

MIEUX-ÊTRE

PASSONS UN ACCORD (SUITE)

Il y a des accords qui sont fondés sur la peur, qui nous empêchent d'être libre. Alors débarrassons-nous des masques sociaux, cultivons le courage d'être soi. Suite du précédent article sur le livre de Don Miguel Ruiz, « Les Quatre Accords toltèques ».

Par Laurent Gajac – contact@conseilsetservices.fr

Nous concluons des milliers d'accords avec nous-mêmes et avec les autres. Au moyen de ces accords on se définit, on se dit qui on est, ce qu'on croit et comment on doit se comporter avec les autres dans telles ou telles situations et le résultat, c'est ce que nous nommons notre personnalité. S'il y a des accords qui ne posent pas de problèmes il y en a qui nous empêchent d'être qui on est vraiment et génèrent pour finir de la frustration et du mal-être.

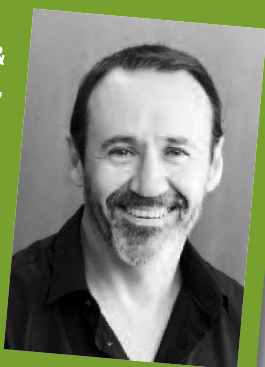
2. « Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle »

Vous êtes critiqué ? Ou encensé ? Les paroles et les actes de l'autre sont l'expression de ses propres croyances. C'est la représentation qu'il se fait de vous. Ce n'est pas vous. Si cela vous touche c'est que vous donnez votre accord (vous y croyez) Quelle importance personnelle vous donnez-vous au point de partir du principe que tout vous concerne ?

Les événements qui surviennent ne sont pas toujours des réponses à votre comportement. Selon Miguel Ruiz, nous devons sortir de cet égocentrisme qui nous fait croire que tout ce qui arrive autour de nous est une conséquence de notre attitude. Le « moi je » nous maintient dans l'illusion. Donc dans la souffrance. Prenons du recul, laissons à l'autre la responsabilité de sa parole ou de ses actes et ne pas s'en mêler. Cela suffit souvent à calmer le jeu.

(*) 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.



SAGESSE TOLTÈQUE

Castaneda a fait découvrir au grand public les enseignements des chamans mexicains qui ont pour origine la tradition toltèque, gardienne des connaissances de Quetzacoatl, le serpent à plumes. Dans « Les Quatre Accords toltèques », Don Miguel révèle la source des croyances limitatrices qui nous privent de joie et créent des souffrances inutiles. Il montre en des termes très simples comment on peut se libérer du conditionnement collectif - le « rêve de la planète », basé sur la peur - afin de retrouver la dimension d'amour inconditionnel qui est à notre origine et constitue le fondement des enseignements toltèques.

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

3. « Ne faites pas de suppositions »

Le cerveau a horreur de l'inconnu, alors il scénarise, élabore des hypothèses à propos de tout et finit par y croire. Un collègue ne nous dit pas bonjour ce matin, et nous imaginons qu'il nous en veut ! Selon Miguel Ruiz, c'est un « poison émotionnel ». Pour s'en libérer, il propose d'apprendre à mettre les choses à plat, par exemple en exprimant ses doutes. Il vaut mieux poser des questions ce qui implique d'apprendre à écouter et d'être capable d'entendre les réponses sans en faire une affaire personnelle.

Prenons conscience que nos suppositions sont des créations de notre pensée. Dès lors que nous interprétons « Cet ami est fâché contre moi », nous élaborons un comportement réactionnel « Je ne l'aime plus non plus » ou « Je dois le convaincre de m'aimer à nouveau », source d'anxiété et de stress. La réalité est très souvent différente de ce que l'on a imaginé.

4. « Faites toujours de votre mieux »

Voici l'accord qui transforme les trois premiers en habitude durable en nous. Lorsque l'on en fait trop, on se vide de son énergie et cela finit par agir contre soi. Mais si on en fait moins, on s'expose à son propre jugement, à la frustration et à la culpabilité. Comme dit mon père, « c'est pas si bien que si c'était mieux, mais c'est pas mal quand même ». Alors remplaçons nos « Je dois faire ceci » par des « Je veux faire ceci ».

Comme l'écrit Miguel Ruiz, certains jours, faire ce qu'il y a de mieux pour soi, c'est rester au lit. Alors mon conseil : faites de votre mieux, vivez, aimez et soyez heureux ! ■