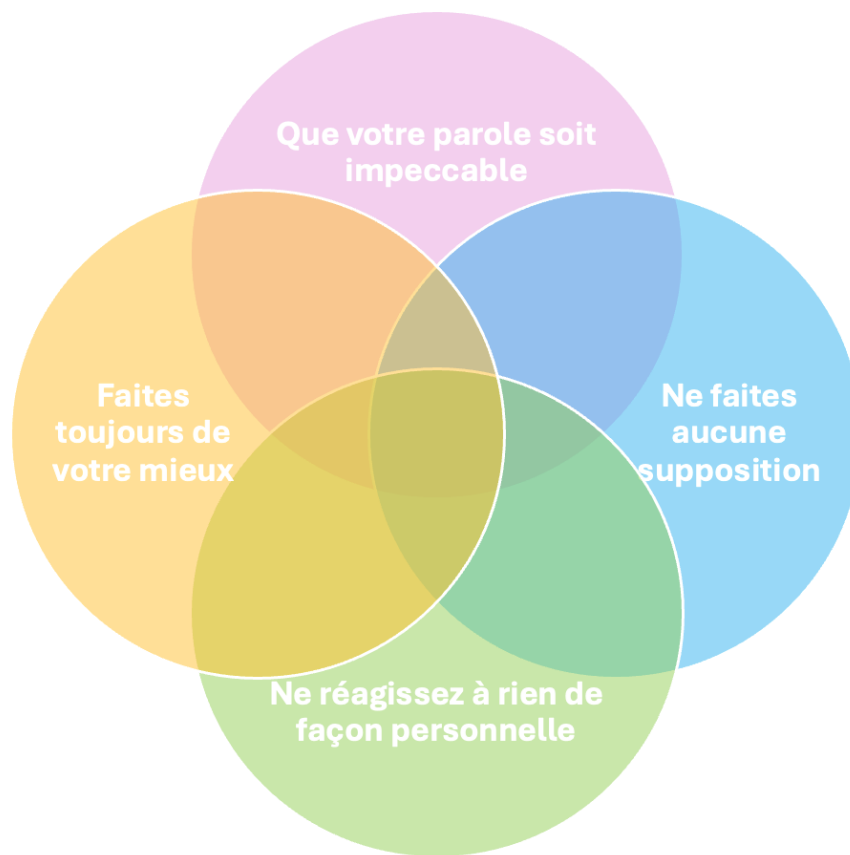


Source d'inspirations et cadre de référence du jeu des COcréations **numéro 3** :

■ **Les Accords Toltèques**



Liens avec le jeu

Dans le jeu, vous retrouverez les 4 premiers Accords Toltèques dans la carte « Nos Accords », et nous vous invitons donc à les consommer sans modération !

De quoi s'agit-il ?

Les Accords Toltèques, que vous pouvez retrouver dans l'ouvrage de Don Miguel Ruiz paru en 1998, reprennent un enseignement philosophique dispensé par les Toltèques, ethnie méso-américaine du X^e siècle dont les Aztèques se vantaient d'être les descendants.

Don Miguel Ruiz, chaman mexicain, a traduit cet enseignement autour de 4 principes de vie :

1. Que votre parole soit impeccable ;
2. Ne réagissez à rien de façon personnelle ;
3. Ne faites aucune supposition ;
4. Faites toujours de votre mieux.

En 2010, avec son fil Don José, Don Miguel Ruiz a développé un 5^e accord toltèque :
« Soyez sceptiques, mais apprenez à écouter ».

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 sur autrui. »

La parole impeccable, c'est, à chaque instant, de parler dans le respect des autres et de soi. C'est ne pas se moquer de soi ou des autres, ne pas se dévaloriser ou dévaloriser les autres. C'est être authentique et sincère. C'est dire ce que les situations nous font, en utilisant le « JE » de façon bienveillante avec soi-même, plutôt que de formuler des avis critiques sur les autres, « le Tu tue » comme le dit Jacques Salomé quand il parle de communication klaxon.

