

Mélissa Monnier
Olivier Clerc



LES **QUATRE**
ACCORDS
TOLTÈQUES
transmis à mon enfant

~
Une histoire illustrée
et des activités pratiques



JouVence
poche

De don Miguel Ruiz, en collaboration avec Janet Mills,
aux Éditions Jouvence :
Les Quatre Accords toltèques
La Voix de la connaissance
La Maîtrise de l'amour
S'ouvrir à l'amour et au bonheur
Vivre les Quatre Accords toltèques au quotidien

De don Miguel Ruiz et don José Ruiz,
en collaboration avec Janet Mills, aux Éditions Jouvence :
Le 5^e Accord toltèque

De don Miguel Ruiz et Barbara Emrys, aux Éditions Jouvence :
Acteur de votre vie
Éros
Surmonter l'adversité

De don Miguel Ruiz aux Éditions Jouvence :
Au-delà de la peur, enseignements recueillis par Mary Carroll Nelson
Sagesse et magie de la maîtrise de l'amour

Éditions Jouvence

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

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: **www.editions-jouvence.com**

Mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

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

© Éditions Jouvence, 2023, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-739-6

Couverture : Marion Bessière

Maquette : Frank Pitel [grad-design.fr]

Mise en pages : SIR

Illustrations intérieures et personnages de couverture : Mélissa Monnier

SOMMAIRE

Avertissement	7
Introduction.....	9
1. Quatre nouveaux accords à conclure avec soi	13
Un bref rappel pour commencer	15
Premier accord :	
« Que ta parole soit impeccable. ».....	19
Deuxième accord :	
« Quoi qu'il arrive, n'en fais pas une affaire personnelle. ».....	23
Troisième accord :	
« Ne fais pas de suppositions. »	27
Quatrième accord :	
« Fais toujours de ton mieux. »	31
2. Les accords toltèques dans les relations parents-enfants.....	35
Premier accord :	
comment nous parlons-nous?.....	39
Deuxième accord :	
laissons la réaction... aux avions!	43

Troisième accord :	
bienvenue dans le monde réel!	47
Quatrième accord :	
le meilleur moyen d'évoluer.....	51
3. Et maintenant, place aux enfants!....	55
Quelques garde-fous avant de commencer	57
Le conte	61
4. Les ateliers	103
Matériel et types de bricolage	105
L'épée chevaleresque :	
une parole impeccable	107
Le bouclier: savoir se protéger	115
La quête de la vérité: distinguer l'imagination de la réalité	121
La règle: faire de son mieux, l'étendard du chevalier	129
Biographies des auteurs	137
Remerciements.....	139
Bibliographie d'Olivier Clerc.....	142

*« 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 tol-tèques 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).

INTRODUCTION

Si vous lisez ce livre, c'est probablement que vous faites partie des centaines de milliers de lecteurs et lectrices francophones qui, depuis sa parution en 1998, ont lu et adoré *Les Quatre Accords toltèques* de don Miguel Ruiz, que j'ai eu la grande chance de traduire et de faire publier en français. Qui aurait pu imaginer, à l'époque, que ce livre deviendrait l'un des plus étonnants best-sellers parmi les livres de spiritualité et développement personnel? Qui se serait douté que – vingt ans après sa parution initiale – il continuerait de grimper dans les ventes et de toucher un public de plus en plus large et hétéroclite, jusqu'à inclure même le monde de l'entreprise ou encore... l'armée?

Le succès de ce livre tient à de nombreux facteurs, parmi lesquels on peut citer rapidement :

- **sa simplicité**, qui le rend accessible à chacun et chacune d'entre nous ;
- **sa compatibilité avec tout système de croyance, toute philosophie** : c'est un code de conduite que chacun peut inclure

dans ses propres convictions, sans en changer ;

- **l'amour et l'inspiration qui le traversent** aussi bien sûr. Ce livre est habité par un souffle vivant et vibrant auquel nous avons tous été sensibles ;
- enfin, **la résonance que sa structure sous-jacente provoque en nous**, par rapport aux références spirituelles prédominantes en Europe, comme je l'ai mis en évidence dans mon ouvrage *Les Accords toltèques: une chevalerie relationnelle*¹.

