

# LES QUATRE ACCORDS TOLTEQUES

Résumé du livre écrit par **Don Miguel Ruiz**  
aux Editions Jouvence (poche)  
Première édition anglophone 1997  
Edition française originale 1999 - Edition poche 2005

L'approche toltèque, telle que la présente Don Miguel Ruiz dans son livre décrit la réalité comme suit. Notre grille de lecture de la vie est conditionnée par notre éducation et par la culture environnante : les règles, les habitudes, les références. Même la langue fait partie de ce processus de domestication, car c'est elle qui permet sa transmission. Nous interprétons et jugeons la réalité comme si nous regardions au travers d'un écran de fumée où tout est brouillé. Nous n'avons pas choisi ce que nous savons, ce que nous croyons, et nos véritables choix sont pratiquement inexistantes. Nous en sommes tous là, et cela empêche notre conscience d'émerger. Don Miguel Ruiz nomme cela le rêve des humains.

Cette éducation fonctionne bien, car c'est la peur des punitions, ou de ne pas être reconnu, qui va aider à notre adaptation au rêve. En nous montrant tel que ce qu'on attendait de nous, nous avons fini par ne plus nous montrer tel que nous sommes vraiment. Adulte le processus se reproduit de lui-même. Notre regard sur le monde se fait en fonction de cet apprentissage, bien souvent, à l'encontre de nous-même. Pourtant, quand nous tentons de faire fi de ces lois qui nous dirigent, nous vivons la peur, et c'est ce qui rend si difficile sa remise en question.

Or le rêve est faux, en grande partie en tout cas, et il nous baigne dans un cauchemar, où peur, souffrance, injustice et violence, règnent en maître. Et pourtant la vérité est déjà en nous, mais le brouillard du rêve nous empêche de la voir. Être soi-même sans nous soumettre aux désirs et jugements des autres (réels ou intégrés) nous tétanise. En essayant de répondre aux exigences du rêve, nous nous mettons des objectifs impossibles à réaliser, nous ne nous jugeons dès lors jamais à la hauteur, nous tentons de le masquer, et nous nous leurrions avec les masques que les autres portent, en finissant toujours par être déçus.

Nous nous forçons parfois à des comportements très destructeurs, par auto-punition, ou pour ne pas être démasqués. Nous sommes nos propres bourreaux. Et ce que nous acceptons des autres ne dépasse jamais en gravité, ce que nous sommes capables de nous infliger à nous-mêmes, sinon nous les rejeterions, ou nous nous rebellerions.

Plus notre image de nous est négative, l'idée de perfection que nous voulons atteindre est grande, et notre demande de reconnaissance est importante; plus nous serons en mesure d'accepter les pires comportements à notre égard, par peur d'être rejeté.

Et plus nous avons la trouille des autres, plus nous les jugeons durement.

Nous obéissons à toutes les règles du rêve qui nous ont été inculquées, mais nous obéissons surtout aux règles que nous avons intégrées. Les règles à changer sont toutes celles qui sont basées sur la peur. Les nouvelles à intégrer seront fondées sur l'amour. Plutôt que de perdre notre énergie, nous en gagnerons.

Les « 4 accords Toltèques » sont des accords que nous pouvons adopter pour leur puissance, afin de nous guider à refonder tous nos autres accords, et nous mener vers une réelle transformation.

## **Premier accord Toltèque : Que votre parole soit impeccable**

La parole :

C'est par la parole que nous exprimons notre pensée, nos émotions, nos désirs : ce que nous sommes. Elle a un pouvoir créateur d'une extrême puissance : concrétiser les rêves, ou tout détruire. Son pouvoir est équivalent à celui d'une semence « *qui peut faire germer l'amour comme la haine dans l'esprit des autres. Chaque esprit est fertile à sa manière à certaines paroles plutôt qu'à d'autres, et*

*notre domestication nous rend plus sensibles aux paroles de peur, de doute, de haine. Plus nous sommes sensibles à une parole, mieux nous la croyons* ». Et ces croyances transforment nos actions et notre vie. Pire encore, nous nous arrangeons toujours pour confirmer nos croyances. Certaines paroles vont renforcer nos croyances, d'autres, plus rarement vont pouvoir les briser.

Impeccable :

Ce que nous envoyons comme haine par la parole finit toujours par nous revenir. En semant des paroles destructrices, c'est donc contre nous-même que nous agissons. En semant des paroles bienveillantes, c'est tout l'inverse qui se produit. C'est donc l'intention qui importe. La difficulté réside dans l'inversion de ce que nous avons appris : c'est à dire, à ne plus exprimer notre poison, or, le plus souvent nous le faisons dans une totale inconscience des conséquences.

Pour rendre notre parole impeccable, c'est à la vérité que nous devons nous attacher, elle nous affranchira. La parole destructrice est de l'ordre de la critique, la médisance, le jugement, le ragot, la culpabilisation, l'intolérance, l'insulte, le mensonge.

La médisance fonctionne comme un virus informatique : elle se propage, et rend défaillant certains de nos modes de fonctionnement.

Nous sommes tout autant capable de parler contre nous-même, en nous auto-critiquant sans cesse. Quand nous partageons notre opinion sur autrui, dans l'espoir d'être soutenu dans cette opinion, nous sommes encore dans le poison.

