

<https://larcenciel.be/spip.php?article922>



Les 4 Accords Toltèques racontés aux enfants

- COUPS DE COEUR - TV et Vidéos -

Date de mise en ligne : samedi 4 mars 2017

Copyright © LARCENCIEL - site de Michel Simonis - Tous droits réservés

Trouvé sur le site sympa de [La petite école de Rendeux](#)

Sommaire

- [Les quatre accords Toltèques, la voie de la liberté personnelle](#)
- [L'application des quatre accords Toltèques](#)

Et pour les adultes, aller lire le livre "Les 4 accords toltèques" de Don Miguel Ruiz, éd. Jouvence 2005, Essai (Poche) paru en 2016 à 7,90€)

Les quatre accords Toltèques, la voie de la liberté personnelle

Extrait d'un article de Marielle Jimenez, Psychologue clinicienne, Voiron (Isère) France, sur le site Energie-santé

Don Miguel Ruiz simplifie le chamanisme toltèque

Pendant longtemps, les enseignements chamaniques sont restés élitistes et difficiles d'accès. Ces enseignements portent les mémoires des peuples premiers, leurs enseignements et leurs souffrances. La civilisation toltèque remonte aux alentours de l'an mil, au Mexique et d'après les scientifiques, aurait été une civilisation d'artistes et de bâtisseurs empreinte d'une grande spiritualité animiste.

L'apport exceptionnel de Don Miguel Ruiz est d'écrire ce livre : "Les quatre accords toltèques", qui connaît un succès mondial. Pourquoi ?

Don Miguel simplifie les enseignements chamaniques toltèques, dans le sens où il les rend compréhensibles et applicables par tous, dans notre vie de tous les jours. Il parvient à en conserver leur profondeur, leur qualité de sagesse ancestrale et leur portée universelle.

Don Miguel Ruiz, de part ses origines a un pied dans chaque monde, son grand-père est un nagual toltèque, sa mère est une guérisseuse et Don Miguel Ruiz a une formation universitaire et exerce la profession de chirurgien. Une expérience de mort imminente (NDE) dans les années 1970 lui permet une reconnexion à sa lignée familiale de porteurs des enseignements toltèques. Il explique qu'à ce moment-là, dans un état expansé de conscience, il a compris que la tradition toltèque contenait tout ce que nous avons besoin pour nous guérir. Il propose alors, de nombreux séminaires aux Etats-Unis, qui réservent un accueil très enthousiaste à ses enseignements. Il publie, "Les quatre accords toltèques" en 1997 aux USA. Ce livre sera vendu à plus de quatre millions d'exemplaires, il s'agit d'un succès populaire et planétaire.

Maud Séjournant, directrice d'édition chez Jouvence, psychothérapeute et formée au chamanisme toltèque fait

Les 4 Accords Toltèques racontés aux enfants

publier en France les livres de Don Miguel Ruiz, qui connaissent le même succès. Contrairement aux écrits de Carlos Castaneda, Don Miguel Ruiz touche le grand public et ses livres sont déclinés dans les formations, les séminaires d'entreprises, etc.

Sa lignée familiale continue, il a formé ses deux fils pour poursuivre cette mission de vie transgénérationnelle, se souvenir, garder intacts et transmettre les enseignements toltèques au plus grand nombre, maintenant que ces enseignements sont ouverts à tous.

Les quatre accords toltèques

La théorie de Don Miguel Ruiz est la suivante : nous vivons avec des accords inconscients de vie, et nous alignons nos pensées, nos actions, nos ressentis sur ces accords inconscients. Certains accords peuvent nous apporter de la joie ou du bonheur, d'autres, au contraire nous amener à construire une vie de souffrance et de peine. Il s'agit de nos peurs, de nos croyances et de nos blessures, mais pas seulement, nous avons à l'intérieur de nous-mêmes un système de perception de la réalité.

