

Article publié dans *Adevarul* en Roumanie, 31 décembre 2025.

1. Vous avez commencé à écrire très jeune, à 21 ans, avec un livre sur le rêve lucide. Qu'est-ce qui vous a attiré si tôt vers ce sujet, et qu'est-ce que cela vous a appris sur l'esprit ?

Je voulais savoir si quelque chose — la conscience — survivait à la mort. J'avais entendu parler des expériences de sortie hors du corps, et quelqu'un m'avait dit que le rêve lucide était le moyen le plus simple d'en faire l'expérience. En réalité, je n'ai réussi à vivre que deux sorties hors du corps très brèves, au fil des années, mais je suis devenu un excellent rêveur lucide. La méthode que j'ai développée pour devenir conscient dans mes rêves a considérablement élevé mon niveau de conscience durant la journée, quoi que je fasse, ce qui s'est révélé être son plus grand bénéfice.

Le rêve lucide m'a aussi permis de découvrir les possibilités étonnantes de notre subconscient, au point que je me suis demandé si une part de moi créait réellement tous les décors du rêve, ou si j'entrais en fait dans un autre plan de conscience pendant le sommeil. Lorsque je ferme les yeux durant la journée (pour méditer, par exemple), je ne vois que de l'obscurité. Mais en rêve lucide, les images sont absolument stupéfiantes, avec des couleurs vives, des détails extrêmement fins, etc. Qui crée tout cela ?...

2. Votre parcours s'est déployé à la croisée de la spiritualité, de la psychologie et de la communication. Avec le recul, quels ont été les tournants décisifs de votre chemin professionnel ?

Tous les grands tournants de ma vie ont été des rencontres avec des personnes qui ont vu un potentiel en moi et m'ont offert des opportunités professionnelles, même si je n'avais aucun diplôme officiel.

À 21 ans, une première rencontre (avec le Dr Schaller à Genève) a fait de moi un traducteur et interprète. À 27 ans, une autre rencontre (avec Ph. Mailhebiau) m'a conduit à devenir journaliste et rédacteur en chef de deux magazines. À 37 ans, ma rencontre avec Marshall Rosenberg, fondateur de la Communication NonViolente, m'a ouvert à l'importance du cœur et de l'intelligence émotionnelle. À 38 ans, ma rencontre avec Don Miguel Ruiz (auteur des *Quatre Accords Toltèques*) m'a offert l'expérience fondatrice de ma vie actuelle d'enseignant du pardon.



Certaines rencontres ont eu lieu uniquement à distance, comme celle avec le Dr Stanislav Grof. J'ai traduit quatre de ses livres et nous avons longuement échangé au téléphone. Pourtant, leur impact sur ma vie a été tout aussi profond.

3. Le pardon est devenu un thème central de votre travail. Quel moment ou quelle expérience vous a fait comprendre son potentiel de transformation ?

Cela s'est produit en 1999 au Mexique, après que j'ai traduit *Les Quatre Accords Toltèques* en français et les ai publiés. Je m'y suis rendu pour une retraite de deux semaines avec Don Miguel. Le deuxième jour, il m'a guidé à travers une expérience de pardon qui a bouleversé ma vie, et que j'ai ensuite décrite dans mon livre *Le Don du Pardon*, aujourd'hui traduit en dix langues, dont le roumain.

En réalité, il m'a fallu dix ans pour intégrer pleinement la profondeur de cette expérience et la transformer d'abord en un stage de deux jours, puis — lorsque la demande est devenue trop importante pour que je puisse y répondre seul — en Cercles de Pardon, que j'ai créés en 2012. Aujourd'hui, plus de 250 Cercles existent dans une quinzaine de pays (et d'autres sont à venir l'an prochain).

L'idée était de permettre aux participants de vivre une expérience très proche de la mienne, mais proposée de manière douce et progressive, et vécue dans un cadre collectif. Je ne m'attendais absolument pas à ce que tant de Cercles voient le jour. Je crois que c'est parce que les personnes sont profondément touchées par leur propre expérience qu'elles souhaitent se former pour créer un cercle dans leur pays, leur ville ou leur région — malgré le fait que ces Cercles fonctionnent sur une base non lucrative, ce qui en dit long sur la motivation des personnes impliquées.

4. Beaucoup de gens associent le pardon à une pression morale ou à une réconciliation forcée. Comment définissez-vous le pardon pour qu'il reste un processus personnel et non une obligation ?

Excellente question ! J'aime dire que je promeus un « pardon 2.0 », très différent du « pardon 1.0 » que l'on associe généralement à la religion. Ma première définition du pardon est très simple : c'est guérir les blessures du cœur.

