux.

## JOUR 19

# La magie du pardon

### Le poème

Hommes, pardonnez-vous. Ô mes frères, vous êtes  
Dans le vent, dans le gouffre obscur, dans les tempêtes ;  
Pardonnez-vous. Les cœurs saignent, les ans sont courts ;  
Ah ! donnez-vous les uns aux autres ce secours !  
Oui, même quand j'ai fait le mal, quand je trébuche  
Et tombe, l'ombre étant la cause de l'embûche,  
La nuit faisant l'erreur, l'hiver faisant le froid,  
Être absous, pardonné, plaint, aimé, c'est mon droit.

### **Extrait du poème *Fraternité* de Victor Hugo**

*J'arrête de (me) juger* aurait aussi bien pu s'appeler *J'apprends à aimer* – ou plus encore *Je ré-apprends à aimer* – car aimer est au départ une faculté naturelle, mais que les heurts de la vie font perdre à une majorité d'entre

nous, de sorte qu'il nous faut en partie la réapprendre. L'objectif de ce travail, en effet, ce n'est pas d'atteindre une sorte d'état de non-jugement neutre et détaché, au-dessus de tout, dans les couches éthérées de la zénitude telle que certains l'idéalisent. Beaucoup plus concrètement et humainement parlant, il s'agit surtout de troquer le jugement – avec les déversements d'émotions négatives qui l'accompagnent – contre la faculté d'accepter et même d'aimer de plus en plus les autres, la réalité, la vie.

Quand, après diverses blessures légères ou profondes, rares ou nombreuses, l'amour s'est finalement amoindri en nous, voire qu'il a tari, qu'il est pratiquement mort – notre cœur n'ose plus ou ne peut plus aimer – qu'est-ce qui peut le ressusciter, lui redonner vie ?

C'est le pardon. Je définis souvent le pardon comme l'amour ressuscité, un amour qui a su renaître de ses cendres. On a traversé le désert, on a connu la sécheresse du cœur, l'amertume du ressentiment, voire la glaceur de la haine, puis, grâce au pardon, le désert a refleurir, la glace a fondu, l'amour a rejilli avec une force nouvelle qu'il n'avait pas à l'origine.

Le pardon ? Le mot suffit à donner de l'urticaire à certains. Dans notre culture aux profondes racines judéo-chrétiennes, il évoque des notions de péché, de culpabilité et que sais-je, dont beaucoup d'entre nous ne veulent plus entendre parler. Je comprends, je suis passé par là moi aussi. Quand j'ai quitté la religion catholique dans laquelle j'ai grandi, j'ai rejeté le bébé avec l'eau du bain, c'est-à-dire les valeurs christiques profondes avec les dogmes dans lesquels elles étaient enrobées, qui ne me convenaient pas. Il m'a fallu tout un détour par les traditions orientales avant de pouvoir retrouver mes racines chrétiennes sous une forme dépouillée du superflu, qui me convienne vraiment et que je puisse faire mienne. Mais c'est une autre histoire...

Le pardon, lui, m'est aussi revenu par des voies totalement inattendues, et surtout sous une forme inversée par rapport à tout ce que j'avais appris et tenté de faire jusque-là. Cela m'a ouvert des perspectives insoupçonnées. J'ai découvert un formidable moyen d'opérer cette guérison du cœur à laquelle nous aspirons tous : je dis bien « guérison du cœur », et non « ouverture », car il est inutile de vouloir ouvrir un cœur meurtri, blessé, présentant des croûtes et des abcès ; il faut le soigner, le guérir, grâce à ce baume qu'est le pardon.

## Le Don du Pardon au Mexique

En 1999 au Mexique, lors d'un séjour d'une semaine que j'y ai fait, Don Miguel Ruiz m'a fait vivre une expérience de pardon qui a changé ma vie. Après avoir pris le temps d'intégrer cette expérience et d'en comprendre la puissance étonnante – Miguel ne m'avait fourni aucune explication –, j'ai suivi son conseil d'en faire un livre, *Le Don du pardon*, paru en 2010 et déjà traduit en cinq langues. J'en ai aussi tiré un rituel transpersonnel à vivre en groupe, qu'il est possible d'exécuter seul chez soi, comme je l'ai maintes fois pratiqué depuis quatorze ans.

Comment se déroule ce rituel ?

Première demande : au Mexique, Don Miguel a commencé par m'inviter à demander pardon à tous les participants de notre groupe... que je ne connaissais pourtant que depuis quarante-huit heures. Imaginez ma surprise ! Que pouvais-je bien avoir à me faire pardonner ? Je ne l'ai compris qu'arrivé à la huitième ou neuvième personne du groupe. Soudain, j'ai réalisé que ma demande ne pouvait rien avoir de personnel. Il n'existait aucun conflit, aucun ressentiment entre les autres membres de ce groupe et moi. En revanche, telle femme me rappelait ma mère, tel homme l'un de mes anciens patrons, tel autre un collègue de travail, et ainsi de suite : à travers chaque membre de ce groupe, j'ai senti que ma demande en pardon allait toucher des personnes absentes avec lesquelles j'avais effectivement des griefs, des problèmes non réglés, des haines et des rancunes. Ces vingt et quelques participants m'offraient en réalité vingt fenêtres, vingt icônes vivantes à travers lesquelles ce processus de pardon pouvait s'étendre à tous les gens avec lesquels j'avais vraiment des nœuds relationnels. À un moment, j'ai même eu le sentiment de demander pardon à toute l'humanité pour mes haines, mon ressentiment, mes jugements à deux balles, mon incapacité à laisser librement l'amour me traverser.

Deuxième demande : arrivé à la fin de ce tour, j'étais déjà dans un état de dilatation intérieure inimaginable. Miguel m'a alors invité à demander pardon à mes « diables », ce que j'ai traduit comme signifiant mes boucs émissaires, tous ceux que je rends responsables de la négativité et du mal dans le monde. Aujourd'hui, certains accuseraient les traders, les pédophiles, les labos pharmaceutiques, les terroristes, les entités négatives,

que sais-je ? Chaque jour les médias nous livrent en pâture tant de boucs émissaires sur lesquels projeter nos soi-disant « saintes » colères !

Le concept génial qui sous-tend cette deuxième demande en pardon, c'est que nous utilisons ce que les autres nous ont dit ou fait de mal comme prétexte, aujourd'hui, à continuer de garder notre cœur fermé et à ruminer sans fin nos vieilles rancunes.

Attention, je ne demande pas pardon pour ce que les autres m'ont fait, mais pour ce que moi j'ai fait de ce qu'ils m'ont dit ou fait : grosse nuance ! Je reprends ainsi la responsabilité de ma vie, j'arrête d'être une victime, je me libère de l'illusion que c'est l'autre qui détermine indéfiniment mon état intérieur, et je retrouve ainsi ma capacité d'aimer. Avec cette deuxième demande en pardon, j'ai senti que je franchissais un nouveau cap.

