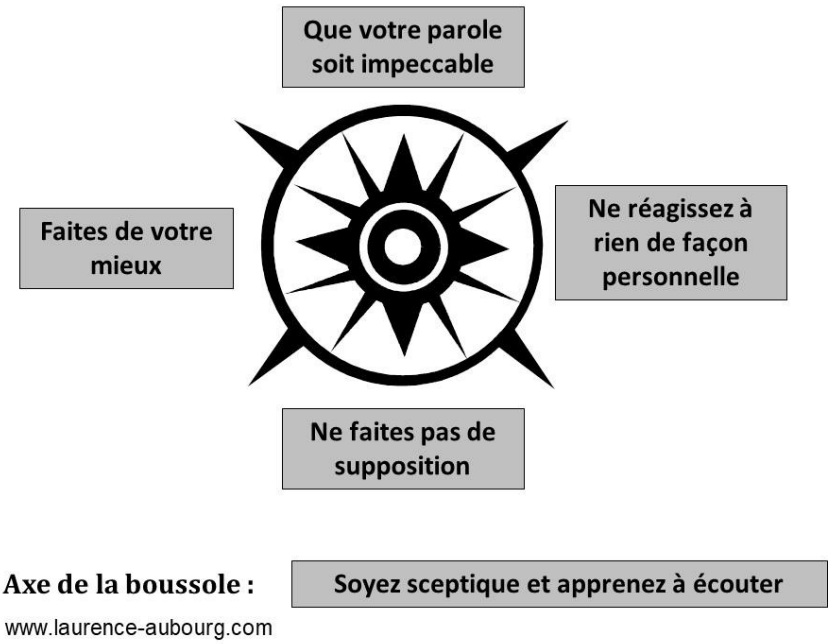
Les 5 accords toltèques au quotidien

Laurence Aubourg

https://laurence-aubourg.com/

La boussole des accords toltèques



Ce livre électronique vous est offert.

Partagez-le librement et en respect : sans le modifier et en citant Laurence Aubourg comme auteur.

Présentation générale des accords toltèques 3

1 – Que votre parole soit impeccable..... 6

2– Quoiqu'il arrive, n'en faites jamais une affaire personnelle 11

3 - Ne faites aucune supposition.....13

4 - Faites toujours de votre mieux.....14

5 - Soyez sceptique, mais apprenez à écouter 17

En conclusion 18

Aller plus loin 18

INTRODUCTION

Dans ce guide, je partage ma pratique des accords toltèques depuis 2004, quand je les ai découverts lors d'une conférence de Maud Séjournant. Conférence qui a déclenché chez moi l'envie d'aller plus loin encore avec l'enseignement du Cercle de Vie de Maud, mon expérience de coach dans cet organisme pendant 2 ans ½ puis de façon indépendante.

Quand j'ai découvert la Voie Toltèque, j'avais suivi un enseignement PNL pendant 2 ans (maitre praticien). J'ai été surprise et enthousiaste en découvrant que les Toltèques, bien avant la PNL, parlaient déjà du pouvoir des croyances (notre livre de Loi personnel) sur la réalité que nous vivons. Ma pratique quotidienne a rapidement intégré l'habitude de repérer mes limites intérieures, reflétées par ce que ma réalité me proposait. La conscience de ces limites, pour autant, ne suffisait pas toujours à les lever. J'ai découvert Ho'oponopono en 2005 avec mon mentor Robert Waterman. Le chainon manquant !

Je relate mon expérience et comment mettre en œuvre la Voie Toltèque, le Pardon de soi, Ho'oponopono et Mettre l'Amour à l'œuvre dans le livre « Le Pardon de soi » paru en 2017.

Je pratique les accords toltèques, surtout le 5ème, en développant une attention de plus en plus fine à mes pensées et à ma réalité, je transforme avec Ho'oponopono ou le Pardon de soi, et je peux alors agir à partir d'un espace plus libre et plus proche du cœur et de l'Amour.

La pratique des accords toltèques s'enrichit énormément du partage avec les autres. Elle devient même encore plus puissante en équipe ou en groupe. C'est le sujet du livre co-écrit avec Olivier Lecointre : « Manager avec les accords toltèques » aux éditions De Boeck.

Recommandations

Ne me croyez pas ! Je vous apporte un éclairage basé sur mon expérience, ce n'est pas «la vérité», mais mon point de vue. Je vous invite à faire votre propre cuisine personnelle en choisissant ce qui résonne de façon juste pour vous parmi les ingrédients que je propose et en en découvrant d'autres. En appliquant le 5ème accord : soyez sceptiques, apprenez à écouter et… ne croyez personne.

Lisez les ouvrages de Miguel Ruiz : « Les quatre accords toltèques », « le 5ème accord toltèque » et aussi les autres. Si je vous présente ici quelques pistes pour appliquer les accords dans votre vie au jour le jour, ces livres ont le pouvoir de vous toucher et de vous transformer très profondément et ce à chaque nouvelle lecture !

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DES ACCORDS TOLTÈQUES

Si vous lisez ce guide sans avoir lu les ouvrages de Miguel Ruiz, je vais prendre un temps pour vous présenter de quoi il s'agit.