Afin de retrouver notre intégrité, notre estime personnelle, notre paix et notre responsabilité dans tous les actes de notre vie, Don Miguel Ruiz propose quatre accords :

<https://larcenciel.be/sites/larcenciel.be/local/cache-vignettes/L367xH400/4-accords-tolteques-cc9a7.jpg>

1

Être impeccable avec nos paroles
(Be Impeccable With Your Word)

2

Ne pas prendre les choses de manière personnelle
(Don't Take Anything Personally)

3

Ne pas faire de suppositions
(Don't Make Assumptions)

4

Toujours faire de son mieux
(Always Do Your Best)

5

Don Miguel Ruiz rajoutera par la suite un cinquième accord :

Être sceptique mais apprendre à écouter
(Be Sceptical but Learn to Listen)

L'application des quatre accords Toltèques

1

Être impeccable avec nos paroles
(Be Impeccable With Your Word)

Le premier accord relève de la notion d'impeccabilité, notion reprise fréquemment par Don Juan, dans ses enseignements. Elle recoupe la notion d'intégrité, il s'agit de parler avec intégrité, sincérité et authenticité. Cela pourrait vous laisser croire qu'il y a une notion de bien et de mal et qu'il s'agirait d'un dogme ou d'une religion. Et bien, non, car le but de cet accord est au contraire, de nous obliger à être au plus près de notre sincérité et de notre intégrité et d'avoir le courage et la franchise de le dire. Et de ne dire que cela.

En fait, nous pourrions aussi dire qu'il s'agit d'un usage différent du langage que celui que nous faisons habituellement. Par exemple, dire « Bonjour » relève d'une formule de politesse. Si vous appliquez le premier accord toltèque et si vous êtes impeccables avec les mots, vous dites « Bonjour » aux personnes à qui vous souhaitez sincèrement que le jour soit un « bon » jour pour elles. Si ce n'est pas ce qui est dans votre cœur, vous ne pouvez pas le dire sans trahir votre intégrité.

Amusez-vous à écouter dans un premier temps, ce que vous dites de manière automatique et demandez-vous simplement si vous êtes en accord avec la signification profonde des mots que vous éparpillez dans l'Univers.

2

Ne pas prendre les choses de manière personnelle

(Don't Take Anything Personally)

Le deuxième accord révèle un fait essentiel, dont nous n'avons pas souvent conscience. Je pourrai le résumer ainsi : « les autres ne parlent que d'eux-mêmes et ne jugent que par rapport à eux-mêmes ». Ceci est fort compréhensible intellectuellement. Nous avons tous notre propre système de perception et d'analyse du monde, nous avons tous nos propres traumatismes, nos propres blessures, nos propres peurs et nos propres croyances. Alors pourquoi prenons-nous personnellement ce que les autres nous disent et pourquoi réagissons-nous émotionnellement en permanence ? Peut-être parce que nous voulons être aimés, appréciés, compris. Peut-être parce que nous voulons contrôler l'extérieur, les autres et le monde en général.

Ce deuxième accord nous ramène à nous-mêmes, nous pouvons voir, entendre, sentir et ressentir et nous pouvons ne pas réagir, en maîtrisant nos pensées, nos émotions et nos ressentis. Cette attitude ne se décide pas seulement, elle fait partie du chemin de travail personnel pour passer du « laisser-aller » émotionnel comme l'appelle Don Juan au lâcher prise dont parle Don Miguel.

Vous pouvez observer les domaines dans lesquels vous avez besoin, de vous sentir libre. Dans ces mêmes domaines, observez vos réactions aux comportements des autres, les jugez-vous, les critiquez-vous, commentez-vous leurs vies, etc.

Là où vous souhaitez être libre, offrez la même liberté aux autres.

Dans ce domaine de la psychologie intérieure, il est tellement facile d'écrire ces profondes vérités et tellement difficile de les appliquer. Amusez-vous en observant cela, pour vous aider à appliquer le deuxième accord.

3

Ne pas faire de suppositions

(Don't Make Assumptions)

Ce troisième accord s'adresse plus directement à votre fonctionnement mental, à cette habitude infantile de demander « pourquoi » et de s'inventer des réponses. L'enfant de deux à trois ans, voire plus tard et à l'adolescence va demander pourquoi ou faire des suppositions pour tenter de comprendre le monde mais il ne va pas croire ses suppositions.

À l'âge adulte, la différence est significative, nous croyons que ce que nous pensons est vrai. Pourquoi ? Parce que nous sommes gagnés par la maladie de « l'importance personnelle », nous sommes convaincus que nous sommes importants, que tout ce qui se passe dans notre vie est important et nous faisons des drames pour amplifier cette pseudo-réalité.