Troisième demande : Don Miguel m'a cette fois invité à demander pardon à « Dieu », autrement dit – si je traduis à nouveau – à ce « plus grand que soi » que nous trouvons aussi le moyen d'incriminer quand nous souffrons, que nous utilisons aussi pour fermer notre cœur. « Où était Dieu dans les camps de concentration ? », disent certains. « Où est-Il quand une femme se fait violer ou qu'un enfant est victime d'un pédophile ? » Ou si ce n'est pas à « Dieu » qu'on en veut – certains d'entre nous sont agnostiques, athées, etc. – c'est à la Vie, avec un grand « V ». Au destin. Au karma. Et vous, à qui en voulez-vous quand vous traversez une grande épreuve (deuil, perte, etc.) ?

Cette troisième demande en pardon m'a encore libéré d'un cran et m'a aidé à me réconcilier avec ce « plus grand que soi », quelle que soit la vision que chacun en a, et le nom qu'on lui donne. Elle m'a fait découvrir une foi non religieuse que je définis simplement comme « confiance en la Vie », au-delà de ce que je suis capable d'en comprendre avec ma tête.

Enfin – et il m'a prévenu que ce serait l'étape la plus difficile – Don Miguel m'a invité à me demander pardon à moi-même ! Sans les étapes précédentes, cela m'aurait été impossible. Mais à ce stade, j'ai saisi en un éclair l'absurdité qu'il y a à être son pire ennemi, son bourreau permanent, à se juger et à s'en vouloir sans cesse et pour tout. J'ai compris qu'on devrait être pour soi son meilleur pote, sa meilleure copine, son plus indéfectible soutien, comme une mère qui aime encore son enfant qu'elle visite en

prison après qu'il a commis Dieu sait quoi. J'ai donc formulé cette ultime demande en pardon – en me voyant sous les traits du tout-petit que j'ai été, symbole d'innocence et de pureté –, et j'ai senti à ce moment-là le dernier verrou intérieur sauter, et toute l'armure de jugements, de ressentiments et de rancunes cristallisés que je portais depuis trente-huit ans, tomber en morceaux d'un seul coup. Je me suis retrouvé intérieurement nu comme au premier jour, avec le sentiment de naître une seconde fois. Un moment inoubliable...

Don Miguel a aussitôt ajouté que je pouvais revivre ce rituel seul, chaque fois que j'en éprouvais le besoin. Ce besoin ne s'est fait sentir que des mois après, quand je me suis surpris à recommencer à juger, à me glisser dans les vieilles ornières de jugement dont je savais très bien où elles me conduiraient. J'ai alors revécu tout le processus seul, chez moi, en méditation... Et j'ai pu constater qu'il se produisait exactement la même chose, sans Miguel, sans le groupe, sans l'énergie des pyramides de Teotihuacan.

## Demander pardon, plutôt que pardonner

Paradoxe : je n'ai pas appris à pardonner, mais à demander pardon. Et c'est dans ce renversement de posture que j'ai pu trouver ma responsabilité – qu'est-ce que je fais de ce que les autres m'ont fait ? – et ainsi retrouver ma liberté d'aimer.

Si je me crois autorisé à pardonner, c'est que je m'estime en droit de juger. À l'inverse, celui qui a dit : « Moi, je ne juge pas », a aussi eu pour dernières paroles « Père, pardonne-leur, car ils ne savent ce qu'ils font ». Autrement dit, ce n'est pas lui qui a pardonné, il a fait appel à plus grand que lui.

Apprendre à demander pardon, c'est affaiblir notre juge intérieur, si sûr de ses jugements sans appel. C'est adopter une posture d'humilité, loin de l'orgueil du mental, une posture profondément libératrice et thérapeutique.

Apprendre à demander pardon, c'est arrêter de croire que ce sont les autres qui déterminent *ad vitam aeternam* dans quel état intérieur je suis : c'est au contraire retrouver sa propre emprise sur soi.

Sur la voie de l'amour et du non-jugement, les blessures du passé, nos vieilles rancunes, nos ressentiments et nos haines s'agglutinent pour former un sac à dos pesant trois tonnes qui nous cloue sur place. Si jamais nous parvenions malgré tout à avancer, il nous interdirait de franchir la porte étroite qui donne accès à ce monde meilleur auquel nous sommes nombreux à aspirer, un monde plus équilibré, plus respectueux, plus empreint de valeurs féminines, plus spirituel, plus écolo...



### À savoir

Le pardon est l'une des plus importantes clés du non-jugement, tout simplement parce que dès l'instant où je demande pardon, je renonce aussitôt à toute la liste d'accusations que j'avais dressée, à toutes les charges que je retenais contre les autres, contre la vie, contre le destin, la nature, le Ciel. Quand je (me) demande pardon, je renonce à (me) juger, j'arrête de (me) juger !

Rien de ce que je peux dire ou écrire sur le pouvoir guérisseur et libérateur du pardon, pratiqué ainsi, ne peut remplacer l'expérience personnelle que vous pouvez en acquérir, alors à vous de jouer maintenant, pour vérifier ce que j'avance ici !

## Le rituel du Don du Pardon

Pour pratiquer ce rituel<sup>1</sup>, choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé pendant trente minutes environ. Si vous pouvez, créez une atmosphère propice : allumez une bougie, brûlez un peu d'encens, mettez un fond de musique douce, à votre convenance. Asseyez-vous confortablement, sur une chaise ou en tailleur. Fermez les yeux.

- Laissez s'afficher spontanément dans votre tête le visage des personnes avec lesquelles vous êtes en conflit, envers qui vous éprouvez du ressentiment ou de la haine. Si vous êtes prêt(e) à vous libérer de ce lien négatif qu'est le ressentiment, à ne plus utiliser ce que cette personne vous a dit ou fait comme prétexte à garder indéfiniment le cœur fermé,

dites-lui intérieurement : « Je te demande pardon. » Laissez-lui la responsabilité de ses actes, mais reprenez votre liberté de cicatrifier votre blessure et d'aimer à nouveau. Puis, passez à la personne suivante et poursuivez ainsi jusqu'à ce que se tarienne ce flot de visages.

