

Mélissa Monnier
Olivier Clerc



LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES

transmis à mon enfant



Une histoire illustrée
et des activités pratiques



Jusqu'à 8 ans

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

À l'écoute de mon Bébé, Aletha Solter

Happy Mamie, Françoise Dorn

J'accompagne les émotions de mon enfant,

Soline Bourdeverre-Veyssière

Mon enfant médite en pleine conscience, Ilios Kotsou

et Candice Marro

52 Pauses créatives et ludiques pour les enfants,

Marie Poulhalec

Éveiller nos enfants à leur spiritualité, Dominique Hubert

J'éveille mon enfant à la musique, Dominique Habellion

J'initie mon enfant au yoga, Catherine Blondiau

Vivre la pleine conscience en famille, Sophie Raynal

Zen avec mon ado, Aude Jaubert

Mon yoga postgrossesse, Romana Lorenz-Zapf et Holger Zapf

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : route de Florissant, 97 - 1206 Genève

Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Les Quatre Accords toltèques transmis à mon enfant, Copyright © 2019 by Mélissa Monnier and Olivier Clerc. Based on *The Four Agreements*™ Copyright © 1997 by Miguel Angel Ruiz, M.D. and Janet Mills. Published by Amber-Allen Publishing, Inc., San Rafael, CA 94903 U.S.A. All rights reserved.

Les Quatre Accords toltèques transmis à mon enfant sont publiés sous licence Amber-Allen Publishing, Inc.

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-263-6

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]

Illustrations intérieures et personnages de couverture : Mélissa Monnier

Éléments graphiques des intérieurs : ©Freepik

*« C'est un livre à la fois très amusant
et passionnant. Voilà une belle
manière pour les parents de partager
avec leurs jeunes enfants des valeurs
simples qui leur apprendront à être
tellement heureux dans la vie. »*

Don Miguel Ruiz

auteur du best-seller mondial

Les Quatre Accords toltèques

Avertissement

Le petit livre que vous tenez entre les mains s'appuie sur une analogie entre les accords toltèques et la chevalerie, développée par Olivier Clerc, d'autant plus pertinente que don Miguel Ruiz est justement de la lignée des « Chevaliers de l'Aigle ».

Si le symbolisme chevaleresque peut paraître de prime abord d'essence plutôt masculine (chevalier, épée, bouclier, etc.), les auteurs l'ont ici adapté tant aux garçons qu'aux filles, puisque l'objectif visé par la mise en œuvre de ces accords – **s'épanouir pleinement dans ses relations aux autres et à soi-même** – concerne autant la gent masculine que féminine.

Être en relation, c'est savoir recevoir et donner, c'est alterner les polarités, manier le Yin et le Yang, le bouclier et l'épée, de quelque genre qu'on soit.

Le petit personnage qui illustre les quatre accords sera ainsi tantôt masculin, tantôt féminin, et nous parlerons alternativement de chevalier et de « chevalliée » (ou « chevaleresse » – qui rime avec « princesse » ! – puisque la chevalière évoque plutôt un bijou).

Sommaire

Introduction	6
---------------------------	----------

1 - Quatre nouveaux accords à conclure avec soi..... 9

Un bref rappel pour commencer	10
-------------------------------------	----

Premier accord : « Que ta parole soit impeccable. »	13
---	----

Deuxième accord : « Quoi qu'il arrive, n'en fais pas une affaire personnelle. »	15
--	----

Troisième accord : « Ne fais pas de suppositions. »	17
---	----

Quatrième accord : « Fais toujours de ton mieux. »	21
--	----

2 - Les accords toltèques

dans les relations parents-enfants 23

Premier accord : comment nous parlons-nous ?	27
--	----

Deuxième accord : laissons la réaction... aux avions !	29
--	----

Troisième accord : bienvenue dans le monde réel !	33
---	----

Quatrième accord : le meilleur moyen d'évoluer	35
--	----

3 - Et maintenant , place aux enfants !..... 37

Quelques garde-fous avant de commencer.....	39
---	----

Le conte 41

4 - Les ateliers 85

Matériel et types de bricolage	86
--------------------------------------	----

L'épée chevaleresque : une parole impeccable.....	89
---	----

Le bouclier : savoir se protéger	97
--	----

La quête de la vérité : distinguer l'imagination de la réalité	103
--	-----

La règle : faire de son mieux, l'étendard du chevalier	111
--	-----

Biographies des auteurs, remerciements

et bibliographie	121
-------------------------------	------------

Quelques garde-fous avant de commencer

Vous voilà prêts à commencer votre entraînement pour devenir un jour de véritables chevaliers et chevallières toltèques ! Enfin, presque...

Oui, presque, parce que l'expérience montre qu'avec les meilleures intentions du monde on peut parfois mal comprendre et maladroitement mettre en pratique les notions et outils qui nous sont transmis. Il n'y a pas de texte sacré ni de méthode de développement personnel qui n'aient été utilisés de nombreuses fois pour dire aux autres ce qu'ils devraient faire, voire carrément le leur imposer, fût-ce par la force... quitte à agir de manière totalement contraire aux belles idées dont on se revendique ! Les accords toltèques n'y font pas exception, et les trois fils de don Miguel Ruiz ont souvent vu autour d'eux des gens bien intentionnés utiliser ces règles de vie d'une manière assez peu conforme à l'esprit qui les habite.

J'aimerais donc vous proposer rapidement pour chaque accord un garde-fou qui vous aidera à l'utiliser de la meilleure manière possible.