Si vous avez lu « Les 4 accords toltèques » ou « le 5ème accord toltèque », vous pouvez sauter cette introduction ou décider de vous rafraichir la mémoire.

« Il y a des milliers d'années, à travers tout le Sud du Mexique, les Toltèques étaient connus comme ***des femmes et hommes de connaissance****. Les anthropologues les ont décrits comme une nation ou race, mais en réalité c'était des scientifiques et des artistes formant une société vouée à explorer et préserver la connaissance spirituelle et les pratiques des anciens. Maîtres (****Naguals****) et étudiants se réunissaient à Teotihuacan, l'ancienne cité des pyramides située au-delà de Mexico City, connue comme le lieu où l'homme devient Dieu. Au fil des millénaires, les Naguals ont été contraints de dissimuler la sagesse ancestrale et de la préserver de l'ombre. La conquête européenne, couplée à l'abus de pouvoir personnel et quelques apprentis, rendit nécessaire de protéger la connaissance de ceux qui n'étaient pas préparés à l'utiliser avec discernement ou qui risquaient d'en user de manière abusive, à des fins personnelles. Fort heureusement, la connaissance ésotérique des Toltèques s'est transmise et incarnée au fil des générations à travers diverses lignées de Naguals.* » (in *Les quatre accords toltèques*)

Don Miguel Ruiz, né et élevé au Mexique par une mère guérisseuse et un grand-père nagual (on les appelle aussi chaman). Il a cependant choisi de faire des études de médecine et de devenir chirurgien. Une rencontre avec la mort, dans les années 70 a changé sa vie. Il s'est alors consacré à la **maitrise de la sagesse ancestrale**. Il se consacre à la transmission de sa connaissance des enseignements des anciens toltèques.
Il a accompagné de nombreux apprentis (dont Maud Séjournant, instructrice certifiée).

La connaissance toltèque n'est pas une religion. Elle peut être décrite comme étant un mode de vie qui a nous ouvre l'accès au bonheur et à l'amour, en nous libérant des peurs.

Un concept fondamental de la philosophie toltèque est le suivant : **l'Enfer existe et c'est la vie sur Terre.** L'Enfer est un rêve collectif que partagent tous les humains. La guérison ultime serait de se réveiller de ce cauchemar et d'être libéré de l'enfer, **libéré de nos peurs.** Dans notre vision limitée du Tout, ce rêve collectif et individuel prend la forme de ce que nous appelons la réalité.

Les Toltèques enseignent aux gens comment être **heureux** en exprimant **leur soi véritable**. Ils leur montrent comment se **libérer des attentes d'autrui** et de leurs propres croyances limitatrices.

Les mots : accords et toltèques :

Le mot « **accord** » est relatif à ce à quoi nous avons donné notre accord. Nos **croyances**, limitantes ou non, sont les milliers d'accords que nous avons donnés à une vision de nous-mêmes, des autres, du monde en général. Elles se construisent essentiellement pendant notre éducation (que Miguel Ruiz appelle «**domestication**») et agissent à notre insu, stockées dans un épais **livre de Loi personnel**. Comme par un code de lois, nous obéissons à de nombreuses règles qui nous disent comment nous devons nous comporter. Un des principes fondateurs de la sagesse transmise par les anciens Toltèques est que nos croyances (habitudes, règles, certitudes, lois personnelles) créent un filtre qui nous empêche d'accéder à une autre réalité, à un espace réellement créateur et à l'Amour inconditionnel.

Nous ne croyons pas ce que nous voyons mais nous voyons ce que nous croyons ! Nous continuons, à notre insu, à faire toujours un peu mieux peut-être, mais de la même manière tant que nous ne prenons pas conscience de ces limites intérieures.

Selon Miguel Ruiz, les accords toltèques ouvrent la possibilité de **briser les croyances qui nous limitent**. Ils nous aident à nous rapprocher de qui nous sommes vraiment.

En donnant notre accord à **quatre simples règles de conduite,** et une cinquième proposée en 2010, en apprenant au **quotidien** à les mettre en œuvre, Miguel Ruiz dit que nous agissons sur au moins **80% des croyances qui limitent notre accès à la Joie, à l'Amour et à notre vraie puissance. C**es croyances souvent inconscientes, très nombreuses, sont issues de notre propre histoire mais également de celle de notre famille, de nos ancêtres, de notre culture…

La première réaction à la lecture des accords toltèques est souvent : c'est évident, il n'y a rien de révolutionnaire là-dedans, c'est du bon sens. On pourrait même se dire : c'est trop simple.

C'est ce que j'aime justement, cette simplicité qui parle à chacun (le livre a été traduit en plus de 30 langues et s'est vendu à plusieurs millions d'exemplaires dans le monde). **Nul besoin d'être un expert ou d'avoir suivi des formations pour les comprendre.**

On peut les mettre en application tout de suite, **il suffit de le décider**. Quant à en acquérir la maitrise, c'est une autre histoire. Là aussi les témoignages montrent que si l'intellect est en mesure de comprendre assez vite, nous nous trouvons très vite confrontés à des comportements habituels très ancrés (le fruit de notre « domestication »). Ce n'est pas facile d'appliquer les accords toltèques au quotidien. Le 4ème « faites toujours de votre mieux » nous invite à entrer dans l'expérimentation, en **responsabilité et bienveillance.**

Voici les cinq accords:

1. Que votre parole soit impeccable

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire d'autrui.