Quand votre corps est blessé, vous souhaitez le guérir pour vous-même — pour ne plus souffrir, pour retrouver votre santé et votre mobilité. Il en va exactement de même pour le cœur. Le pardon est pour soi : il s'agit de guérir son propre cœur. Il nous permet d'aimer à nouveau, de ressentir à nouveau de la joie, de retrouver notre intégrité émotionnelle.

Si je ne guéris pas mon cœur, le ressentiment, la colère et les rancunes vont m'empoisonner — littéralement, comme le montrent aujourd'hui des études médicales — et affecter négativement même les personnes que j'aime le plus : mon conjoint, mes enfants, mes amis.

À l'inverse, lorsque je guéris mon cœur, lorsque je laisse les eaux du pardon le traverser et le purifier, je redeviens entier. Et — c'est très important — parvenir au pardon ne m'empêche pas de faire appel à la justice si nécessaire. Je peux guérir mon cœur tout en utilisant mon mental pour prendre des décisions justes et sages concernant la personne qui m'a blessé. Je n'enseigne pas un pardon qui ferait de nous des victimes passives.

Aujourd'hui, la médecine est remarquable lorsqu'il s'agit du corps, mais très pauvre lorsqu'il s'agit du cœur. Des personnes peuvent souffrir pendant des mois, des années, voire des décennies de blessures du cœur qu'elles ne savent pas comment guérir. Cela a des conséquences très négatives sur toutes leurs relations — dans les familles, au travail, ou même à une échelle plus large lorsque ces personnes dirigent des entreprises ou des pays. Guérir le cœur de l'humanité est l'une des tâches les plus importantes de notre époque si nous voulons que ce monde devienne meilleur.

5. Vous avez créé les Cercles de Pardon, qui se sont répandus dans plusieurs pays. Quel besoin avez-vous perçu chez les gens pour développer cette approche ?

Au départ, j'ai simplement écrit un livre et partagé une expérience personnelle. Une fois le livre publié, on m'a demandé d'animer des stages parce que les gens voulaient vivre une expérience similaire — ce à quoi je ne m'attendais pas. À mesure que les personnes ressentaient les effets positifs dans leur vie, les demandes se sont multipliées rapidement.

J'ai alors compris que beaucoup de gens cherchaient une manière de pratiquer le pardon qui ne soit pas religieuse (bien que, selon moi, elle soit profondément spirituelle). Une manière de libérer la douleur et la souffrance, la colère, la tristesse, le ressentiment, voire la haine. Rien de ce qui s'est produit au cours des quinze dernières années n'a été planifié. Je n'ai jamais eu l'intention de créer un mouvement — cela m'a totalement surpris.

6. Rêve lucide, pardon, pratiques symboliques — votre travail couvre plusieurs niveaux de la vie intérieure. Comment ces thèmes se relient-ils pour vous ?

Ils sont tous liés à la conscience — et la conscience est la clé. C'est le dénominateur commun de toutes les voies et pratiques spirituelles. De la petite enfance à l'âge adulte, notre conscience s'élargit, s'approfondit et englobe une part toujours plus vaste de la réalité. Mais les traditions spirituelles nous disent que nous pouvons aller plus loin. Il existe des niveaux de conscience supérieurs à celui de l'adulte moyen, et ces niveaux donnent accès à une vie moins dominée par la souffrance, la frustration et les turbulences émotionnelles.

Une éducation véritablement complète ne devrait pas seulement former l'intellect, mais aussi élever la conscience, afin que nous devenions plus libres et plus mûrs. C'est la passion de toute ma vie : explorer comment le potentiel humain se déploie — comment le « gland » humain peut un jour devenir un « chêne » humain.

Konrad Lorenz, l'éthologue autrichien et fondateur de l'étude scientifique du comportement animal, a dit un jour : « J'ai trouvé le chaînon manquant entre le singe et l'être humain : c'est nous ! » J'adore cette citation. Elle nous rappelle que nous avons encore un travail intérieur à accomplir pour devenir pleinement ce que nous pouvons être.

7. Vous avez animé des événements réunissant des centaines de participants. Quel a été votre enseignement le plus marquant en travaillant avec des groupes plutôt qu'avec des individus ?

Beaucoup de personnes se sentent profondément isolées et seules aujourd'hui, coupées des autres et en manque de lien. Le travail en groupe m'a appris que le contact authentique avec autrui est

beaucoup plus facile et beaucoup plus proche que ce que notre mental nous a fait croire. Nous sommes bien moins séparés que nous l'imaginons.

