

Intervalle

Université 15 1005 Lausanne
021 320 11 88 ou 079 542 42 44



coaching formation conseil

Les Quatre Accords Toltèques : la voie de la liberté personnelle

Les Quatre Accords Toltèques sont une clé pour retrouver notre liberté personnelle. Nous avons le choix – et le pouvoir – de créer le rêve de notre vie en en faisant soit un rêve d'enfer, soit un rêve de paradis. Nul n'est besoin d'adhérer à une quelconque croyance, il s'agit simplement de passer des accords avec nous-mêmes qui peuvent changer notre vie.

On ne tarde pas à constater leur pouvoir, à mesure que l'on chemine en leur compagnie et sous leur guidance, dans une quête de libération et de déploiement. Je le vérifie aussi à chaque fois que j'accompagne des personnes dans ce processus : se déployer, c'est relever le pari d'ouvrir dans toute son extension possible l'être qui était comme enroulé, plié, chiffonné, écrasé sous la chape des histoires qu'on se raconte, et qui font notre malheur. Être doux avec son être profond, lui porter confiance et amour, pour qu'il n'ait plus à plier jusqu'à disparaître sous le poids des attentes et injonctions impossibles, étalonnées sur nos suppositions de ce que sont les attentes d'autrui. Cesser de vivre dans la peur permanente de ne pouvoir satisfaire les exigences ou de ne pas être aimé.

Un coaching intégrant la sagesse issue des Quatre accords toltèques consiste en un travail de démontage de nos programmations et des croyances qui nous limitent, d'acceptation et de guérison de nos blessures, de remise en question de nos certitudes.

Il favorise la récupération progressive de notre pouvoir personnel, nous relie à nous-mêmes, à autrui et à l'univers tout entier, dans tous ses éléments. Il nous réconcilie sur tous les plans, nous permet de relativiser, de prendre distance par rapport aux "petits drames" du quotidien.

On se libère progressivement des définitions qu'on se donne, des attachements à l'image, des attentes et de l'importance personnelle.

Article rédigé par Claude Evelyne Wilhelm.

Claude Evelyne Wilhelm est coach et formatrice d'adultes depuis plus de 15 ans.

Elle a découvert les Accords toltèques il y a 7 ans. Elle s'est ensuite familiarisée avec la physique quantique et les approches d'évolution de conscience, puis a suivi un programme d'enseignement toltèque intensif.

Elle a intégré les principes issus de la sagesse toltèque à sa pratique de coach, au même titre que d'autres approches auxquelles elle est formée (notamment la PNL, l'ennéagramme, l'ADVP, les techniques de libération émotionnelle, la pent'analogie,...) dans le but d'offrir à sa clientèle un véritable « coaching de l'Être ».

Notre histoire personnelle est juste une histoire parmi tant d'autres, un élément à sa place dans le Grand Tout. Avec l'aide des Quatre accords, on peut faire des choix en conscience. Expérimenter la présence, en étant attentif à la manière de percevoir et d'agir dans le quotidien. Être "en permanence" témoin de soi-même pour pouvoir choisir, à chaque instant, l'endroit et l'espace d'où l'on pose son regard sur les choses.



Jaguar toltèque

Les quatre accords nous permettent de nous sentir mieux dans notre vie et dans nos relations avec les autres. C'est une occasion de retrouver une liberté d'action, de se sentir en paix avec soi-même, et de mieux vivre dans la Joie au quotidien...

Les quatre accords forment un tout dynamique indissociable dont chaque intention trouve sa véritable portée énergétique dans l'écho qu'elle rencontre et provoque chez les trois autres. J'en propose ici ma vision :



Premier accord : Que ta parole soit impeccable

Le pouvoir de la parole est immense. Les mots sont comme de la magie, une puissante magie, qui peut être noire ou blanche. Nous utilisons cette magie sans retenue, sans conscience du poison qu'elle répand. La parole est comme une graine semée dans la pensée d'autrui. Chaque critique, chaque mauvaise parole est comme un sort qu'on lui jette. La médisance est la pire magie noire, parce que c'est du poison pur.

En ayant conscience de cela et en faisant attention à nos paroles nous pouvons distiller du bonheur, de l'amour et manifester de la magie blanche dans notre vie et dans la vie des autres... Tout d'abord en nous aimant nous-même, et en ayant à notre égard des pensées positives, nous semons des pensées d'amour et de bonheur. En nettoyant le poison émotionnel accumulé dans le passé, nous pouvons nous libérer de tous les sorts qu'on nous a jetés.