- Concentrez-vous ensuite sur vos boucs émissaires : quels sont les groupes, les institutions, les catégories de personnes que vous avez tendance à incriminer, que vous jugez responsables de ce qui ne va pas dans le monde ? Les politiciens ? Les patrons ? Les pollueurs ? Les traders ? Les membres de tels pays, de telle religion, de telle catégorie sociale, de tel parti ? Voulez-vous continuer à les juger collectivement et à déverser sur eux des flots d'émotions négatives (qui n'améliorent en rien la situation) ? Ou êtes-vous prêt(e) à assumer votre part de responsabilité dans l'état du monde, à arrêter vos projections négatives et à demander pardon à vos boucs émissaires de les utiliser comme prétexte à cultiver le mécontentement, la colère ou la haine ? Êtes-vous prêt(e) à vous libérer de ces émotions-là ? Si oui, demandez pardon intérieurement à chacun de ces groupes, chacune de ces catégories de personnes, de les avoir utilisés jusqu'ici – par imitation et par ignorance – pour cultiver votre négativité.
- À qui en voulez-vous quand vous traversez une épreuve, quand vous vivez un deuil, quand la vie devient difficile ? À Dieu ? À la Vie ? Au destin, au karma, au monde entier ? Quel est ce « plus grand que vous » que vous rendez responsable de vos misères et sur qui vous déversez votre rage et vos récriminations ? C'est à ce « plus grand que soi- » là que vous êtes invité(e) ici à demander pardon, une fois encore pour vous libérer de vos projections, pour reprendre votre emprise sur votre état intérieur et retrouver votre liberté.
- Enfin, dernière étape, mais non la moindre, il s'agit cette fois de vous demander pardon à vous-même, de renoncer une fois pour toutes à être votre juge, votre bourreau et votre pire ennemi, pour devenir au contraire votre plus indéfectible allié et soutien. Alors, imaginez-vous sous les traits du tout-petit que vous avez été un jour, symbole de pureté et d'innocence ; ou, si vous préférez, sous la forme de cette étincelle divine, de cette part de lumière que les traditions spirituelles reconnaissent en chaque être humain. Et là, du fond du cœur, demandez-vous pardon pour toutes les fois où vous n'avez pas été là pour vous-même, où vous n'avez pas su/pu vous aimer, vous respecter, vous soutenir. Lâchez tous vos



jugements et griefs envers vous-même, renoncez à toute culpabilité, laissez votre cœur guérir de ses blessures et se rouvrir à l'amour.

J'ai reçu de très nombreux témoignages de lectrices et lecteurs ayant utilisé avec succès ce rituel, seuls chez eux, qui ont ainsi pu se libérer de ce fardeau de trois tonnes qui les empêchait d'avancer dans la vie. Pour d'autres, il s'est avéré plus opportun de vivre ce rituel une première fois avec le soutien d'un groupe, avant de pouvoir à leur tour le revivre seuls, quand le besoin s'en faisait sentir à nouveau.

## La douche du cœur

Je dis souvent que le pardon est la douche du cœur. Après coup, on a l'impression d'être lavé en dedans, d'être dégagé, libéré... tout neuf ! L'image de la douche suggère aussi un usage répété. On ne prend pas une douche une fois pour toutes, dans sa vie. Chaque fois qu'on se sent sale, on en reprend une, histoire de retrouver sa fraîcheur et sa propreté d'origine. On ne lave pas non plus son cœur une seule et unique fois. Immanquablement, au fil des jours et des semaines, des petites rancœurs, du ressentiment, des émotions pas très reluisantes – j'appelle ça du cholestérol émotionnel ! – viennent à nouveau obstruer les canaux par lesquels circule notre amour. Si vous sentez que c'est ce qui vous arrive, n'hésitez pas à utiliser à nouveau ce petit rituel : vous en sentirez aussitôt l'effet nettoyant et régénérant.

L'approche du pardon que j'ai décrite ici n'est pas la seule : il en existe plusieurs autres. Je pense notamment à cette jolie méthode hawaïenne, *Ho'oponopono*, qui s'est popularisée chez nous depuis quelques années et qui utilise les quatre formules : « Je suis désolé. Je te demande pardon. Je t'aime. Merci. » Plusieurs livres à succès la présentent<sup>2</sup>. Peu importe le moyen ou l'approche spécifique que vous mettrez en œuvre : l'important est que cela vous convienne et vous permette, à votre tour, de vous libérer de vos vieilles rancunes, de vos émotions cristallisées et durcies, et de tout ce qui fait obstacle à la pleine expression de l'amour à travers vous.



## À savoir

D'une manière ou d'une autre, il est impossible de faire l'économie d'un travail sur le pardon pour atteindre définitivement le non-jugement et ne plus voir ressurgir de vieux nœuds relationnels jamais vraiment dissous.

Alors, à vous de choisir !

- 
1. Vous trouverez plus de détails dans *Le Don du pardon* d'Olivier Clerc (voir bibliographie).
  2. Je recommande celui de Maria-Elisa Hurtado-Graciet et Luc Bodin, *Ho'oponopono* (voir bibliographie).

## JOUR 20

# La gratitude : chant du cœur

J'ai l'habitude de dire que si le pardon est la guérison du cœur, la gratitude, elle, est le chant du cœur. Ce que je veux dire par là, c'est que lorsque le cœur est guéri, lorsqu'il est ouvert, la gratitude est l'une des manifestations les plus naturelles de son bon fonctionnement. Spontanément, quand j'ai le cœur ouvert, j'éprouve le besoin de dire « Merci ! » pour mille et une choses dans la journée, dès le réveil : merci d'être en vie, merci d'avoir la santé, merci pour mes proches et ma famille, merci de vivre dans ce pays, merci d'avoir un travail, etc. Merci, merci, merci !

La gratitude est à mes yeux une vertu sous-estimée, insuffisamment considérée. Ce n'est pas seulement le « Dis merci à la dame ! » qu'on inculque à nos enfants. Ce n'est pas seulement une formule de politesse, une marque de courtoisie, un lubrifiant relationnel. C'est tellement plus que cela !

La gratitude est l'une des formes les plus simples et les plus naturelles que puisse prendre notre amour. Le terme de « re-connaissance » par lequel on la désigne aussi parfois suggère l'idée d'un retour, de quelque chose qu'on restitue, qu'on redonne, en échange de tout ce dont la vie nous gratifie.

À ce titre, la gratitude est aussi un formidable antidote au jugement. On ne peut pas simultanément dire merci et juger : ces deux attitudes sont totalement antinomiques. Quand je juge, je n'ai aucune envie de dire merci, bien au contraire : je suis dans la condamnation, dans le rejet, dans le refus. Inversement, quand je dis merci, je suis dans l'acceptation, dans l'accueil, dans la reconnaissance. Je rends grâce (gratitude vient de *gratias*, la grâce).

Cultiver consciemment, délibérément la gratitude, cela a été depuis le début l'un de mes outils préférés pour me libérer du jugement. En ce dernier « week-end » de ce programme en trois semaines, je ne peux donc que vous inviter à tester cette formidable approche à votre tour.