En raison de cette profonde interconnexion, travailler en groupe — même avec des personnes que l'on n'a jamais rencontrées — peut permettre de guérir des relations avec des personnes que l'on connaît réellement. C'est ce que l'on appelle la dimension « transpersonnelle » de ce travail, que l'on retrouve aussi dans des approches comme les constellations familiales. Cela nous donne un réel espoir que ce qui a été abîmé dans les relations humaines peut être réparé.

8. Vous avez récemment visité la Roumanie. Quelles impressions vous ont marqué, sur le plan culturel, spirituel ou personnel ?

La Roumanie est importante pour moi depuis ma petite enfance, vers l'âge de huit ou neuf ans. Ma mère possédait deux disques de Dinu Lipatti que j'écoutais sans cesse — ils me mettaient souvent les larmes aux yeux — et ils m'ont inspiré à commencer le piano à dix ans. Dinu Lipatti était mon idole d'adolescent, plutôt que Pink Floyd ou Supertramp ! Si j'y ajoute Clara Haskil, Sergiu Celibidache et Radu Lupu, la Roumanie est devenue pour moi un pays qui a offert au monde certains de mes musiciens préférés.

J'ai été profondément ému de faire le lancement de mon livre dans une salle où Dinu Lipatti avait joué, aux côtés d'Enescu. J'ai trouvé les Roumains particulièrement gentils, et la gentillesse est une valeur qui compte énormément pour moi. J'ai aussi été touché par la qualité de l'organisation de mon stage et par l'attention et le dévouement de mon éditrice. Être accueilli à mon hôtel avec du pain et du sel par mon organisatrice, Camelia, a eu pour moi une valeur inestimable. Je ne suis resté que quatre jours, mais je me réjouis vivement de revenir et de mieux connaître votre pays et ses habitants.

9. Après plus de dix ans de publications et d'enseignement, quelle réalisation récente vous semble la plus significative ?

En réalité, cela fait maintenant quatre décennies que j'écris et que j'enseigne, et sans hésitation, le développement des Cercles de Pardon est ce qui me touche le plus. Je vois encore et encore à quel point ils bénéficient profondément et durablement aux participants.

Le pardon m'a aussi permis de rencontrer des êtres humains absolument remarquables et inspirants — de véritables alchimistes qui ont transformé le plomb de leurs pires épreuves en poussière d'or qu'ils répandent généreusement autour d'eux. Ils offrent un exemple puissant de ce dont l'être humain est capable. Enseigner et partager cette alchimie intérieure est profondément nourrissant. Je me sens béni.

10. Beaucoup de personnes se demandent comment débiter un chemin spirituel sans se perdre dans les modes ou les pratiques superficielles. Selon votre expérience, quel est un point de départ sain et ancré ?

La vie elle-même est spirituelle. Tout ce qui améliore la qualité de notre vie est une pratique spirituelle. Cela peut commencer par quelque chose d'aussi simple que la gratitude — être reconnaissant pour ce qui nous est donné jour après jour. La gratitude nous rappelle que nous

faisons partie de quelque chose de bien plus vaste que nous-mêmes et nous aide à cultiver une relation saine avec ce tout, quel que soit le nom que nous lui donnions.

De plus, pour moi, la spiritualité aujourd'hui ne peut être dissociée des relations. Si la spiritualité ne fait pas de moi un meilleur être humain, à quoi sert-elle ? Prendre soin de nos relations, apprendre à résoudre les conflits et cultiver le respect et la compréhension mutuels est un véritable art spirituel. C'est au cœur de l'enseignement de Don Miguel Ruiz, et c'est pourquoi le pardon y joue un rôle si essentiel. Comme l'a dit l'archevêque Desmond Tutu : « Sans pardon, il n'y a pas d'avenir. » Sans pardon, il n'y a pas non plus de véritable paix — seulement une trêve.

Les enseignements anciens et les approches modernes ont tous deux leur valeur. La vie et la spiritualité se renouvellent sans cesse. Personnellement, j'apprécie les deux. Mon critère est simple : j'aime rencontrer la personne derrière l'enseignement et voir si elle vit ce qu'elle enseigne. Je n'achète pas de lotion capillaire à quelqu'un qui est chauve !

11. Les Journées du Pardon que vous avez organisées ont réuni des intervenants internationaux. Qu'avez-vous appris sur la diversité des approches du pardon selon les cultures ?

J'ai appris quelque chose de très similaire à ce que j'ai appris sur la santé. On peut guérir par l'allopathie, l'homéopathie, l'aromathérapie, la phytothérapie, la médecine ayurvédique, la médecine chinoise, et bien d'autres encore. Chacun doit trouver ce qui lui convient le mieux à un moment donné de sa vie. Il en va de même pour le cœur.