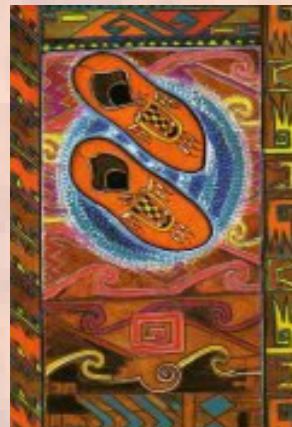
La parole est donc un instrument de pouvoir extrêmement puissant. C'est un magnifique et précieux outil. Selon l'utilisation que j'en fais - et le choix m'appartient - j'enferme ou je libère.

Ma parole est impeccable lorsque je m'exprime en accord avec mon être profond. Ne pas parler trop, ni trop peu. Les mots justes sont ceux qui sont en harmonie avec mon être authentique, sans préjuger ou avoir d'attentes sur l'usage que les autres en feront ou sur l'impact qu'ils auront. Être le moins possible dans la réaction. Bannir systématiquement certains mots de mon vocabulaire. Je m'exprime avec intégrité, ne disant que ce que je pense. Je ne m'adresse plus de reproches et j'assume ma

responsabilité. Je m'efforce d'être un mage blanc.

L'impeccabilité ne doit pas forcément être restreinte à la parole proprement dite. On peut considérer qu'elle s'applique également à nos pensées, à nos gestes, à nos actes, à notre manière de travailler. Cette attention génère une qualité d'être nouvelle, qui est perçue par les autres et modifie donc la qualité des relations de manière impressionnante.

Avoir une parole impeccable concerne aussi l'acte de poser des intentions ou des demandes. Je peux agir sur le plan énergétique par mon intention. Lorsque je pose une intention, je me mets en position d'en accepter les effets et les retours. Cela se fait dans le plus grand respect. La formulation est importante, car je récolterai ce que j'ai semé. Les mots et les pensées sont des énergies très puissantes. Alors attention aux pensées qu'on envoie dans l'univers, car l'univers est une immense machine qui baratte nos pensées pour en faire de la réalité.



Marche ta parole

Deuxième accord : Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle

Du premier accord découlent les trois autres. Avec ces deux premiers accords on peut déjà se libérer d'un très grand nombre de croyances qui nous font vivre un enfer.

On a tendance à faire une affaire personnelle de ce qu'on nous dit parce qu'on y donne son accord. Dès lors, le poison s'infiltré en nous et on est piégé dans l'enfer. Tout cela a pour cause l'importance qu'on se donne. Si on se prend au sérieux, on fait de tout une affaire personnelle, on croit que tout ce qui arrive nous concerne. Au cours de notre éducation, on nous apprend à tout

prendre personnellement. Nous pensons être responsable de tout.

Je suis le centre de mon monde. C'est de ce centre que je regarde le monde, les autres et moi-même. Pour autrui, je ne suis pas le centre du monde, chacun est le centre de son monde, de son rêve, qu'il façonne et crée au fur et à mesure de ses choix. Lorsque quelqu'un s'exprime ou fait quelque chose, il ne le fait pas par rapport à moi, il le fait par rapport à lui. Lorsque je m'exprime ou fais quelque chose, je le fais par rapport à moi. Chacun est dans son rêve et ce qu'il dit ou fait n'a rien à voir avec moi. Il peut choisir de dire blanc, ou vert ou jaune. Ce qu'il dit ne reflète que sa propre réalité intérieure. Dès lors rien de ce que peuvent dire ou faire les autres ne peut m'affecter - sauf si je le décide.

Enfant, on prend tout personnellement. Et on garde cette habitude de croire que tout ce qui arrive nous concerne. C'est l'importance personnelle qui nous piège, nous poussant à continuer à croire, à défendre et à justifier l'histoire qu'on a créée, l'identité qu'on a eu tant de mal à forger, l'image qu'on cherche à donner, le réflexe d'avoir des opinions sur tout et rien et le besoin d'avoir raison. Notre éducation nous apprend à faire tout cela et nous pousse à devenir performants dans un monde fortement teinté de compétition.

J'ai une image de moi. Les autres ont une image de moi. Elle ne m'appartient pas, je n'ai aucun pouvoir là-dessus. Elle ne me concerne même pas. On dépense une énergie phénoménale à vouloir influencer, voire contrôler, l'image que les autres peuvent se faire de nous. Illusion coûteuse !

