

## Cercles de Pardon au Forum104

Témoignage vécu par Christine Kristof



Au départ, c'est un hasard –ou peut-être la voix de mon inconscient qui résonne autour du mot « pardon », qui me fait participer à cet atelier. Dans les multiples chemins explorés, la question de la guérison des blessures intérieures et celle du pardon, qui arrivent toujours en première position, m'interpelle. Comment espérer la paix dans le monde sans faire la paix avec soi-même ? Et puis, tous ces processus de pardon individuel ou collectif dont j'ai entendu parlés d'ici, de là... à commencer par ces rituels instaurés à l'échelle d'un peuple en Afrique du Sud après l'apartheid... Tout cela résonne en moi quand je décide le jour-même de m'inscrire au Cercle de Pardon

proposé au Forum104 par Loïc Kerisel. Pour ainsi dire, j'arrive « vierge » de tout pré-supposé... et je vois, durant le premier cercle de présentation que je ne suis pas la seule. La plupart des personnes réunies ce soir, participent elles-aussi pour la première fois. Je me sens déjà moins seule.

Après un temps de méditation –sas avec le monde et la journée, chacun présente les raisons qui l'ont poussé à venir. C'est assez déroutant de voir que beaucoup sont là car ils ont quelque chose de précis à accomplir ou parce qu'ils cherchent la paix intérieure. D'autres sont présents dans une démarche plus globale, cette proposition de pardon intervenant à un moment donné de leur parcours de guérison. Loïc commence par nous présenter le "pourquoi" du "comment" historique des « Cercles de pardon », initiés par Olivier Clerc après une rencontre avec Don Miguel Ruiz (auteur des 4 accords toltèques), puis nous amène à vivre diverses expériences destinées à nous relier les uns aux autres et à « briser » la glace. La plupart du temps dans le silence, deux par deux. Nous sommes une trentaine dans une salle qui nous contient impeccablement, permettant une relation dense, mais également libre les uns avec les autres. Une des pratiques nous amène à poser notre tête sur le cœur de la personne en face de soi et à l'écouter. Expérience inédite... et émouvante. Aucun cœur ne bat de la même façon. A chaque fois, c'est une histoire différente. Moi, cela me rappelle la première fois que j'ai entendu les battements de cœur de mon bébé dans mon ventre à l'échographie initiale... c'est comme si j'avais l'univers qui venait de se mettre à vivre au-dedans de moi. Là, c'est un peu pareil, on écoute les battements de la vie en chacun. Tout un monde se révèle à chaque fois. Un autre exercice nous amène toujours deux par deux à nous regarder dans les yeux longtemps, profondément, à la fois de façon douce et franche. Cela est déjà une épreuve en soi ; s'arrêter, ne pas bouger, ne pas avoir quelque chose à faire de plus urgent, ne pas se défilier et puis... peu à peu accepter d'entrer dans le regard de l'autre et se laisser regarder. C'est justement cela, se sentir devenir quelqu'un sous le regard de l'autre ... Une phrase est prononcée au moment où elle parvient aux lèvres de la façon la plus juste : « Je te vois ». Rien que cela... Mais c'est énorme. Des yeux, des regards, des vies, des âmes qui défilent non plus devant moi, mais en moi, me donnant aussi consistance peu à peu, consistance d'exister...





Après une courte pause, vient la deuxième partie de l'atelier ; le vif du sujet ! Des paquets de mouchoirs sont répartis équitablement dans la salle. Cela a l'avantage de nous préparer – « semble-t-il, je ne serai pas la première ni la seule à pleurer ». En deux cercles concentriques, face à face deux par deux, nous sommes invités à nous regarder à nouveau dans les yeux. Au son d'un petit gong chacun vient se mettre debout face à l'autre qu'il ne connaît pas, et dans l'intensité du regard échangé, quand le moment est au plus juste de son acuité, à prononcer la phrase « Je te demande pardon ! » Rien d'autre. Demander pardon à un illustre inconnu ? Comment vivre et comprendre cela ? En fait, il n'y a rien à comprendre. Cela agit. Pour moi, les deux premières personnes/regards à qui je demande pardon, cela me fait l'effet d'une bombe intérieure, d'un tsunami... C'est

physiquement insoutenable. L'émotion est trop forte. Je n'arrive plus à respirer, j'ai envie de vomir et de partir. Je ne m'attendais à rien de pareil, je ne m'attendais à rien du tout d'ailleurs, et c'est peut-être pour cela que c'est aussi fort. Je n'ai pas eu le temps de me préparer dans ma tête, de mettre les habituelles barrières de sécurité... Après le petit son du gong, nous changeons de partenaire et faisons face à une nouvelle personne/regard, à peine remis de la rencontre précédente. Et cela recommence, avec la même intensité, mais là je sais que je peux le supporter et je me laisse faire, traverser, transpercer... C'est comme un immense lavage intérieur, ou plutôt un ramonage... d'un conduit qui n'a pas été nettoyé depuis longtemps. A chaque nouvelle personne, l'expérience se reproduit. J'ai l'impression qu'à force d'être lavée, je finis par sentir une forme de paix affleurer et une douceur à laquelle je n'étais plus habituée. Avec certaines personnes/regards, j'expérimente la rencontre avec des êtres avec lesquels j'ai des nœuds, conscients ou pas ; je retrouve dans le regard de telle femme, le besoin d'amour de ma mère et je la comprends, dans une autre, le regard de ma fille quand je la gronde et cela me déchire et je demande pardon avec une intensité et une sincérité insoupçonnées, avec tel homme au regard dur et droit, je revis l'expérience de cette absence d'amour avec mon ex-compagnon et comment il a dû lui aussi en souffrir... mon cœur se dilate et en même temps que je demande pardon, j'ai l'impression d'être pardonné mille fois. La lessive continue pendant toute la durée du premier tour (soit 15 personnes, 15 visages, 15 regards). Puis, on change de rôle, c'est à ceux qui ont demandé pardon de recevoir le « je te demande pardon » de l'autre, et inversement. Et là, je reçois une deuxième salve d'amour et de vérité. Quelqu'un me demande pardon ? Comment est-ce possible ? Mais, oui, oui, de tout mon cœur, je te pardonne ! Et la petite fille en moi se remet à pleurer... vivant, sentant, pressentant que se joue là beaucoup des guérisons des blessures passées, de la petite enfance jusqu'aujourd'hui....

Nous avons passé presque une heure debout regard contre regard, âme contre âme. J'ai l'impression d'être emplies de tous ces yeux, de toutes ces vies, des toutes ces intensités qui, finalement, ne font qu'une avec la mienne. Nous cherchons tous la même chose, à être aimé et à vivre dans la paix. Une fois que l'on a compris cela avec les tripes, cela change beaucoup la donne. On se dit au revoir, on se salue et j'ai envie d'inviter mon voisin à partager autour d'un verre... je n'ose, en me disant que « cela ne se fait pas d'inviter un garçon » et je laisse passer. Alors me vient en tête la chanson « Elle aurait du y'aller...Elle aurait du y'aller »... Merci !

Les cercles de pardon ont lieu une fois par mois. Les prochaines dates sont :

Le 12 février, le 12 mars et le 9 avril à 19h30. Inscriptions obligatoires sur [le site du Forum104](#)