## Dire merci pour ce qui va bien

Comme pour toute chose, la pratique de la gratitude commence par des choses élémentaires, toutes simples, pour croître progressivement jusqu'à englober même les situations les plus difficiles. Au début, on remercie pour tout ce qui est positif, tout ce qui va bien, comme je le disais plus haut : merci d'être en vie et en bonne santé, merci pour notre cadre de vie, merci de pouvoir manger à notre faim, merci pour les infrastructures performantes de notre pays, merci de vivre en démocratie (eh oui ! même avec ce qu'on lui reproche), merci pour l'eau potable, merci pour la nature et les récoltes, merci pour la beauté des paysages, merci à ceux qui nous ont précédés et qui ont développé tout ce dont nous profitons aujourd'hui, etc.

Une fois qu'on se lance dans cette veine de la gratitude, on n'en revient pas de découvrir tout ce qu'on prend pour acquis au quotidien et qui devrait pourtant faire l'objet d'une gratitude plus que méritée de notre part. Je me suis rendu compte il y a longtemps que le fait que je paie pour quelque chose – un produit, un service... – ne me dispensait pas de cet autre paiement qu'est l'expression de ma gratitude. Très tôt, j'ai pris l'habitude de prendre la plume (ou, depuis, le clavier) pour exprimer ma reconnaissance aux auteurs de livres qui m'avaient touché, aux fabricants de certains produits de qualité que j'apprécie au quotidien, à des profs que j'ai eus dans ma jeunesse et qui m'ont positivement influencé, aux mentors qui ont su semer en moi des graines qui ont enrichi mon jardin intérieur, et ainsi de suite. Et – même si ce n'était pas le but recherché – j'ai souvent été étonné de ce que cette simple expression de gratitude a parfois déclenché en retour, comme ce pianiste à qui j'avais écrit combien il m'avait bouleversé par sa sensibilité et son jeu (qui me rappelait le mythique Dinu Lipatti...), et qui, à réception de ma lettre, m'a adressé un colis avec l'intégrale de ses CD et une lettre particulièrement touchante !

Qui songe à remercier le soleil pour ses rayons, la nature pour les céréales, fruits et légumes dont elle nous gratifie, ou encore l'eau pour sa pureté ? Pourtant, que le soleil, la nature ou l'eau soient ou non sensibles à ces témoignages de gratitude, il est certain que nous sommes les premiers à en profiter quand nous les exprimons. Ça fait du bien, c'est aussi simple que ça.

Autre vertu de ce comportement : il nous rappelle aussi que notre survie (mais aussi notre bonheur, notre épanouissement) dépend de tellement d'êtres, de facteurs et de choses autour de nous, sans lesquels nous ne serions rien. Ça nous rend humbles. Et l'humilité est l'antidote à l'orgueil qui accompagne tant de nos jugements. Humus, humain, humilité : descendre de sa tour d'ivoire pour se mettre au niveau de chacun, à notre juste place...

## Dire merci pour ce qui va mal

Si, pour commencer, vous prenez l'habitude de cultiver la gratitude pour tout ce qu'il y a de beau, de positif, de merveilleux et d'agréable dans votre vie, vous serez bientôt prêt(e) à passer à l'étape suivante : apprendre à dire merci pour ce qui est difficile, voire douloureux. C'est une clé qui peut radicalement transformer votre existence !

Quand j'applique la gratitude même à ce qui me contrarie, même à ce qui n'est pas du tout ce que je voulais, ce que j'attendais, je fais un pas vers la foi que je définis personnellement comme confiance en la vie, c'est-à-dire que même si je ne comprends pas ce qui m'arrive, même si j'en suis malheureux, bouleversé, en disant merci malgré tout (du bout des lèvres au début...), j'affirme ma confiance dans le fait que ces événements ont un sens qui me dépasse, que je ne saisirai peut-être que dans quelques jours, semaines ou mois. Je refuse d'attendre d'avoir compris le sens et la sagesse de cette situation pour commencer à remercier, *a posteriori* ! Je prends un pari sur l'avenir : je mise sur une intelligence à l'œuvre dans la vie, bien supérieure à celle de mon propre intellect.

En remerciant quand ça va mal, je retire à mon mental – à mon juge intérieur – le droit de juger la situation à chaud et de manière définitive, le droit de maudire le ciel et la terre et de m'enfermer dans une posture de victime. Je refuse de me laisser inféoder à mon besoin de comprendre tout de suite, alors que je suis encore sous le coup de la surprise, du choc, de l'émotion. Je dis merci pour ne pas rester coincé dans mon mental, dans mes jugements, dans mes suppositions. Je dis merci pour m'ouvrir à un ordre des choses qui me dépasse. Et c'est en cela que cette utilisation de la gratitude est une passerelle vers la foi, vers cette foi qui n'est pas une

croissance en tel ou tel dogme, mais une confiance inconditionnelle en plus grand que soi.

Dire merci quand ça va mal ne signifie pas se résigner passivement : ça veut dire accepter la situation, pour commencer, puis miser sur le fait qu'elle obéit à un sens qui pour l'instant m'échappe. Par conséquent, au lieu de me sentir victime de la malchance et de la fatalité, au lieu de me révolter, au lieu de m'imaginer que quelque chose ou quelqu'un m'en veut et s'acharne contre moi, je vais plus facilement arriver à sentir où la vie cherche à m'entraîner, à m'aligner sur cette volonté qui me dépasse, à accueillir ce qui se présente, à rester ouvert, ce qui crée en moi des conditions bien plus favorables pour arriver à effectivement comprendre en temps voulu le sens de ces événements difficiles.

## Une bénédiction déguisée

Il y a plusieurs années, par exemple, une jeune traductrice que j'aidais à se lancer dans la profession m'a planté un couteau dans le dos – symboliquement parlant – en torpillant la relation que j'avais avec l'éditeur qui, à l'époque, m'assurait la très grande majorité de mes revenus. Du jour au lendemain, je me suis retrouvé sans contrats de traduction, sans travail, donc sans revenus, avec trois enfants à charge et une maison à rembourser. Le coup a été d'une extrême violence, d'autant que je ne l'ai pas vu venir. Durant vingt-quatre heures, j'ai été complètement assommé, effondré, anéanti. Une partie de moi était prête à maudire à la fois cette jeune femme, l'éditeur qui me pénalisait ainsi, la vie, le Bon Dieu, et tout le reste par la même occasion ! Passé le choc de ces premières vingt-quatre heures, et parce que j'avais derrière moi des années de pratique de la gratitude, y compris dans les moments difficiles, la question s'est imposée à moi : « Et si c'était une bénédiction cachée ? Et si, par ce moyen violent, la vie me faisait un cadeau et m'aidait à aller là où je dois aller ? »

Du coup, sans rien comprendre au pourquoi du comment de ce qui m'arrivait, je me suis tout de suite mis à dire merci, merci et encore merci, en partant du principe que je finirais tôt ou tard par comprendre la pertinence et la sagesse de ces événements auxquels mon mental ne pigeait rien du tout. La gratitude m'a empêché de juger cette traductrice et cet

éditeur. Elle a empêché mon cœur de se fermer et de distiller haine et ressentiments. Elle m'a conduit à garder tous les possibles ouverts, et à chercher ce que la vie pouvait bien vouloir me dire en m'imposant cette épreuve.