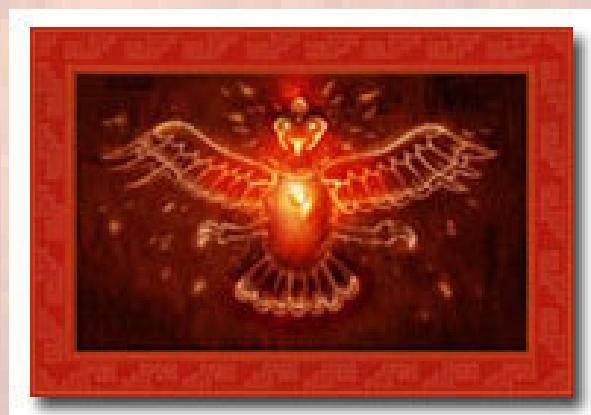
L'Ego est le noyau dur de notre personnalité. En langage tolteque, on l'appelle : le parasite. S'il est trop fort, il prend toute la place et décide de tout. Le parasite vit notre vie à notre place et nous prive de notre pouvoir personnel, de notre énergie créatrice. Il nous coupe en deux au niveau du 3ème chakra : le coeur isolé et froid en haut, les racines isolées et sèches en bas. Le parasite est lié à notre histoire personnelle, à notre identité et à l'importance qu'on leur accorde. Plus on a peur (du monde, des autres...) plus il se durcit, nous maintenant dans l'illusion du contrôle.

L'Ego est cette part qui a peur de manquer, qui poursuit des buts à coups d'efforts volontaires, qui vise la compétence et la maîtrise de soi et de son entourage, qui compte sur son audace

et sa persévérance, progresse grâce à ses efforts personnels, porte un masque et se compare aux autres... Alors que le Soi, débarrassé de l'importance personnelle : accueille, s'ouvre à l'abondance de la création, rayonne par son amour et la conscience de sa mission, vit la paix intérieure, s'ouvre à une intelligence supérieure et à la grâce qu'il ressent au moment présent.

Si je sais qui je suis, je n'ai plus besoin d'avoir des opinions, ni besoin d'accorder de l'importance à ce que pensent et disent les autres. La conscience de soi et du monde sert à accepter et à se couler dans ce monde avec fluidité, et non dans la révolte, la critique ou le rejet de ce monde.

On a tous un passé, une histoire personnelle, constituée de toutes sortes d'événements. On a tendance à voir ces événements comme autant de preuves de notre existence (d'où la tentation de s'y attacher). L'histoire qu'on se raconte à partir de ces événements est notre justification, à nos propres yeux et aux yeux d'autrui. On peut choisir de ne plus se définir par cette histoire, de ne plus la rendre si importante qu'elle nous singularise jusqu'à la séparation. On peut la relativiser et s'en libérer. En se détachant de ce qu'on croit être "constitutif" de soi, on découvre non pas un vide, mais son être essentiel. Se libérer de ces définitions, de ces carcans, est ce qui permet de lâcher l'importance personnelle : on n'a alors plus besoin de se défendre, plus besoin de se battre, plus besoin de se justifier...



Aigle

Quand on prend l'habitude de ne jamais faire une affaire personnelle de ce qui arrive, on élimine de nombreux problèmes de sa vie. La colère, le ressentiment et l'envie disparaissent, la tristesse s'en va... On découvre alors que rien ne peut plus nous replonger en enfer, car on est immunisé contre tout poison émotionnel.

Troisième accord: Ne faites pas de suppositions

Nous avons tendance à faire des suppositions à propos de tout. Le problème est que nous croyons qu'elles sont la vérité. Nous faisons des suppositions sur ce que les autres font ou pensent, forts de quoi nous en faisons une affaire personnelle, puis nous leur en voulons et nous leur communiquons du poison émotionnel par nos propos ou nos pensées. Nous faisons des suppositions sur les raisons d'agir d'autrui, nous les interprétons de travers, nous en faisons une affaire personnelle, et nous finissons par créer tout un drame à partir de rien du tout !

Toute la tristesse et les drames auxquels nous sommes confrontés dans notre vie proviennent de cette habitude de faire des suppositions, de prêter des intentions à autrui et de prendre les choses personnellement. Le rêve de l'enfer découle de ces comportements.

Faire des suppositions nous programme à souffrir.

Il n'existe que des *situations*, les *problèmes* sont des créations du mental. En faisant des suppositions, je transforme une situation en problème. Face à une situation, je peux décider de faire tout un drame ou pas. Je peux faire des suppositions sur le problème, à quel point c'est une catastrophe, à quel point l'autre me manque de respect,...etc. en dehors de toute réalité ! Et si les problèmes n'existent que dans le mental, on peut toujours s'épuiser à tenter de les résoudre, puisqu'ils n'ont aucune réalité !

En modifiant notre état de conscience, on apprend à ne pas laisser nos filtres de perception déterminer notre vision et fausser la vérité.