Si vous lisez ce livre, c'est sans doute aussi que vous êtes parents (ou que vous avez l'intention de le devenir dans un avenir proche) et que vous aspirez à donner à vos enfants la meilleure éducation possible, en y incluant l'essentiel de ce que vous avez pu trouver dans les livres qui vous ont inspirés. C'est peut-être aussi que vous avez visionné le merveilleux dessin animé de Mélissa Monnier, *Chevalier des temps modernes*², qu'elle a réalisé comme travail de diplôme à la Haute École d'art et design (HEAD) de Genève. Mélissa l'avait mis juste

1. *Les Accords toltèques: une chevalerie relationnelle*, O. Clerc, Éditions Trédaniel, 2015.

2. <https://vimeo.com/136811212>

comme ça sur Internet, après avoir décroché son diplôme, pour le partager avec quelques personnes... sans imaginer qu'il serait vu des centaines de milliers de fois dans les mois qui suivraient!

Avec Mélissa, nous avons ainsi pris la mesure de l'intérêt énorme que portaient à la fois les parents et les éducateurs à ces fameux accords toltèques, et surtout de leur envie de trouver comment les partager avec leurs enfants ou leurs élèves. Plusieurs institutrices nous ont d'ailleurs envoyé des photos de réalisations qu'elles avaient faites dans leurs classes de primaire en s'appuyant sur ce dessin animé, pour partager la sagesse des accords toltèques. De son côté, Maria-Rosa Campos, la maman de Mélissa, elle-même institutrice pour les tout-petits à Genève, a confirmé l'aspiration de nombreux éducateurs à trouver des supports adéquats pour transmettre des notions simples et essentielles aux enfants. Forte de son expérience auprès des enfants, elle s'est donc proposé de nous aider, Mélissa et moi-même, à réaliser ce petit livre dans cette collection que les Éditions Jouvence ont voulu créer à la fois pour les parents et leurs enfants.

Si, enfin, vous n'avez jamais lu *Les Quatre Accords toltèques*, mais que, comme tant de parents aujourd'hui, vous êtes à l'affût de tout ce qui peut vous permettre d'améliorer votre relation à vos chers petits, et que vous désirez leur donner la meilleure éducation possible, vous aurez l'occasion de faire d'une pierre deux coups : d'une part, vous découvrirez ci-dessous le résumé de ces fameux accords ; d'autre part, vous pourrez non seulement commencer à les pratiquer pour vous-mêmes, mais également en faire profiter votre progéniture !



1

**Quatre
nouveaux accords
à conclure avec soi**

UN BREF RAPPEL POUR COMMENCER

Que sont ces fameux accords toltèques qui ont fait le tour du monde en plus de vingt ans ?

Et, d'abord, pourquoi ce terme « accords », qui en français peut facilement évoquer la musique (les trois accords du blues, plus un quatrième!) ?

Don Miguel Ruiz ne nous enseigne pas la musique... et pourtant c'est quand même une plus grande harmonie qu'il nous permet d'instaurer progressivement dans notre vie et nos relations.

Enfants, explique don Miguel, **nous avons tous inconsciemment conclu des accords avec nos parents et les adultes qui nous entouraient.** Quand ceux-ci nous ont adressé des jugements ou collé des étiquettes (*Tu es gros; Tu es moche; Tu es trop lent; Tu es nul en maths; Tu n'arriveras jamais à rien; etc.*),

imitant en cela l'éducation qu'ils avaient eux-mêmes reçue, nous avons été d'accord avec ce qu'ils nous ont dit. Notre accord a ainsi permis à ces jugements de devenir les nôtres, de pénétrer en nous et d'avoir sur notre existence des effets plutôt indésirables.

Il n'y a pas à juger nos parents pour cela : ils ont fait de leur mieux, en pensant que cette manière de nous éduquer serait bénéfique. Malgré tout, le nombre élevé d'accords négatifs que la plupart d'entre nous ont conclus à notre sujet est directement corrélé aux problèmes, frustrations et difficultés que nous avons ensuite rencontrés dans la vie. Comment être heureux, épanouis et rayonnants quand la majorité de nos accords intérieurs nous rappelle à chaque instant que nous ne sommes pas à la hauteur, que nous n'y arriverons jamais, que nous sommes coupables de mille et une choses, que nous devrions avoir honte, que nous ne sommes pas dignes d'être aimés, ni même de nous aimer nous-mêmes ? C'est franchement mission impossible !

Alors, pour nous libérer de tous ces accords négatifs conclus inconsciemment dans l'enfance, don Miguel Ruiz nous propose de **conclure en pleine conscience quatre**

nouveaux accords, quatre accords positifs et harmonieux qui ont le pouvoir de briser les autres et de les remplacer.

Passons-les donc en revue.