Ne réagissez pas 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. »

Réagir de façon personnelle serait interpréter les événements comme si nous en étions le centre, la cause, la cible ; c'est donc, quelque part, être très égocentrique, trop centré sur soi. Ne pas réagir de façon personnelle, c'est donc être ouvert à l'analyse sereine, lucide et ouverte des situations. Cela peut être aussi se rappeler que ce que les autres nous disent est avant tout le reflet d'eux-mêmes et de là où ils en sont par rapport aux situations qu'ils vivent.

Ne pas faire une affaire personnelle de ce qui nous arrive peut aussi nous permettre de mieux accepter les retours des autres, et d'apprendre plus efficacement des situations que l'on vit.

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. »

Nous pouvons nous piéger nous-mêmes par des suppositions ou interprétations de situations, qui nous mènent à des comportements ou actions inappropriés pour nous et pour les autres. Nous pouvons aussi craindre de questionner ouvertement les personnes, voire de leur faire des demandes dont on présuppose trop vite qu'elles seront rejetées. Cet accord nous invite à questionner et demander plutôt que de « se faire des films ».

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. »

Nous pouvons parfois être très exigeants avec nous-mêmes comme avec les autres. Pourquoi ne ferions-nous pas l'hypothèse que nous tous (vous comme les autres) faisons de notre mieux... et que parfois, « notre mieux » n'est pas sensationnel, parce que nous n'avons pas toutes les ressources nécessaires pour donner le meilleur de nous-mêmes ? Mais faire de son mieux, c'est aussi donner le meilleur de ce que l'on peut donner en cet instant. Il s'agit donc de trouver cet équilibre qui consiste à ne pas se résigner ou se décourager, sans se fixer non plus des objectifs peu réalistes. C'est bien sûr, également, une invitation à accepter que les autres font de leur mieux et ainsi, à garder une parole et pensée impeccables à leur égard !

Soyez sceptiques, mais apprenez à écouter

La pratique de cet accord amène à un niveau de conscience optimum, qui transcende les 4 premiers accords. Les Ruiz nous le présentent en parlant de 3 niveaux de conscience qu'ils ont appelés « les rêves de l'attention ». Le rêve de l'attention première nous fait croire ce que nous écoutons. Le rêve de l'attention seconde, plus filtré, développe en nous un sentiment de rébellion. Dans le rêve de l'attention tierce, les jugements n'ont plus leur place, on se sent lié au tout, et la conscience s'ouvre vers les valeurs du cœur. Ce 5^e accord est le chemin pour chercher la vérité avec du recul, en évitant de prendre comme acquis ce qui peut se dire (l'attention première) ou les interprétations que l'on peut en faire (attention seconde), et en écoutant les résonances justes des évènements.

Pourquoi nous aimons ?

La pratique de ces accords est à notre avis extrêmement puissante pour respecter l'autre, se respecter soi-même, écouter et être écouté, élever son niveau de conscience.

Dans un premier temps, nous avons lu le livre il y a quelques années, l'avons trouvé intéressant et utile pour nous et nos relations, sans pour autant que cela nous fasse monter au plafond. Et puis le temps a passé, nous avons poursuivi nos accompagnements de personnes et d'organisations, et un phénomène s'est imposé petit à petit d'une façon inéluctable : pratiquement, toutes les problématiques apportées par nos clients nécessitent l'application d'un ou de plusieurs de ces accords pour être résolues ! La résonance était quasi systématique !

Aujourd'hui, pour mettre les groupes que nous accompagnons en cohésion, nous proposons les Accords Toltèques comme règles de vie, puis nous travaillons tous à les incarner « en faisant de notre mieux ».

Exercice

Pour le premier accord, « Que votre parole soit impeccable », surprenez-vous, la prochaine fois que vous aurez envie de grogner après quelqu'un, de parler de lui comme s'il était dans la pièce.