2. Ne réagissez à rien de façon personnelle

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

3. Ne faites aucune supposition

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. À lui seul, cet accord peut transformer votre vie.

4. Faites toujours de votre mieux

Votre « mieux » change d'instant en instant. Quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

5. Soyez sceptique, mais apprenez à écouter

Ne vous croyez pas vous-même, ni personne d'autre. Utilisez la force du doute pour remettre en question tout ce que vous entendez : est-ce vraiment la vérité ? Écoutez l'intention qui sous-tend les mots et vous comprendrez le véritable message.

Pour chaque accord, je vous propose des exemples d'application (ou de non application) et aussi une invitation à la vigilance. Une partie de nous résiste au changement (le Parasite/Tyran des Toltèques, le Corps de Souffrance selon Eckhart Tolle dans *Nouvelle Terre*) et nous fait parfois « prendre des vessies pour des lanternes », ou autrement dit, nous fait croire que nous pratiquons avec justesse.

J'ai eu par exemple le témoignage de quelqu'un qui me disait qu'il ne jugeait jamais, qu'il en avait fini avec cela. Son Tyran intérieur lui laissait croire cela, j'entendais tout autre chose. « Ecoutez, doutez », 5ème accord !

1 – Que votre parole soit impeccable

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez.
N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire d'autrui.

Pourquoi impeccable ? Littéralement, cela veut dire sans péché. Un péché est quelque chose qui nuit aux autres ou à soi-même.

La parole a une énergie considérable. La sagesse populaire nous dit de «tourner la langue sept fois dans sa bouche avant de parler». Sage précepte, tellement difficile à appliquer !

Nous avons tous des souvenirs attachés au pouvoir qu'ont eu sur nous certaines paroles, énoncées directement ou qui nous ont été rapportées. Des paroles qui nous ont transportés, motivés, amenés à donner de nous-même le meilleur, dans une belle énergie. Des paroles qui nous ont plombés, attristés, démotivés, qui ont cassé, pour plusieurs années parfois, une énergie d'entreprendre, d'expérimenter, d'oser.

QUELQUES CONTEXTES DE « PAROLE NON IMPECCABLE »

La médisance, les rumeurs

Etes-vous conscient du pouvoir destructeur de la médisance, des commérages ? En avez-vous fait les frais, vous, personnellement ? Bien sûr que oui. L'avez-vous pratiquée ? Bien sûr que oui.

La médisance est comme un poison qui se répand. Avez-vous parfois perçu comme une amertume, un mauvais goût intérieur après vous être laissé aller à la médisance ?

C'est difficile d'arrêter, en particulier quand nous sommes dans un groupe !

Le jugement

Avez-vous en mémoire, parfois douloureusement, un jugement qui a été porté sur vous et qui vous parait injuste ? Nous portons tous des jugements sur tout, sur tous, sans pour autant connaitre la personne ou la situation.

« Si tu me comprenais vraiment, tu ne me jugerais pas ! ».

Envers nous-mêmes

Et … nous le faisons également pour nous. Souvent de façon encore plus violente que pour les autres. Il est intéressant de traquer, repérer toutes les petites phrases assassines que nous nous envoyons intérieurement.

« Je suis nulle, de toute façon, je n'arriverai jamais à rien » « Mais qu'est-ce que je suis con ! » « Je suis moche » « je manque de courage » etc… en laissant parler notre grand Juge-Tyran intérieur !

Vouloir avoir raison à tout prix

Chaque fois que nous nous battons par des joutes verbales pour avoir raison sur l'autre. **La parole impeccable, c'est aussi le silence de l'écoute en respect et sans jugement**, posture que nous perdons dans la bataille.

QUELQUES PISTES POUR PROGRESSER

- **Ecouter ses jugements, les suspendre**
  Nos jugements sont issus de nos propres croyances, de nos valeurs. Nous avons par nature des jugements sur tous et tout, nous pouvons croire que c'est la vérité ou prendre conscience qu'ils sont le reflet de notre livre de Lois personnel. Dans la pratique de la Voie Toltèque l'attention à ses jugements est riche d'enseignement sur nos limites intérieures.
  ⇨ *Option : ne pas étouffer ses jugements quand ils surviennent, mais les écouter pour mieux se connaitre, sans les déverser sur autrui.*

- **Remplacez le plus souvent les MAIS par des ET**
  *C'est bien d'avoir fait le repas **mais** tu as vu dans quel état tu as mis la cuisine ??*
  *Tu as bien réussi cette partie **mais** le reste est nul*

- **Evitez de définir les autres, de les enfermer dans un cadre définitif**
  Avez-vous déjà eu l'impression que des verdicts étaient donnés à votre sujet, en ne vous sentant absolument pas reconnu ?
  Tu n'aimes rien , tu ne feras jamais rien de bon
  Tu es le portrait craché (!!!) de l'oncle Emile
  Qu'est-ce que tu peux être mou