Résultat ? N'ayant plus rien à traduire et me trouvant dans une situation financière très précaire, je me suis remis à écrire, en laissant de côté toutes mes hésitations et mes doutes. J'ai pondu deux livres en trois mois ! La rédaction et l'édition de ces deux livres a ouvert une vanne dans ma vie et en a définitivement changé le cours : les conférences et les stages se sont multipliés, me permettant de réaliser des aspirations anciennes qui m'étaient très chères. De plus, passé les premiers remous, ma relation à cet éditeur est sortie renforcée de cette épreuve, comme un os fracturé qui est ensuite plus solide qu'avant.

Enfin cet épisode m'a permis de concrétiser mon envie de réduire mon activité de traducteur pour me consacrer davantage à l'écriture et à l'enseignement.

Si, au lieu de dire merci pour cette épreuve, je m'étais muré dans mon bon droit, dans la colère, la rancune, le sentiment d'injustice, la rébellion et la posture de victime, il se serait sans doute écoulé des mois, voire des années, avant que je comprenne le sens de ces événements et que je saisisse l'opportunité qu'ils m'offraient. J'aurais pu mariner bien longtemps dans la négativité et passer complètement à côté du message que la vie m'offrait de cette manière un peu abrupte<sup>1</sup>.

Sur un arbre fruitier, la fleur et la feuille précèdent l'apparition du fruit proprement dit. De manière analogue, le fruit de la compréhension mûrit d'autant plus facilement en nous qu'il est précédé par la fleur et la feuille de notre gratitude et de notre acceptation.



Élargissez votre cercle de gratitude

Pour progresser à pas de géants vers le non-jugement, je vous invite à cultiver à votre tour la gratitude.

Commencez par englober dans vos remerciements et vos témoignages de reconnaissance tout ce qui fait la beauté et la qualité de votre vie actuelle. Dites merci pour la vie dès votre réveil. Dites merci pour les personnes, les relations, les objets, les activités, les dons et talents, les compétences et aptitudes qui font le charme de votre existence actuelle. Remontez dans vos souvenirs et dites merci pour tout ce qui vous est arrivé de beau, de bon, de merveilleux, d'agréable.

Un bon moment pour pratiquer la gratitude, c'est le soir au coucher : rendre grâce de la sorte, c'est au fond l'une des formes de prière les plus élémentaires qui soit.

Une autre option consiste à vous acheter et à vous créer un Cahier de gratitude, dans lequel vous noterez régulièrement tout ce pour quoi vous êtes reconnaissant(e). Vous pouvez même y faire des dessins et des illustrations : faites en sorte que ce cahier soit beau, que par sa forme même il soit en soi une expression de gratitude, un chant de louange.

Quand le feu de la gratitude se sera bien développé en vous, que ses flammes seront assez fortes pour accueillir des bûches un peu plus difficiles à consumer, vous pourrez commencer à inclure dans vos remerciements des moments difficiles, des épreuves. Pour ce faire, commencez par repenser à votre passé : quels événements avez-vous traversé qui, sur le moment, vous ont paru très douloureux, catastrophiques même, mais dont le recul vous a permis de comprendre que ce sont précisément eux qui vous ont permis d'atteindre des buts essentiels, de devenir ce que vous vouliez devenir, de réaliser ce que vous vouliez faire et que vous n'auriez peut-être jamais fait sinon ? Si des événements difficiles passés ont ainsi fini par se révéler bénéfiques, voire de véritables bénédictions déguisées, pourquoi ne pas remercier dès maintenant pour ceux qui vous atteignent aujourd'hui, même si vous ne les comprenez pas ? Quel risque courrez-vous à tenter ce pari de la foi, à faire confiance à un sens qui pour l'instant vous échappe ? Aucun risque de plus qu'à croire que la vie est mal faite, que le Ciel vous en veut, que votre karma vous rattrape, que la vie est régie par le hasard ou que sais-je. Au contraire !

Essayez.



« Celui qui goûte, sait », disent les soufis. On ne sait pas avec la tête, avec l'intellect, on sait quand on fait. Testez par vous-même l'effet de la gratitude. Un jour, une semaine, un mois, davantage. Voyez très concrètement ce que cela fait sur vous.

La gratitude vous aidera à juger de moins en moins. La gratitude vous ouvrira à la foi, à plus grand que soi, à la confiance en la vie, au-delà de toute compréhension purement intellectuelle. La gratitude vous servira d'antidote à l'arrogance orgueilleuse du mental qui croit avoir tout compris.

Enfin, et surtout, la gratitude fera chanter votre cœur, elle peut même vous donner l'envie de chanter tout court ou de siffler dans la rue, qui sait ? Je dois d'ailleurs mes premiers mots d'allemand à ma grand-mère qui répétait souvent ce proverbe germanique :

## Les vers

« Lass dich nieder  
wo Leute singen :  
Böse Menschen  
Haben keine Lieder. »

(Traduction : Assieds-toi là où des gens  
chantent : les êtres méchants n'ont pas de  
chants.)

Je souhaite à votre cœur de trouver son propre chant !

---

1. Pour être tout à fait honnête, je précise tout de même qu'avant de m'envoyer un message aussi radical, la vie m'avait adressé plusieurs signaux plus softs, allant dans le même sens, mais que je n'avais pas écoutés...

# JOUR 21

## Troisième jour de repos, dernier bilan... et après ?

21 ! Vous voilà arrivé(e) au dernier jour de ce programme en trois semaines, de ce chemin en 21 étapes sur les voies du non-jugement. C'est symboliquement votre dernier « dimanche » (même si vous avez débuté le programme un autre jour qu'un lundi), c'est-à-dire surtout votre dernier jour *off*, votre dernière journée de repos.

### Le rituel hebdomadaire

Comme au Jour 7 et au Jour 14, le moment est venu de rassembler les papiers sur lesquels vous avez noté les jugements de la semaine, pour les détruire.

Combien y en a-t-il ?

---

---

---

Quelle évolution avez-vous observé depuis le Jour 7 ?

---

---

---

Avez-vous vu diminuer le nombre de vos jugements au terme de chacune de ces trois semaines ?

---

---

---

Le contraire me surprendrait. Au pire, le surcroît d'attention que vous avez mis sur vos pensées, vos paroles et comportements peut, durant les premières semaines, s'être traduit par une augmentation apparente du nombre de jugements, qui reflétait en réalité le fait que vous étiez devenu(e) beaucoup plus attentif à vos jugements que par le passé. Vous ne jugiez pas plus qu'avant, en réalité, mais vous aviez une conscience beaucoup plus aiguisée de vos jugements, d'où le sentiment trompeur qu'ils étaient en augmentation.