Ne pas interpréter. Observer sans évaluer. Dire ce qu'on ressent et nommer nos besoins. Ne pas avoir d'attentes (que les autres devinent nos besoins par exemple). Communiquer clairement. Oser être soi-même. Renoncer à toute médisance. Oser poser des questions. Ne pas penser à la place de l'autre. Ne pas terminer ses phrases à sa place...

Quatrième accord : Faites toujours de votre mieux.

C'est le dernier accord. C'est celui qui transforme progressivement les trois autres en habitudes solidement ancrées. Le quatrième

accord concerne aussi l'application des trois premiers : faites toujours de votre mieux.

Quelles que soient les circonstances, faites toujours de votre mieux, ni plus, ni moins. Mais rappelez-vous que votre mieux n'est pas le même d'une fois à l'autre. Tout change constamment, par conséquent votre mieux sera parfois à un certain niveau et d'autres fois à un autre niveau. Selon votre forme physique, votre état émotionnel, que vous soyez en bonne santé ou malade, votre mieux varie. Lorsque vous prendrez l'habitude de mettre en pratique ces accords, votre mieux deviendra meilleur qu'il n'a jamais été auparavant.



Lorsque nous en faisons trop, nous nous vidons de notre énergie et nous agissons ainsi contre nous-mêmes, avec pour conséquence qu'il nous faut davantage de temps pour atteindre notre but. Si nous ne faisons pas de notre mieux, nous nous exposons aux frustrations, au jugement personnel, à la culpabilité et aux regrets.

Faites donc simplement de votre mieux, quelles que soient les circonstances de votre vie. Si vous faites toujours de votre mieux, il vous est impossible de vous juger. Et si vous ne vous jugez pas, il n'est pas possible de subir la culpabilité, la honte et l'auto punition. En faisant toujours de votre mieux, vous rompez un grand sort auquel vous avez été soumis.

Pour « calibrer » son mieux, il est bon de se rappeler que :

- ❖ Je fais de mon mieux avec plaisir, parce que je le choisis, et non parce que je le dois

- ❖ Mon mieux n'est pas le même que le mieux de quelqu'un d'autre
- ❖ Mon mieux n'a pas à être mieux que le mieux de quelqu'un d'autre
- ❖ Mon attention reste focalisée dans le présent
- ❖ Je ne m'en mets pas "trop sur le dos"
- ❖ Je mets mes idées en pratique
- ❖ Faire de mon mieux est la manifestation de ma part divine. C'est être au plus près de ma mission
- ❖ Je prends le risque d'exprimer mon rêve.



Les Toltèques

Il y a des milliers d'années, dans le Sud du Mexique, les Toltèques étaient considérés comme des « *femmes et hommes de connaissance* ». Les anthropologues les ont décrits comme une nation ou une 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, lieu où « *l'Homme devient Dieu* ».

Au fil des millénaires, les *naguals* ont été contraints de dissimuler la sagesse ancestrale et de la préserver dans l'ombre. La conquête européenne notamment 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.

Pourtant la connaissance ésotérique des Toltèques s'est transmise au fil des générations à travers diverses lignées de *naguals*. Bien qu'elle soit restée dans le secret durant des centaines d'années, les prophéties anciennes avaient annoncé la venue d'un âge au cours duquel il serait nécessaire de redonner la sagesse au peuple. Aujourd'hui, Don Miguel Ruiz, nagual de la lignée des Chevaliers de l'Aigle, a été instruit pour partager les puissants enseignements des Toltèques.



La connaissance toltèque émerge de la même unité de vérité que les traditions ésotériques du monde entier. Bien qu'elle ne soit pas une religion, elle honore tous les maîtres spirituels qui ont enseigné sur terre. Bien qu'elle comprenne une dimension spirituelle, elle est plus justement décrite comme étant un mode de vie qui se distingue par la facilité d'accès au bonheur et à l'amour inconditionnel qu'elle procure.



Don Miguel Ruiz

"Les Quatre Accords Toltèques", la voie de la liberté personnelle, Don Miguel Ruiz, *Jouvence Editions*, 1999. Traduit de l'américain par Olivier Clerc (Titre original : "The four agreements").

Don Miguel Ruiz, bien que né et élevé au Mexique par une mère curandera (guérisseuse) et un grand-père nagual (chaman), choisit de faire des études de médecine et de devenir chirurgien. Une rencontre avec la mort (NDE), au début des années septante a changé sa vie. Il s'est dès lors consacré à la maîtrise de la sagesse ancestrale. Devenu nagual de la lignée des Chevaliers de l'Aigle, il a voué la suite de sa vie au partage des enseignements des anciens Toltèques.