- **Observez quand vous cherchez à avoir raison à tout prix**
  En considérant que vous savez mieux que l'autre.
  En n'écoutant pas jusqu'au bout, en coupant la parole

- **Veillez à ne pas parler à la place de l'autre**
  Avez-vous observé dans certains couples, comment un conjoint peut prendre la parole à la place de l'autre par exemple.
  Quand on pose une question à un enfant, il est très courant que son père ou sa mère réponde à sa place

- **Veillez à ne pas parler des autres en public (qu'ils soient là ou pas)**
  Vous a-t-on déjà rapporté ce qu'on racontait en mal sur vous ou des secrets que vous aviez confié et qui ont été divulgués ? C'est très douloureux n'est-ce-pas ?

- **Observez quand vous dites des vérités qui ne sont en fait que vos opinions, vos croyances sur la vie**
  Chaque fois que nous disons , « on doit …», « il faut …», « toujours… », « dans la vie on … », « les gens sont… », « les jeunes sont… » « c'est mal de… » », « c'est comme ça… »… nous pouvons nous poser la question : est-ce la vérité ou est-ce une règle à laquelle je crois, à laquelle j'ai « donné mon accord » ?

- **Marcher sa parole ! faire ce qu'on dit et dire ce qu'on fait !**
  Chacun d'entre nous a été touché plus ou moins et chaque fois douloureusement par la trahison : apprenez à vous engager clairement ou à dire non ! Combien de fois disons nous « on verra plus tard » ou « oui » alors que nous savons déjà que nous ne ferons rien. Observez quand vous dites « oui » ou « non », si c'est un vrai oui ou un vrai non

- **Parlez à partir de vous :**
  dites « je » et pas « on »
  Exprimez vos ressentis plutôt que le jugement de l'autre
  Dites : quand tu fais cela, je ne me sens pas respectée
  Plutôt que : tu ne respectes rien !

- **Soyez vigilants aux jurons, les gros mots et aussi aux surnoms que vous donnez aux autres**
  Ils sont porteurs d'une énergie particulière et ont une influence, même invisible

- **Ecouter, ne pas couper la parole**
  La parole impeccable, c'est aussi le respect de la parole de l'autre

- **Evitez l'ironie, les sarcasmes, l'humour « contre les autres » à haute dose**

- **N'oubliez pas que le SILENCE, dans une véritable écoute et accueil de l'autre est souvent un grand cadeau**

Aie aie aie !!! Peut-être que certains se disent, comme je le dis encore, je continue à déverser du poison. On ne devient pas bilingue en une semaine, mais avec de l'application, de l'attention, de l'écoute, de l'entrainement on apprend ! En faisant de son mieux.

- **Entrainez-vous à porter votre attention sur les mots que vous utilisez, sur ce que vous dites– Ecoutez-vous parler. Vous verrez qu'au début, vous entendrez surtout les autres ! Ne cherchez pas à les changer … commencez par vous-même en portant votre attention sur :**
  - La médisance, les jugements sur les autres
    - Ce n'est pas facile de ne pas entrer dans le jeu des cancans, médisances collectives. Développez votre propre tactique pour en sortir ! aller aux toilettes, avoir besoin soudainement de vous éloigner pour passer un coup de fil, aller faire la vaisselle, rêver à autre chose sans prendre la parole, envoyer une pensée d'amour vers les personnes impliquées : que ce soit celles dont on parle ou celles qui parlent.
  - Les vérités que nous énoncez : il faut, on doit, on …
  - Certains mots que vous prononcez comme les jurons, les surnoms. Ces mots ont une racine, une origine et peuvent avoir un effet
  - Sur des expressions toutes faites
    - Je meurs d'envie de … ah bon, on peut donc mourir d'envie ?
    - Cet enfant me tue

- **Soyez humain et bienveillant avec vous-même – Soyez humains et bienveillants envers les autres**
  - Vous avez le droit à l'erreur : c'est OK. Faites simplement de votre mieux. Certains modes de fonctionnement sont en place depuis plusieurs centaines d'années, voire milliers d'années !
  - Revenez vers l'autre plus tard, quand vous prenez conscience d'une « parole non impeccable ». « Je suis désolé, quand je t'ai dit cela, j'étais vraiment énervé. Je regrette de t'avoir dit ça. Ce n'est pas vrai ».

- **Jouez en famille ou dans un groupe.** Ca fonctionne très bien ! Vous pouvez même faire une petite cagnotte pour toutes les fois où la parole n'est pas impeccable et célébrer tout ce que vous avez vu !

- **Ecoutez et transformez aussi ce que vous vous dites à vous-même intérieurement !**
  - Pour cela, vous pouvez pratiquer le **Ho'oponopono**, par exemple quand vous vous jugez.
  - Retrouvez de nombreux accompagnements gratuits sur mon site https://laurence-aubourg.com/ et dans le livre *Le Pardon de soi*

DIFFICULTES POTENTIELLES

Quand la vigilance est centrée uniquement sur la forme, la spontanéité et l'authenticité de l'expression peut être limitée. Nous avons tous fait l'expérience d'entendre des paroles polies et positives, tout en sentant intérieurement quelque chose de faux. En nous sentant manipulé ou en ayant envie de secouer la personne en face de nous.