Premier accord : « Que ta parole soit impeccable... et ton silence aussi ! » Avoir une parole impeccable, ce n'est pas se taire et ruminer dans son coin (*laisser son épée dans son fourreau*). C'est parfois oser prendre la parole (*dégainer sa lame*) pour dire des choses importantes pour préserver et améliorer la relation, même si c'est difficile.

Deuxième accord : « Ne prends pas les choses personnellement... mais prends-les quand même ! » Le deuxième accord est un bouclier, mais ce n'est pas une armure intégrale. Il me protège, mais il ne m'isole pas des autres. Même si je ne le prends pas personnellement, j'écoute quand même ce qu'on

me dit, ne serait-ce que pour mieux comprendre l'autre et la relation qui nous lie.

Troisième accord : « Ne fais pas de suppositions... ou alors fais-en au moins deux ! » Ne pas faire de suppositions du tout, c'est souvent trop difficile. La clé, dans ce cas, c'est de ne pas se limiter à une supposition négative et d'y ajouter tout de suite une supposition positive. Exemple : « Peut-être qu'il m'en veut... ou qu'il a passé une mauvaise nuit ? » Dès que je fais plus d'une supposition, je sais que je suis en train de supposer et que je ne suis pas dans la réalité. Je ne me leurre plus.

Quatrième accord : « Fais toujours de ton mieux... même quand ça implique d'en faire moins ! » Faire de son mieux, c'est éviter et d'en faire pas assez, et d'en faire trop. Donc, quand on en fait déjà trop, il faut apprendre à en faire moins pour faire mieux. Paradoxal, n'est-ce pas ? On croit toujours que mieux, c'est plus, alors que parfois mieux, c'est moins. C'est la seule manière de se respecter vraiment !

Alors, faites de votre mieux, individuellement et en famille, pour appliquer ces accords, mais surtout ne visez par une perfection inatteignable qui vous conduirait à vous juger, à vous en vouloir et à vous diviser intérieurement.

Pour vous aider, pensez à cet accord bonus qu'avaient inventé les plus anciens élèves de don Miguel : **« Ne vous prenez jamais au sérieux ! »**

Que votre cheminement avec ces accords se fasse dans l'humour, dans la joie, dans l'amour, dans le respect de soi et des autres, et avec une saine dose d'indulgence pour les loupés, les gaffes et les maladresses que vous ne manquerez pas de commettre avant d'être des chevaliers relationnels confirmés !

En vous souhaitant tout le meilleur dans votre vie,
De tout cœur,

Olivier et Mélissa

Le conte



Comment devenir chevalier des temps modernes ?



Bonjour cher jeune héros !

Tu es venu.e commencer ta formation de chevalier et chevaleresse des temps modernes !

Pour être un bon chevalier ou une bonne chevaleresse, le plus important,

c'est ton cœur !



Ton cœur est-il **grand** et **vaillant** ?

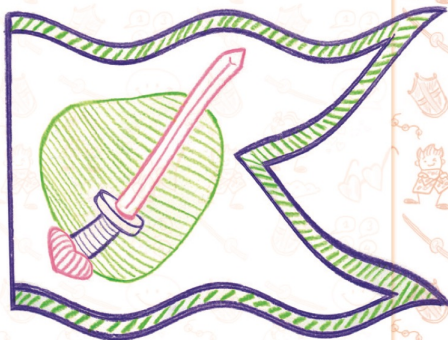
OUI

Alors commençons !



Il y a quatre éléments
pour être **un chevalier**
et **une chevaleresse**
accomplis...

Le premier, c'est ton épée !



Elle est à double tranchant.



Mais qu'est-ce que ça veut dire
« double tranchant » ?



Cela veut dire que tu peux utiliser tes
paroles de deux manières...



Tu peux choisir d'utiliser
tes mots pour faire du

bien.



Des mots pour donner de l'Amour autour de toi !

Ce sont ces mots magiques
qui réchauffent le cœur !



Des mots pour faire rigoler
ou pour réconforter !



Ou alors, tu peux choisir de dire des mots qui font

mal,



des mots
qui font mal



comme des coups
d'épée !



Les ateliers

Atelier jeu de rôle

*Prendre
conscience
du pouvoir
des mots.*

- ▶ À tour de rôle, **souvenez-vous** des mots, des commentaires ou des phrases que vous avez pu entendre ou dire pendant la journée.
- ▶ Revenez sur **les effets** qu'ils ont pu provoquer en vous.
 - Exemple : Aujourd'hui mon enseignant, mon collègue, mon camarade m'a dit _____ et cela m'a mis-e de bonne/mauvaise humeur, je me suis senti-e _____
 - Imagine ce que tu aurais voulu entendre à la place des mots ou commentaires désobligeants.
- ▶ **Faites un concours de mots** que vous aimez particulièrement entendre ou qui évoquent un sentiment heureux : soleil - fleur - papillon - coquillage - arc-en-ciel - etc.





*Le pouvoir
des mots
sur mon sourire*

Atelier numérique

- **Prends en photo ou retrouve des photos** des personnes qui te disent régulièrement des paroles heureuses (des personnes de ta famille, des amis...).
- **Autoportrait** : prends-toi en photo lorsque tu imagines que l'on te dit quelque chose d'agréable, puis lorsque tu entends un mot qui blesse.
- **Portrait** : prends en photo quelqu'un de ton entourage lorsque tu lui fais un compliment, puis lorsque tu prononces un mot blessant.