Il existe de nombreux chemins vers le pardon. Ce qui fonctionne pour moi ne fonctionnera peut-être pas pour vous, et ce qui fonctionnait il y a dix ans n'est peut-être plus ce dont j'ai besoin aujourd'hui. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe une grande diversité de voies menant au pardon.

12. Vous travaillez avec des thèmes émotionnels profonds, tout en ayant une vie publique d'enseignant. Comment maintenez-vous votre propre équilibre en accompagnant les autres ?

La nature est ma principale source d'équilibre. Je vis à la campagne et j'aime marcher dans les forêts et les champs — peu de soucis résistent à vingt minutes de marche en forêt. Les massages me sont aussi très bénéfiques, tout comme la musique : en écouter ou jouer du piano. J'accorde également beaucoup d'importance aux temps de solitude et j'évite de surcharger mon agenda.

Plus tôt dans ma vie, j'ai commis l'erreur d'en faire trop. J'aimais tellement mon travail que je me suis surmené, et j'en ai payé le prix. J'ai été malade pendant trois ans, atteint d'une hyperthyroïdie, et j'ai failli perdre la vue. Mon corps m'a forcé à ralentir. Même lorsque nous savons intellectuellement ce qui est bon pour nous, nous pouvons malgré tout dépasser nos limites — parfois jusqu'à l'épuisement. J'imagine que cela fait partie de la condition humaine.

13. En dehors de l'écriture et des stages, quels autres projets ou passions occupent votre temps actuellement ?

La musique reste une passion majeure. Nietzsche disait : « Sans la musique, la vie serait une erreur », et je suis d'accord. La lecture est une autre passion de toujours — je continue à découvrir de nouveaux auteurs et j'aide parfois certains d'entre eux à être traduits et publiés en français.

Je m'intéresse aussi profondément à l'astrologie sérieuse, en particulier à l'astrologie archétypale et évolutive, que je considère comme l'une des disciplines les plus fascinantes — bien qu'elle soit malheureusement souvent mal comprise à cause des horoscopes bidon publiés dans les médias. Cela dit, mon travail demeure ma passion principale, et je continue à y consacrer une grande partie de mon temps.

14. Face au climat mondial actuel — conflits, incertitude, surcharge émotionnelle — quel rôle le pardon peut-il jouer de manière réaliste ?

Je crois qu'il pourrait jouer un rôle majeur s'il était pratiqué à plus grande échelle — du moins le « pardon 2.0 » dont je parle. La plupart des êtres humains ont des blessures dans leur cœur, et lorsque nous lisons les informations, nous voyons ce que provoquent des personnes blessées interagissant les unes avec les autres. Une femme ou un homme au cœur sain ne prend pas des décisions qui détruisent la vie des autres.

Aujourd'hui, le monde est largement dirigé par des personnes dont le cœur est aussi blessé que celui de ceux qu'elles gouvernent. Les résultats sont prévisibles. Gandhi nous invitait à « être le changement que nous voulons voir dans le monde », et pourtant nous sous-estimons encore la puissance de la transformation intérieure. Comme l'a dit si simplement Thich Nhat Hanh : « Pour nous en sortir, il nous faut aller en dedans. » Le pardon authentique peut nous aider à trouver cette voie.

15. Si quelqu'un ne devait lire qu'une seule de vos idées ou enseignements dans la décennie à venir, laquelle souhaiteriez-vous que ce soit, et pourquoi ?

Le pardon — sans hésitation. Et ce n'est pas du marketing. Je suis engagé dans la spiritualité et le développement personnel depuis près de cinquante ans. J'ai exploré d'innombrables approches visant à améliorer la vie sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel. Je n'ai rien vu qui produise des changements plus profonds ou plus durables que le pardon authentique — ni en moi, ni chez les autres.

Notre société a tout misé sur l'intellect depuis des siècles. Il suffit de regarder ce qui est enseigné à l'école. Or il est désormais clair que ni la science, ni la connaissance intellectuelle, ni la technologie ne suffiront à elles seules à nous sauver des défis à venir. Nous devons redécouvrir le cœur — et surtout le guérir pour en restaurer l'intégrité. Le cœur se tient entre la tête et les mains, entre la pensée et l'action. Lorsqu'il est blessé, tout se déforme. Lorsqu'il est guéri, la clarté, la sagesse, l'amour, et même la santé physique suivent.

Jusqu'à ce que je trouve quelque chose de mieux — si cela existe — je continuerai à partager le pardon et l'art de guérir le cœur.