

MIEUX-ÊTRE

PASSONS UN ACCORD !

Mieux qu'un accord, passons-en cinq ! Le premier est de lire *Les Quatre Accords toltèques* (*). Un livre d'une centaine de pages publié en 1997 aux États-Unis et écoulé à plus de quatre millions d'exemplaires dans le monde.

Par Laurent Gajac – contact@conseiletservices.fr

L'auteur de l'ouvrage *Les Quatre Accords toltèques*, Miguel Ruiz, est né en 1952 dans une famille de guérisseurs au Mexique. Il devient chirurgien, avant qu'une NDE (*near death experience*, expérience de mort imminente) en 1970 ne transforme sa vie. Il décide alors de retrouver le savoir de ses ancêtres Toltèques, devient chaman et se donne pour mission de transmettre cette sagesse ancestrale au plus grand nombre. En France, c'est Maud Séjournant, directrice de la collection *Le cercle de vie* et proche de Miguel Ruiz labellisée « enseignante certifiée », qui est à l'origine de sa publication en 1999.

Ce livre propose de passer avec soi un puissant code de conduite basé sur quatre accords visant à briser nos croyances limitatives, celles notamment que nous développons depuis l'enfance, qui distordent la réalité et nous maintiennent dans la souffrance. À force de conditionnements culturels et éducatifs (sur ce qui est juste ou faux, bon ou mauvais, beau ou laid) et de projections personnelles (« Je dois être gentil », « Je dois réussir... »), nous avons intégré une image fautive de nous-mêmes et du monde.

Le poids des mots

Ces idées ne sont pas nouvelles, elles reprennent les principes de la thérapie cognitive, qui démontrent à quel point le manque de distance ou la généralisation abusive sont des pièges. D'après Maud

« La parole n'est pas seulement un son ou un symbole écrit. C'est une force ; elle représente votre capacité à vous exprimer et à communiquer, à penser et donc à créer les événements de votre vie... » (Miguel Ruiz).

Séjournant, le talent de l'auteur est d'expliquer ces quatre accords avec des mots simples et des cas concrets, Miguel Ruiz n'ordonne rien, il laisse entendre que s'il a pu s'approprier ces accords, tout le monde peut le faire et les accords tiennent en quelques mots faciles à retenir.

Voici donc le premier des quatre accords qui transformeront (peut-être) votre vie en une expérience de liberté, de bonheur et d'amour pour peu que vous le vouliez vraiment.

1. « Que votre parole soit impeccable »

Voici le premier accord, sans doute le plus important et le plus difficile. Pourquoi faire attention à sa parole ? Et bien parce qu'elle a un pouvoir créateur. L'intention se manifeste par la parole. La parole permet de s'exprimer et de communiquer mais comme une lame à double tranchant elle peut créer de l'amour ou semer la peur, la beauté ou la destruction. Ici c'est le pouvoir du verbe sur le psychisme. Qui n'a pas gardé en mémoire une phrase blessante d'un prof ou d'un parent ? Et ne la fait pas encore résonner une fois adulte ? Les mots ont du poids : ils agissent sur la réalité. Dites (répéter) à un enfant qu'il est nul et il se sentira nul toute sa vie.

Alors cultivons la modération dans nos propos à commencer dans le discours que l'on se tient à soi-même, car notre discours intérieur pollue parfois notre mental, assumons la responsabilité de nos actes sans nous juger ou nous critiquer. Utilisons la parole pour soi et non contre soi ou contre les autres et nous verrons apparaître des changements dans notre manière d'être avec nous-mêmes et ensuite dans notre manière d'être avec les autres.

À suivre les trois autres accords dans le prochain numéro de *L'Eco austral*. ■

(* *Les Quatre Accords toltèques, la voie de la liberté personnelle* de Miguel Ruiz (Jouvence, Poches, 2005).

(*) Laurent Gajac

Fondateur dirigeant du groupe Conseil & Services, spécialisé dans la recherche, le développement et l'amélioration du potentiel professionnel. Le groupe est composé de trois centres de formations présents à La Réunion, à Rennes et à Bordeaux. Laurent Gajac est coach professionnel, facilitateur en intelligence collective, il conçoit et anime des groupes de pratiques professionnelles et des sessions de formation, essentiellement sur les thèmes de la communication interpersonnelle, du management et de l'accompagnement au changement.