Mais là, au terme de cette troisième et dernière semaine, il est vraisemblable que le nombre de vos jugements s'est considérablement réduit, voire – qui sait ? – que vous avez peut-être réussi à passer une semaine entière pratiquement sans aucun jugement.

Prenez donc le temps, une fois encore, de trouver l'endroit adapté où aller brûler ces quelques papiers en toute sécurité : un lieu au calme, où vous pouvez passer quelques minutes sans être dérangé, pour confier à nouveau ces jugements à l'action transformatrice et purificatrice du feu, symbole de cet amour ardent que vous souhaitez voir augmenter chaque jour davantage dans votre cœur.

À défaut de pouvoir les brûler, découpez-les comme indiqué les précédentes semaines (voir p. 59).

Vous avez remarqué ? Je ne vous ai pas dit de détruire une « dernière » fois les papiers où figurent vos jugements. Pourquoi ? Parce que ne plus juger du tout, jamais au grand jamais, une bonne fois pour toutes, est un résultat que l'on n'atteint pas forcément définitivement en trois semaines (encore que... tout est possible !). Rien ne vous empêche donc de poursuivre au-delà de ces 21 jours : de continuer de noter vos jugements éventuels, et de continuer de les détruire tous les 7 jours, ou à une autre fréquence si vous le préférez (une fois par mois, une fois l'an, chaque année bissextile, etc.) !

## L'heure du bilan

Si vous avez joué le jeu, vous venez donc de passer 21 jours à vous efforcer d'arrêter de (vous) juger, à troquer le jugement pour l'empathie, la compréhension, l'indulgence et l'amour.

Quel bilan tirez-vous de cette expérience, au terme de ces trois semaines ?

---

---

---

Qu'est-ce que cela vous a apporté ?

---

---

---

Qu'est-ce qui a changé en vous, dans votre tête et votre cœur, mais aussi et surtout dans vos relations, à vous-même et aux autres ?

---

---

---

Avez-vous eu des retours de votre entourage sur d'éventuels changements qu'ils auraient observés en vous ? Lesquels ?

---

---

---

Prenez un vrai bon moment pour faire ce bilan, de la manière la plus complète et la plus détaillée possible, par écrit de préférence. Gardez-en une trace.

Une expérience n'est pleinement utile que si l'on prend le temps d'en distiller toute la sève. L'expérience, a dit un sage, ce n'est pas ce qu'on a vécu : c'est ce que l'on fait de ce qu'on a vécu. On peut avoir vécu de nombreuses expériences... et ne pas en avoir tiré beaucoup de leçons. Inversement, on peut avoir vécu moins de choses, mais en avoir distillé toute la quintessence, la substantifique moelle.

Et après ?

Allez-vous en rester là ? Ou, maintenant que vous êtes lancé(e), allez-vous poursuivre dans votre élan et continuer votre ascension vers les sommets du non-jugement et de l'amour, avec les jolis plateaux intermédiaires que l'on atteint en route ?

Je vous encourage vivement à poursuivre, ne serait-ce que parce que vous avez fait le plus difficile : vous mettre en chemin.

Dans un livre que je consultais enfant, deux dessins expliquaient qu'il fallait la force réunie de six hommes pour faire rouler un petit wagon à l'arrêt dans une gare (premier dessin) ; en revanche, une fois mis en branle, il n'en fallait plus qu'un seul pour garder ce wagon en mouvement (second dessin). Six fois moins d'effort pour maintenir l'impulsion, pour continuer d'avancer, que pour s'arracher à l'immobilité, c'est-à-dire au statu quo, à nos vieilles habitudes !

Alors, et si vous repreniez le livre au début, pour une nouvelle série de 21 jours ?

## Du Jugement dernier au dernier jugement

Le jour du Jugement dernier, ça vous dit quelque chose ? Dans les religions monothéistes, et notamment dans le christianisme dans lequel j'ai grandi, c'est le jour – à la fin des temps – où Dieu jugera les actes des humains, et où potentiellement certains connaîtront la damnation éternelle, tandis que d'autres jouiront d'une félicité éternelle au paradis. Une perspective pas très réjouissante, quand on n'est pas sûr de pencher du bon côté de la balance ! Combien d'enfants, mais aussi d'adultes ont vécu ou vivent encore dans les affres de l'angoisse durant des années, craignant de finir en enfer pour avoir

commis quelque faute (le plus souvent anodine !) qu'ils jugeaient impardonnable ?

Il y aurait évidemment beaucoup à dire sur cette curieuse idée d'un Dieu qui juge ses créatures de manière aussi impitoyable (« Dieu est amour », affirment pourtant les Évangiles), mais d'autres auteurs s'y sont déjà employés. Je me bornerai ici à relever que ce juge impitoyable ressemble surtout à celui que la plupart d'entre nous ont dans la tête du matin au soir, et que, dans ce cas, l'enfer est ici et maintenant – vu la vie cauchemardesque qu'une telle conception des choses nous fait vivre – et non dans quelque au-delà lointain.

Bien sûr, on peut mettre indistinctement toutes ces notions au rencart en les jugeant vieillottes et désuètes, infantilisantes et culpabilisantes, ce qu'elles sont d'ailleurs probablement, au moins sous certaines perspectives. Mais personnellement, je privilégie plutôt l'approche consistant à infuser un autre sens aux concepts qui ne me vont pas, à y mettre une conscience différente, plus élevée, plutôt qu'à les rejeter complètement. Cela m'a souvent évité de jeter le bébé avec l'eau du bain : autrement dit, ça m'a plusieurs fois permis d'extraire une jolie pépite ou deux d'une vieille notion, d'une vieille forme plus très adaptée à notre époque et à nos mentalités.

Le Jugement dernier, version tribunal céleste impitoyable, non merci ! Je n'arrive pas à raccorder cette idée sordide à celle d'un principe divin qui est amour, sagesse et vérité, que j'ai faite mienne. En revanche, si j'inverse les mots, le jour du Jugement dernier peut soudain devenir celui où je prononce mon dernier jugement ! Changement total de perspective ! Ce n'est plus le jour où je vais moi être jugé, pesé et envoyé Dieu sait où (!). Ce n'est plus un jour à craindre et à attendre dans l'angoisse. C'est un jour à souhaiter, à espérer, un jour vers lequel tendre de tout mon être. C'est le jour où j'atteindrai le sommet que je me suis fixé, le jour où à force d'éliminer un jugement par-ci, un jugement par-là, à force de dissoudre mes peurs, mes doutes, mes ressentiments, haines et rancunes, je parviendrai enfin au-dessus des nuages qui obscurcissent encore ma vue, où le soleil de l'amour pourra briller sans entraves dans ma vie.