Avoir une parole impeccable, c'est avoir **une parole vivante**, c'est oser accueillir et vivre ses **émotions** mais sans les déverser sur les autres, en en prenant la **responsabilité**. On peut par exemple vivre une grosse colère tout en étant dans la parole impeccable, quand cette colère est assumée, quand elle n'est pas envoyée contre quelqu'un.

Je pratique régulièrement le « **sortir les crapauds et les serpents de ma bouche ».** Au lieu de voir mes jugements comme des problèmes (et de me juger de juger), je les accueille comme une information. Il ne s'agit pas de croire que c'est vrai mais de les écouter. On ne peut pas s'empêcher d'avoir des jugements, c'est notre nature. Rien ne nous oblige à les déverser sur les autres ou sur nous-même mais développer l'écoute de ces jugements est un magnifique chemin pour mieux se connaitre, pour prendre conscience de ses limites, de ses certitudes, de ses croyances et les transformer.

2– QUOIQU'IL ARRIVE, N'EN FAITES JAMAIS UNE AFFAIRE PERSONNELLE

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leurs croyances

Ce que vous dites est aussi une projection de votre propre vérité, de votre vécu, de vos croyances.

Avez-vous parfois été agacé par ce que vous jugez être de la susceptibilité, de la paranoïa, de l'ingérence CHEZ LES AUTRES ? « Oh mais te vexe pas ! Tu prends tout personnellement ! Cela n'a rien à voir avec toi ! »

Chacun vit dans sa propre tête, avec son unique expérience, ses valeurs, ce qu'il a conclu de son expérience unique : ce sont les croyances.

« Même lorsqu'une situation parait très personnelle, même lorsque vous vous faites insulter, cela n'a rien à voir avec vous » écrit Miguel Ruiz. Facile à dire, pas facile à entendre quand même. J'ai eu du mal avec cela. Quand même, quand quelqu'un me nuit, m'insulte, me fait du mal, comment ne pas le prendre de façon personnelle ? Quand je souffre, quand j'ai des émotions, c'est bien la faute des autres non ? Ils l'ont bien fait pour ou contre moi. La pratique du Ho'oponopono m'a permis de sortir d'impasses émotionnelles dans lesquelles je restais coincée, dans une attente de justice, d'excuses ou de revanche. Maintenant, j'en fais une affaire personnelle, c'est-à-dire que quand je réagis émotionnellement, j'en prends la responsabilité, j'accueille cela comme une information et je pratique.

Quand vous êtes touché par ce qu'on vous dit, il peut se passer deux choses :

- Vous croyez ce qu'on vous dit. Même inconsciemment.
  Imaginez un ami qui vous dit « tu es ridicule avec ce chapeau » et … que vous ne portiez pas de chapeau ! Vous ne le croirez pas et vous verrez très bien que ça se passe dans sa tête uniquement. C'est la même chose avec les jugements qu'ont les autres à votre sujet, si vous êtes touché, il peut être intéressant d'aller écouter en vous si vous n'auriez pas ce jugement sur vous-même (doutez et écoutez).

- Vous êtes déçu, attristé que l'autre ait ce comportement avec vous.
  - Exprimez-le. Refusez de recevoir cette poubelle émotionnelle.
  - Si vous avez une difficulté à vous exprimer (par exemple dans une situation hiérarchique), imaginez que les mots que vous envoient l'autre personne glissent sur vous comme sur une poêle antiadhésive (stratégie « tefal ») ou qu'ils tombent devant vous sans vous toucher.

QUELQUES PISTES POUR PROGRESSER

- **Observez quand vous vous sentez vexé, blessé par quelqu'un**

- Avez-vous considéré que ce qu'a dit ou fait l'autre était forcément contre vous ?
- Pouvez-vous demander des précisions à cette personne ?
- Est-ce que par hasard ce qu'on vous a dit reflète un jugement que vous portez déjà sur vous-même ?
  - *Ecoutez ce que dit votre cœur à propos de vous-même, faites taire votre tyran intérieur*

- **Observez quand vous rendez les autres les autres responsables, coupables de vos émotions, de votre bien-être ou de notre mal-être**

- **Observez quand vous vous sentez responsable et surtout coupable de tout ce qui arrive aux autres**
  - en particulier avec les proches : de toutes leurs émotions, leurs maladies, leurs chagrins …
  - Prenez-vous facilement un rôle de sauveur des autres ?

- **Observez quand vous attendez systématiquement l'approbation des autres**
  - On peut ne pas être d'accord , sans se rejeter pour autant.