Observez vos paroles ou vos pensées. Vous pensez à une attitude étonnante d'un ami et au lieu, d'être impeccable en vous disant simplement « cette attitude est étonnante », votre fonctionnement mental va partir au galop et vous allez mettre sur pieds un scénario avec une pseudo-réalité et le piège est que vous allez vous auto-hypnotiser. Vous allez croire ce que vous inventez et agir par rapport à cela, d'où les nombreux malentendus. Le plus simple aurait été, peut-être d'interroger votre ami et de lui dire « ton attitude m'a étonné, est-ce que tu peux me l'expliquer ? ».

4

Toujours faire de son mieux

(Always Do Your Best)

En psychologie positive, les chercheurs étudient la notion de perfection, comme une notion qui entraîne de nombreuses émotions négatives. Nous voulons être parfaits, nous voulons que les autres soient parfaits, etc. Nous construisons des illusions mentales de perfection. La vie quotidienne et la réalité extérieure nous enseignent que la perfection est un but idéal et non une réalité concrète.

Comment être satisfaits, heureux et épanouis tout en sachant que la perfection est par définition, inatteignable car inhumaine ?

Prendre pieds dans le présent et se donner totalement dans chaque instant. Donner toute son énergie, ses compétences, ses qualités et son temps pour la tâche que nous avons décidé d'accomplir. Un fois accomplie, cette tâche peut nous apporter un sentiment d'accomplissement, même si tout n'est pas parfait. Nous sommes allés au bout de nous-mêmes, aujourd'hui.

Observez les domaines dans lesquels vous êtes insatisfaits et mettez en œuvre des actions simples, limitées dans le temps et quantifiables pour vous rapprocher de votre but. Après chaque action accomplie en donnant le meilleur de vous-mêmes, observez le chemin parcouru et le sentiment qui vous envahit.

5

Cinquième accord ajouté par Don Miguel Ruiz :

Être sceptique mais apprendre à écouter

(Be Sceptical but Learn to Listen)

Ce dernier accord, ajouté après les quatre premiers insiste sur l'illusion de notre dialogue intérieur. Nous croyons que ce que nous pensons est vrai, nous croyons que ce que nous voyons est vrai, nous croyons que ce que nous sentons est vrai etc. L'invitation de Don Miguel est de nous interroger sur la véracité de tout ce que nous vivons et de créer un lieu de silence à l'intérieur de nous pour pouvoir écouter.

Cet accord reprend des thèmes toltèques développés par Don Juan sur le fait que nous avons un dialogue intérieur permanent et que nous donnons crédit à tous ces bavardages. La première action à apprendre est de stopper notre dialogue intérieur pour entendre le dialogue de l'Univers.

Être capable d'écouter signifie, comme dans les groupes de paroles aussi d'être capable de se taire et de laisser autant de place à la vérité de l'autre qu'à la sienne. Vaste programme.

Les 4 Accords Toltèques racontés aux enfants

Choisissez une journée, pendant laquelle vous décidez d'écouter les autres, de ne pas leur couper la parole, de ne pas leur donner de conseils ou de directives et de ne pas donner votre opinion. Observez à la fin de la journée comment vous vous sentez.

En conclusion

« Les quatre accords toltèques » nous invitent à un voyage intérieur qui permet de relier une sagesse ancienne à des pratiques modernes d'épanouissement personnel. Les particuliers, comme les entreprises ont mis en œuvre ses principes et cela apporte une contribution originale à la recherche de bien-être et d'harmonie de ce début du 21^e siècle.

Restons sceptiques et écoutons.

« Les gens nous disent dès notre naissance que le monde est comme ceci et comme cela, et naturellement nous n'avons d'autre choix que d'accepter le monde tel que les gens nous l'ont décrit » p111 de La Roue du temps : Les chamans du Mexique ancien, de Carlos Castaneda, éd du Rocher 1999

Infos complémentaires :

- L'herbe du diable et la petite fumée, de Carlos Castaneda, éd. Le Soleil Noir, 1972.
- Les quatre accords toltèques - La voie de la liberté personnelle, de Don Miguel Ruiz. éd. Jouvence, 1999
- Le cinquième Accord Toltèque, de Don Miguel Ruiz.
- L'apprentissage du bonheur : Principes, préceptes et rituels pour être heureux, de Tal Ben-Shahar.

Marielle Jimenez

Psychologue clinicienne, Voiron (Isère) France

courriel : marielleji chez aol.com

www.mariellejimenez.com

Post-scriptum :

Voir [un résumé du livre](#)