Qu'est-ce que vous dites de cela ? C'est quand même plus motivant comme perspective, non ?

Dans cette même perspective, ce que l'on appelle la « fin des temps » est peut-être plus justement la fin du temps, c'est-à-dire la fin du règne du mental, car c'est bien lui qui, à vouloir mesurer et découper le temps, à vouloir en « gagner » ou en « rattraper » même, a fini par nous y piéger et nous empêcher d'être pleinement présents, en toute conscience, dans l'instant.

Aujourd'hui, quand j'entends parler de la fin des temps et du jour du Jugement dernier, cela ne m'agace plus comme il y a trente ans, cela ne provoque en moi ni réaction, ni rejet, ni crise d'urticaire anticléricale : se superpose automatiquement en moi, à la vision cauchemardesque de mon enfance, celle du cap de mon tout dernier jugement, du jour où je jugerai pour la dernière fois et où, pleinement libéré du temps chronométrique qui grignote nos vies comme Chronos dévorait ses enfants, j'accéderai en permanence à cette vie pleine à laquelle nous ouvre le cœur, à ce temps bi- ou tridimensionnel qui ajoute à son seul écoulement mesurable toute la densité et la profondeur de la conscience et de l'amour que nous y infusions à chaque instant.

Alors, prêt(e) à poursuivre l'aventure jusqu'au jour de votre tout dernier jugement ?

# Conclusion : une justice, deux injustices

Au terme de cet ouvrage sur le non-jugement, l'envie m'est venue de terminer sur une injonction un peu surprenante : devenez injuste !

Injuste ?

Ne faut-il pas au contraire s'efforcer d'être aussi juste que possible en toutes choses ? Viser la justesse autant que la justice ? C'est ce que je croyais avant de découvrir, voici des années, sous la plume d'O.M. Aïvanhov<sup>1</sup>, l'idée qu'il existe bien une justice, mais aussi deux injustices très distinctes l'une de l'autre.

Imaginez que vous alliez acheter un kilo de cerises au marché. Trois cas de figure :

- Le vendeur vous donne moins qu'un kilo. C'est injuste : vous rouspétez et réclamez votre dû.
- Le vendeur remplit le plateau de la balance qui affiche un peu plus d'un kilo, alors il retire cinq ou six cerises pour atteindre exactement un kilo, pas un gramme de moins, ni de plus. Cette fois il est juste envers vous. On ne peut plus juste, même. Peut-être un peu trop juste ?
- Le vendeur remplit de nouveau le plateau de la balance qui affiche un bon gros kilo. Et voilà qu'il prend encore une bonne poignée de cerises et les ajoute dans le plateau ! Est-il juste, cette fois ? Non, il est injuste, puisqu'il vous donne plus que ce qui vous est dû. Mais c'est d'une autre forme d'injustice qu'il s'agit cette fois...

Il y a une injustice en dessous de la justice, qui nous paraît criminelle, que nous combattons et cherchons à rectifier. Mais il en existe une autre qui est au-dessus de la justice pure et qui la dépasse : elle vous donne davantage qu'elle ne doit, davantage que nous ne méritons, peut-être.



Quelle est cette deuxième forme d'injustice ?

C'est l'amour, tout simplement.

Oui, l'amour n'est pas juste. L'amour est injuste. L'amour est au-dessus de la justice. L'amour fait crédit, l'amour fait confiance, il va au-delà de ce que la seule justice préconiserait.

Quand je juge, est-ce que mes jugements sont vraiment justes ? Est-ce que la balance de ma justice est bien équilibrée ? Est-ce que je ne cours pas le risque d'être injuste dans le mauvais sens du terme, c'est-à-dire d'en donner moins à l'autre qu'il ne mériterait vraiment ? Moins d'amour, moins d'attention, moins de respect, moins de confiance, moins de chances ?

Alors, tant qu'à courir le risque d'être injuste, pourquoi ne pas opter consciemment pour l'autre injustice ?

Soyez injuste, mais en optant pour l'injustice qui consiste à aimer, à redonner une nouvelle chance, à continuer de miser sur le meilleur. Bien sûr, il faut aussi de la sagesse dans la vie, et du discernement : nous en avons plusieurs fois parlé. Mais la sagesse et le discernement doivent être les digues et canaux qui canalisent intelligemment notre amour, et non le barrage derrière lequel celui-ci stagnerait et deviendrait fétide. L'eau vient avant la digue, avant le canal. L'amour précède aussi la sagesse.

Alors, autorisez-vous cette injustice-là, et bonne continuation à vous sur les voies du non-jugement et de l'amour !

---

1. *Les Lois de la morale cosmique*, Éditions Prosveta (voir bibliographie).

# MON CARNET DE BORD





# Semaine 3

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



# INDEX

## des noms propres

### A

Aïvanhov, O.M., 3, 170

### B

Bodin, Luc, 153

### C

Canet, Guillaume, 130

Churchill, 127

Covey, Stephen, 46

### D

dalai-lama, 100

Donne, John, 69

### F

Frankl, Viktor, 108

Fredericks, Carole, 65

### G

Gandhi, 96, 97, 108, 142

Goethe, 20, 35

Goldman, Jean-Jacques, 65

Grof, Stanislav (Dr), 2

## H

Harkabi, Yehoshaphat, [67](#), [68](#)

Hugo, Victor, [12](#), [60](#), [67](#), [68](#), [143](#), [145](#)

Hurtado-Graciet, Maria-Elisa, [153](#)

## I

Isaacson, Walter, [127](#)

## J

Jobs, Steve, [127](#)

Jones, Michael, [65](#)

## K

Katie, Byron, [3](#), [46](#), [73](#)

Keyes, Ken Jr, [3](#), [71](#), [72](#), [74](#)

Kucharz, Marc, [78](#)

## L

Liedloff, Jean, [107](#)

Lipatti Dinu, [157](#)

## M

Malraux, André, [116](#)

Mandela, Nelson, [108](#)

Marx, Groucho, [47](#)

Maslow, Abraham, [3](#), [84](#)

Mehl-Madrone, Lewis (Dr), [3](#)

Millman, Dan, [3](#)

Minto, Arlo Wally, [83](#), [84](#), [86](#)

Morgan, Brandt, [78](#)

## P



Philippe de Lyon (Maître), [136](#)  
Pradervand, Pierre, [48](#), [49](#), [52](#), [53](#), [99](#)  
Prajnanpad, Swami, [73](#)

## R

Raspoutine, [136](#)  
Rojzman, Charles, [2](#)  
Rosenberg, Marshall, [2](#)  
Ruiz, Don Miguel, [2](#), [25](#), [77](#), [100](#), [130](#), [138](#), [147](#), [148](#), [149](#)