- **L'importance personnelle se manifeste de multiples autres façons**
  - Quand vous voulez avoir raison à tout prix
  - Quand vous vous sentez victime impuissante et que vous cherchez l'attention des autres
  - Chaque fois que vous vous sentez supérieur à quelqu'un ou inférieur
  - Quand vous vous inquiétez de ce que pourraient penser les autres à votre sujet et que vous agissez en conséquence
  - …

- **Tout ceci ne veut pas dire qu'il faut être insensible, sans désir du bonheur de nos proches**
  - Il s'agit de prendre la responsabilité de nos émotions, de nos besoins

- **Accepter, souvent, son impuissance**
  - ***Ho'oponopono*** est une merveilleuse pratique pour sortir de la difficulté à se sentir impuissant. Des accompagnements guidés de quelques minutes sont offerts sur mon site pour la découvrir. https://laurence-aubourg.com/ ou et dans le livre *Le Pardon de soi* .

Le piège de prendre les choses personnellement est permanent et souvent subtil ! Il faut parfois l'aide d'un regard extérieur à la situation pour le voir et sortir des drames émotionnels. La pratique des accords en collectif soutient cet apprentissage. Des témoignages de leur mise en action concrète dans une entreprise, sont présentés dans le livre *Manager avec les accords toltèques* aux éditions De Boeck.

DIFFICULTES POTENTIELLES

La mise en œuvre de cet accord, peut mener à une réelle manipulation et à la rupture d'un lien authentique. Il invite à ne pas considérer a priori que les jugements des autres à mon propos sont la vérité, mais un reflet de leur propre système de croyances.

Il y a un risque, dans les situations relationnelles un peu difficiles, à ne pas écouter l'autre, en prétextant que c'est « son problème » ou que « c'est ce qu'il croit». Ou bien encore, de se détacher de situations et se mettre en retrait, tout en croyant que nous sommes dans un détachement juste alors que nous sommes simplement dans la rupture du lien et l' évitement.

Ici aussi, le cinquième accord peut permettre de désamorcer. Il invite à questionner : est-ce la vérité, tout en écoutant. Il invite à regarder « ce qui est », pas à l'ignorer.

3 - NE FAITES AUCUNE SUPPOSITION

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames

Par nature, nous sommes amenés à faire des suppositions tout le temps. C'est notre mental qui fonctionne ainsi, il cherche à interpréter la réalité en permanence.

Nous croyons facilement que les autres connaissent notre intention ou que nous imaginons connaitre les leurs. « s'il m'aimait, il saurait ! » « mais enfin tu devrais le savoir sans que je te le dise ». Nous avons tendance à penser que les autres pensent comme nous, voient les mêmes choses que nous, ont les mêmes valeurs.

Nous ne pouvons pas éviter les suppositions mais nous pouvons accroitre notre conscience que nous en faisons !

Comment faire alors ? poser des questions.

Qu'est ce qui fait qu'on ne demande pas ?

- On suppose (!) que l'on sait, même si ce sont des « mal-entendus »
- On a peur de la réaction de l'autre, de se faire rejeter … etc….
- On pense que ça prend trop de temps !

Ne pas faire de supposition demande souvent du **courage**. Celui d'oser prendre la parole, de questionner, de remettre en question ses certitudes.

QUELQUES PISTES POUR PROGRESSER

- **Ecoutez, posez des questions**
- **Vérifier nos intuitions, nos ressentis, nos interprétations**

N'avez-vous jamais été agacé par des personnes, souvent des proches, qui savaient pour vous, sans rien vous demander ? « Tu devrais » , « A ta place moi je » ...

- **Suspendre vos jugements, écouter**
- **Etre conscient des intentions que vous prêtez aux autres**
  S'il fait cela c'est que .....
- **Exprimez-vous clairement vous aussi, sur ce que vous voulez, ne voulez pas, vos besoins**
- **Soyez conscients de vos cinémas intérieurs, quels merveilleux scénaristes nous sommes !**
- **Soyez vigilants sur les suppositions que vous faites sur la capacité, l'incapacité, la valeur de l'autre**
- **Aidez aussi l'autre à sortir des suppositions et des interprétations en donnant des messages clairs**
- **Evitez les sous-entendus ou vérifiez**
  Qu'ils ont compris
  Que vous les avez compris
- **Expérimentez également de faire la supposition que les autres ont une intention POSITIVE quand ils parlent ou agissent**.
  Demandez quelle est cette intention, vous serez souvent surpris.

DIFFICULTES POTENTIELLES

Il peut y avoir besoin de doser la clarification des suppositions, au risque sinon de tomber dans une forme de rigidité et de froideur dans nos relations. Le doute est sain, la suspicion ou le manque d'estime pour ce que dit l'autre est différent.

4 - FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX

Votre "mieux" change d'instant en instant.
Quelles que soient les circonstances faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, et vous culpabiliser et d'avoir des regrets.
Notre mieux change tout le temps. Accepter cela et ... continuer à faire de son mieux !!!

Notre système d'éducation est essentiellement basé sur la punition/récompense, la notion d'échec/réussite, la culpabilité.

En considérant avoir fait de notre mieux, nous sortons du modèle

Culpabilité ➔ Jugement ➔ Sanction

Pour aller vers :

Expérience & responsabilité ➔ apprentissage ➔ enrichissement du futur

Cet accord facilite **l'accueil de ce qui est** (pas ce qui devrait être), la lecture sans culpabilité (mais **avec responsabilité**) de l'expérience pour progresser. Il amène de la **bienveillance** dans les relations et la prise en compte de rythmes de fonctionnement vivants. On ne peut pas toujours être au top du top. Il est important de mettre de la respiration (inspiration et expiration) dans nos actions.

