

Olivier Clerc

# J'ARRÊTE DE... (ME) JUGER !

21 jours pour réapprendre à (s')aimer

Préface de Thierry Janssen

**EYROLLES**

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

# 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

---

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

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'approprier 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'approprier 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 aimez 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 !