## S

saint François, [142](#)  
saint Jean, [138](#)  
Sénèque, [64](#)  
Serreau, Coline, [140](#)  
Steiner, [3](#)

## Y

Yogananda, [3](#)

# des INDEXES

- À vous de choisir !, [97](#)
- Brisez la chaîne des jugements, [23](#)
- « Chacun fait de son mieux », [133](#)
- Démasquez et détrônez votre juge, [121](#)
- Discernez sans juger, [36](#)
- Élargissez votre cercle de gratitude, [160](#)
- En dedans, maintenant !, [141](#)
- Je prête des intentions positives à tout le monde, [102](#)
- La métaphore de l'arbre, [23](#)
- Le paratonnerre, [68](#)
- Mieux se connaître et mieux connaître les autres, [89](#)
- Passez en mode stéréo !, [45](#)
- Pile et face, [127](#)
- Remplacez vos exigences par des préférences, [74](#)
- Rendez votre parole consciente, [139](#)
- Savonnez-vous la langue !, [140](#)
- Séparez l'acte ou le propos de la personne, [30](#)
- Utilisez les flèches tirées contre vous pour réparer votre bouclier, [79](#)

# Bibliographie

Aïvanhov, O. M., *Les Lois de la morale cosmique*, Éditions Prosveta, 1975

Bair, Deirdre, *Jung : une biographie*, Flammarion, 2007.

Bédarida, François, *Churchill*, Fayard, 1999.

Clerc, Olivier, *La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite*, JC Lattès, 2005.

Clerc, Olivier, *Le Don du pardon*, Trédaniel, 2010.

Clerc, Olivier, *Le Jeu des Accords toltèques*, Trédaniel, 2012.

Grof, Stanislav, *Quand l'impossible arrive*, Trédaniel, 2009.

Hurtado-Graciet, Maria-Elisa, et Bodin, Luc, *Ho'oponopono*, Éditions Jouvence, 2011.

Isaacson, Walter, *Steve Jobs : la vie d'un génie*, Le Livre de poche, 2012.

Kapferer, Jean-Noël, *Rumeurs*, Seuil, coll. « Points », 2010.

Katie, Byron, Mitchell, Stephen, *Aimer ce qui est*, Ariane, 2003.

Keyes, Ken, *Manuel vers une conscience supérieure*, Éditions du Gondor, 2004.

Mehl-Madrona, Lewis, *Ces histoires qui guérissent*, Trédaniel, 2007.

Minto, Arlo Wally, *Tous ensemble, tous différents : le secret des complémentarités dans le couple et dans la vie*, Éditions Jouvence, 2001.

Liedloff, Jean, *Le Concept du continuum*, Ambre éditions, 2006.

Pradervand, Pierre, *Vivre sa spiritualité au quotidien*, Éditions Jouvence, 1997.

Rojzman, Charles, *Bien vivre avec les autres*, Larousse, 2009.

Rosenberg, Marshall, *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*, Éditions Jouvence, 1998.

Ruiz, Miguel, *Les Quatre Accords toltèques*, Éditions Jouvence, 1999.

Ruiz, Miguel, *La Maîtrise de l'amour*, Éditions Jouvence, 2000.

# Table des matières

Préface

Introduction

S'enrichir de plusieurs approches

S'approprier chaque outil

Ne plus (se) juger : est-ce vraiment possible ?

La règle du jeu

## Semaine 1

**Jour 1** Je juge, tu juges, il/elle juge

Un juge omniprésent

Le diagnostic avant la cure

**Jour 2** Au fait, pourquoi jugeons-nous ?

Question d'habitude

En route vers le détachement

**Jour 3** Je juge qui... ou quoi ?

Séparer les actes de la personne

S'exercer progressivement

**Jour 4** Autopsie d'un jugement

Tentative de définition

Ne confondez pas jugement et discernement

Mental vs affect

**Jour 5** « Une montée est une descente vue d'en bas »

Question de point de vue

Ne soyons plus des Cyclopes !

**Jour 6** L'art de bénir

Un puissant outil anti-jugement

Un antidote efficace

**Jour 7** Premier jour de repos

Premier bilan

Un tout nouveau rituel

Enfin, relâche !

## Semaine 2

**Jour 8** « Et si j'avais grandi dans les mêmes conditions ? »

**Jour 9** Remplacez vos exigences par des préférences !

Je veux et j'exige

Réduire l'écart entre mes attentes et le réel

**Jour 10** Accueillir les jugements des autres

La stratégie inverse

Je renforce mon bouclier

**Jour 11** Les spectres de tempéraments

Les extrêmes inverses

Deux manières opposées d'exprimer son amour

**Jour 12** Ne pas juger, ce n'est pas être un béni-oui-oui !

« Tout est parfait ! »

La troisième voie

Gandhi, un pur exemple de non-jugement

**Jour 13** Prêter systématiquement une intention positive à autrui

Des suppositions négatives...

... aux intentions positives

**Jour 14** Deuxième jour de repos

Se libérer du jugement

Un chemin vers la liberté intérieure

Le rituel hebdomadaire

Enfin relâche !

## Semaine 3

**Jour 15** J'arrête de *me* juger

De quel droit se juge-t-on aussi impitoyablement ?

Discernement contre jugement, pour soi-même aussi

**Jour 16** Trouver la qualité cachée derrière le défaut apparent  
Côté pile et côté face  
Associer l'ombre à la lumière

**Jour 17** Et si chacun faisait en réalité de son mieux à chaque instant ?  
Ni laxiste, ni perfectionniste  
Accorder le bénéfice du doute aux autres

**Jour 18** J'arrête de médire  
Un pouvoir malheureusement destructeur  
Un pouvoir merveilleusement créateur

**Jour 19** La magie du pardon  
Le Don du Pardon au Mexique  
Demander pardon, plutôt que pardonner  
La douche du cœur

**Jour 20** La gratitude : chant du cœur  
Dire merci pour ce qui va bien  
Dire merci pour ce qui va mal  
Une bénédiction déguisée

**Jour 21** Troisième jour de repos, dernier bilan et après ?  
Le rituel hebdomadaire  
L'heure du bilan  
Du Jugement dernier au dernier jugement

Conclusion : une justice, deux injustices

## **Mon carnet de bord**

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Bilan

Index des noms propres

Index des exercices

Bibliographie

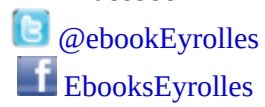
## *Communication à l'auteur*

Vous pouvez envoyer vos avis, commentaires et suggestions sur l'ouvrage à Olivier Clerc à l'adresse courriel : [info@olivierclerc.com](mailto:info@olivierclerc.com)

Consultez également son site Internet [www.olivierclerc.com](http://www.olivierclerc.com)



Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles, retrouvez-nous sur Twitter et Facebook



Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur

