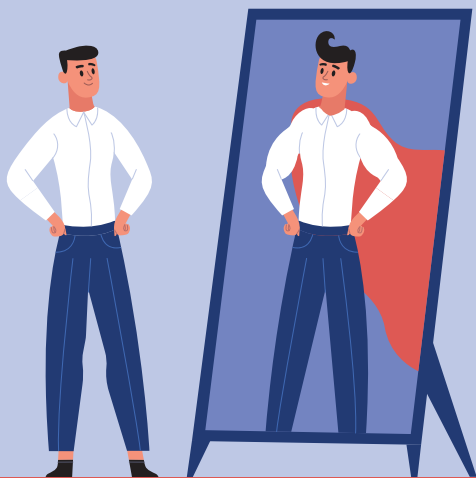


OLIVIER CLERC

POCHE
●
EYROLLES

J'ARRÊTE DE (ME) JUGER !

21 jours pour réapprendre
à (s')aimer



« UN GUIDE ESSENTIEL, EFFICACE, INITIATIQUE »
THIERRY JANSSEN

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est paru pour la première fois en 2014 aux éditions Eyrolles dans la collection « J'arrête de », dirigée par Anne Ghesquière, auteure et éditrice, productrice du podcast Métamorphose qui éveille la conscience.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

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
© Éditions Eyrolles, 2024, pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01491-8

Olivier Clerc

J'arrête de (me) juger !

21 jours pour réapprendre
à (s')aimer

Préface de Thierry Janssen

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Préface	7
Introduction	11
La règle du jeu	19

Semaine 1

Jour 1 Je juge, tu juges, il/elle juge.....	25
Jour 2 Au fait, pourquoi jugeons-nous ?	33
Jour 3 Je juge qui... ou quoi ?	41
Jour 4 Autopsie d'un jugement	49
Jour 5 « Une montée est une descente vue d'en bas »	59
Jour 6 L'art de bénir.	67
Jour 7 Premier jour de repos	77

Semaine 2

Jour 8 « Et si j'avais grandi dans les mêmes conditions ? »	87
Jour 9 Remplacez vos exigences par des préférences !	95
Jour 10 Accueillir les jugements des autres.	101
Jour 11 Les spectres de tempéraments	109
Jour 12 Ne pas juger, ce n'est pas être un béni-oui-oui !	119

Jour 13	Prêter systématiquement une intention positive à autrui	127
Jour 14	Deuxième jour de repos	135

Semaine 3

Jour 15	J'arrête de <i>me</i> juger	147
Jour 16	Trouver la qualité cachée derrière le défaut apparent	155
Jour 17	Et si chacun faisait en réalité de son mieux à chaque instant ?	163
Jour 18	J'arrête de médire	171
Jour 19	La magie du pardon	181
Jour 20	La gratitude : chant du cœur	193
Jour 21	Troisième jour de repos, dernier bilan... et après ?	203

Conclusion : une justice, deux injustices	211
---	-----

Mon carnet de bord

Semaine 1	217
Semaine 2	218
Semaine 3	219
Bilan	220

Index des noms propres	221
Index des exercices	223
Remerciements	225
Bibliographie	227

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'apprivoiser 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.