On parle du poids de la culpabilité. Quelle énergie consommée à la porter, à la ressasser ! Nous sommes parfois condamnés ou nous condamnons à perpétuité pour ce que nous avons fait, dit, un jour. A ma fille qui me parlait une fois encore du jouet que j'avais donné à un organisme caritatif, je lui ai demandé « pour combien d'années encore, je suis condamnée pour ce forfait ? » elle a éclaté de rire et m'a dit « pour celui-là, à perpétuité ».

Et pourtant… j'avais bien fait de mon mieux : elle ne jouait pas avec et je pensais qu'un enfant en profiterait. J'avais fait la supposition qu'elle penserait, comme moi, que c'était chouette de donner du plaisir à un autre enfant. De cette expérience, j'ai appris et je lui ai ensuite toujours demandé son avis avant de disposer de ses jouets.

Avons-nous fait de notre mieux ? Oui.. A ce moment-là, avec ce que nous savions, avec notre état émotionnel, physique, dans le contexte, nous avons fait ce qu'il y avait de mieux à faire.

Faire de son mieux, c'est agir ou non, mais en y mettant le plus de conscience possible .

L'important est le mouvement, d'agir : le *mieux* ne se manifeste que dans le *faire*.

Vous décidez de faire de votre mieux, d'écouter vos besoins et votre corps en refusant une demande. L'autre vous traite d'égoïste. Qui est égoïste ? Vous ou lui qui avait pris l'habitude de profiter de vous ?

Cette accord est un enjeu pour moi, d'une part je tombe (de moins en moins) dans le piège du « sauveur » qui croit qu'il faut s'occuper des autres avant soi, d'autre part je guéris progressivement d'une perfectionnite aigüe qui m'empêcherait de me reposer ou de m'amuser.

Pour arriver à cette maitrise, il y a un grand travail de changement de croyances sur le mérite, la perfection, l'estime de soi….

C'est aussi prendre soin de son corps. Quand vous en faites trop, vous vous épuisez et « votre mieux » devient moins.

Regrets , remords… « si j'avais su ! » … eh bien vous ne saviez pas et vous avez fait de votre mieux. Comment allez-vous faire de votre mieux maintenant que vous savez ?

Et si nous étions tous parfaits ? parfaits pour faire l'expérience de cette vie sur Terre ? La croyance que nous sommes imparfaits est ancrée profondément, mais est-elle vraie ?

QUELQUES PISTES POUR PROGRESSER

- **Dites-vous que vous faites de votre mieux et prenez le point de vue de l'expérience vécue plutôt que celui de l'échec. Appliquez cela aux autres également**
  - Plutôt que de ressasser une erreur, la vôtre ou celle de quelqu'un d'autre, demandez-vous ce que vous avez appris et comment vous ferez la prochaine fois
  - Thomas Edison a fait, dit-on, 10000 essais avant de trouver l'ampoule électrique. A-t-il eu 10000 échecs et une seule réussite ? Ou a-t-il suivi un processus créatif ?

- **Notre mieux change tout le temps. Continuer à faire de son mieux !!**
  - En particulier dans l'application des accords toltèques. Il ne suffit pas de vouloir, de comprendre, il faut pratiquer.

- **Votre mieux change en fonction de votre état émotionnel**.
  - Il va évoluer si vous pratiquez les accords et s'améliorer. Mais ne vous attendez pas à être parfait en 2 semaines ! Faites de votre mieux, entrainez-vous, pratiquez

- **Prenez soin de vous, soyez bienveillants envers vous-même, prenez soin de vos besoins : si vous ne le faites pas, qui donc le fera pour vous ?**

- **Faire de son mieux ne signifie pas d'essayer à tout prix d'être à la hauteur des attentes de autres.**

- **C'est aussi prendre soin de son corps**.
  - Quand vous en faites trop, vous vous épuisez et « votre mieux » devient moins.

- **Veillez à ne pas ressasser le passé,** les fautes passées
  - La culpabilité est lourde à porter. Pour l'effacer, faites l'expérience du Ho'oponopono,

- **Veillez à ne pas vous condamner vous aussi, à chercher tout le temps la perfection.**

- Vous avez fait, nous avons fait de notre mieux. Nous avons le choix de nous améliorer encore et encore en appliquant les accords, en échouant, en nous plantant, en réussissant mais en faisant de notre mieux

- **Observez quand vous vous sentez plutôt coupable que responsable**

DIFFICULTES POTENTIELLES

Faire de son mieux, c'est viser « son mieux » et oser entrer dans l'expérience.

Nous pouvons nous cacher derrière cet accord pour justifier le fait de ne pas agir, alors que la vraie raison est que nous avons des freins, des peurs, des limites intérieures à passer à l'action. Là encore, pratiquer l'écoute courageuse et honnête de soi-même et faire de son mieux en se faisant par exemple accompagner pour identifier et lever ses peurs.

La pratique du Ho'oponopono peut aider à dissoudre une peur ; accompagnement audio gratuit spécifique https://laurence-aubourg.com/ et un chapitre spécifique dans le livre *Le Pardon de soi*.

5 - SOYEZ SCEPTIQUE, MAIS APPRENEZ À ÉCOUTER

Ne vous croyez pas vous-même, ni personne d'autre. Utilisez la force du doute pour remettre en question tout ce que vous entendez : est-ce vraiment la vérité ? Écoutez l'intention qui sous-tend les mots et vous comprendrez le véritable message

Cet accord a été proposé 10 ans après dans le livre « Le 5éme accord toltèque » co-écrit par Don Miguel Ruiz et son fils Don José. Son sous-titre est « La maitrise de soi ».

Ils disent également : ne me croyez pas, ne vous croyez pas vous-même, ne croyez qui que soit d'autre mais écoutez.

Sa lecture a été pour moi plus difficile que le précédent. Je partage où j'en suis avec cet accord, en conscience que je n'ai pas fini d'en découvrir les richesses. La deuxième lecture du livre, comme les multiples relectures des « 4 accords toltèques » m'a apporté de nouvelles prises de conscience. Les livres de Miguel Ruiz ont cela de merveilleux que chaque lecture apporte de nouveaux trésors.

Le 5éme accord nous amène à aller encore plus profondément dans l'attention à nos pensées, à ce qui est dans notre réalité, dans une posture d'écoute et de questionnement. Est-ce la vérité, est-ce réellement la vérité.

En prenant cette posture d'écoute et de doute, nous nous approchons de plus en plus de qui nous sommes vraiment, en effaçant progressivement les croyances, les certitudes, qui limitent l'accès à l'Amour et à la Joie.

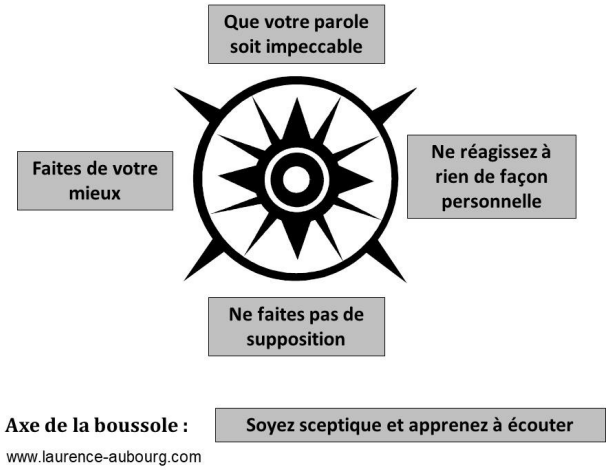
La réalité que nous vivons est le reflet des croyances, des mémoires que nous avons en nous. Qui viennent de notre expérience de vie, mais aussi de notre famille, nos ancêtres, notre culture, de l'inconscient collectif.

EN CONCLUSION

Les **accords** : **CHOISIR** de les appliquer pour changer les relations avec les autres et aussi les relations à nous même. L'application des accords amène à la **RECONCILIATION**, avec les autres et avec soi-même.

Telle une boussole, ils vous proposent une direction.

La boussole des accords toltèques



Pouvez-vous imaginer une société dans laquelle les accords toltèques feraient partie des habitudes de chacun ? Gandhi disait, si tu veux la paix, sois la paix. A quoi sert-il de se plaindre des guerres, de la violence, quand nous nous faisons la guerre, dans nos cuisines, sur nos lieux de travail ? Soyons le changement que nous voulons voir !

ALLER PLUS LOIN

Lire, relire les ouvrages de Miguel Ruiz ! Chaque lecture apporte de nouvelles pépites et prises de conscience.

Le livre « Le Pardon de soi » de Laurence Aubourg, paru en 2017, en version ebook ou broché C'est un guide pratique illustré d'exemples concrets, d'explorations, de témoignages, de développements et d'un conte. Il invite à se relier à sa propre sagesse et à créer sa Cuisine personnelle avec les ingrédients et les bases proposées. Consultez le site internet de Laurence pour plus d'informations

Accompagnement individuel pour accélérer les changements dans votre vie en transformant en conscience les mémoires et croyances qui vous limitent.

Audio gratuits pour expérimenter

https://laurence-aubourg.com/

Bibliographie

Aubourg L., *Le Pardon de soi* ,Independent Publishing, 2017
Aubourg L., Lecointre O., *Manager avec les accords toltèques*, Deboeck, 2012
Katie B., *Aimer ce qui est*, Ariane, 2003
Ruiz M., *La maîtrise de l'amour*, Jouvence, 1999
Ruiz M., *Les quatre accords toltèques*, Jouvence, 1999 (1e édition), 2006 (version de poche).
Ruiz M., *Pratique de la voie toltèque*, Jouvence, 2005 (1e édition), 2010 (version de poche).
Ruiz M., *Au-delà de la peur*, Jouvence, 2004.
Ruiz M. & Ruiz J., *Le cinquième accord toltèque*, Guy Trédaniel Éditeur, 2010
Tolle R., *Nouvelle Terre*, Ariane, 2005