Une parole impeccable va nous immuniser contre le poison d'autrui, car, en soignant notre parole, nous soignons notre esprit qui deviendra fertile à recevoir des paroles impeccables et stériles au reste. Cela va même plus loin. Selon Don Miguel Ruiz, « *vous pouvez évaluer le degré auquel votre parole est impeccable à l'aulne de l'amour que vous avez pour vous-même* ». La parole impeccable immunise contre l'enfer.

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

Quoi que l'on nous dise comme jugement, cela ne peut nous toucher que si nous y donnons notre accord. Nous pouvons très bien avoir l'accord de ne pas en tenir compte, donc, s'il s'agit de poison, de ne pas nous laisser atteindre. Si les autres sont programmés, conditionnés, à nous juger, ce n'est pas notre problème. Ne pas entrer dans le piège, cela peut protéger de l'enfer. Idem quand nous jugeons, nous ne faisons que projeter notre réalité sur les autres; surtout quand nous cherchons à avoir raison. Le jugement ne concerne que celui qui juge, pas celui qui est jugé. C'est la peur qui va être à la source du jugement et de tous les ressentis que le jugement peut entraîner. En nous libérant de la peur, on se libère de toutes les autres émotions négatives qu'elle entraîne ainsi que du jugement et des difficultés qu'elle entraîne dans la relation.

Pour se libérer de la peur, le chemin est de se connaître et de s'aimer soi-même pour être immunisé, serein et heureux. Les jugements sur nous-même, engendrés par des croyances obsolètes, peuvent nous piéger également, surtout lorsque plusieurs croyances contradictoires nous conduisent vers le conflit intérieur. D'où la nécessité de revoir une à une toutes nos croyances.

La plupart des gens ne pratiquent pas ce deuxième accord, et s'entraînent les uns les autres dans le cercle vicieux des jugements, des conflits et des mensonges, au point d'en perdre la cohérence intérieure en se mentant à soi-même pour sauver la face, et s'enfoncer dans des situations inextricables. Pratiquer le deuxième accord rend libre.

### **Troisième accord Toltèque : Ne faites pas de suppositions**

Prendre les choses de manière personnelle, après avoir fait des suppositions, nous amène à créer du poison personnel, qu'ensuite nous essaïmons autour de nous. C'est notre peur qui nous entraîne à ne pas poser de questions, à ne pas vérifier les pensées qui germent en nous, et nous finissons par les croire au point de condamner les personnes pour des intentions qu'elles n'ont jamais eues, en les rendant responsables de nos problèmes.

Avec nos croyances et nos jugements nous interprétons tout de travers et adaptions nos points de vue à ce qui nous arrange bien (en apparence). Et nous avons l'imagination fertile. Nous voulons les

réponses aux milliers de questions que nous nous posons, mais la peur nous paralyse et nous empêche de les exprimer, alors nous imaginons les réponses pour nous rassurer. Dans nos relations, nous imaginons que les autres pensent, ressentent, fonctionnent comme nous, et à chaque fois que cela s'avère faux, nous leur en voulons. Nous les aimons, non pas comme ils sont, mais comme nous voudrions qu'ils soient, en nous mentant sur la réalité. Et nous imaginons également qu'ils nous jugent comme nous jugeons, et c'est cela qui crée le cercle vicieux en nous empêchant d'aller vérifier. Pire encore, nous supposons sur nous-même.

Tant que nous restons dans la croyance que l'autre fonctionne comme nous, tout baigne. Quand la vérité commence à nous apparaître, nous décidons de « le » changer. Il serait plus simple de nouer des relations avec des gens qui dès le départ nous conviennent.

Arrêter de faire des suppositions permet des relations et une communication saine, plus libre, et libérée de tout conflit inutile sur les intentions prêtées à l'autre. Il s'agit d'un travail de prise de conscience du mode de fonctionnement, et ensuite d'un exercice long à poursuivre pour obtenir au bout du compte une gestion positive de notre vie.

#### **Quatrième accord Toltèque : Faites toujours de votre mieux**

Faire de son mieux permet de pouvoir modifier la hauteur de la barre, en fonction de l'humeur, des capacités qui peuvent changer d'un moment à l'autre. Faire de son mieux, c'est ne jamais en faire trop et ne jamais en faire trop peu : pas d'auto-jugement possible, pas de perte d'énergie inutile dans un sens ou l'autre. Car en faire trop c'est épuiser notre énergie à venir. En faire trop peu c'est « s'exposer » à la frustration de ne pas atteindre nos objectifs.

Faire de son mieux améliore notre motivation à agir sans s'attacher à un résultat immédiat, ce qui augmente la satisfaction par rapport à ce qui a été accompli et même le contentement général.

Faire de son mieux permet d'évoluer en acceptant nos limites, en estimant correctement nos capacités, en reconnaissant nos erreurs et en améliorant notre conscience.

Faire de son mieux permet d'éviter l'inaction et de poser l'action juste dans le moment présent, évitant la référence au passé et les souffrances qui peuvent en découler.

Faire de son mieux c'est pouvoir être soi-même sans exigence particulière, sans devoir se conformer.

\* \*  
\*

Pratiquer les quatre accords Toltèques permet de mieux gérer sa vie, de vivre plus heureux. Cela ne s'apprend pas en un jour, car ils exigent de l'exercice, et n'épargneront pas les obstacles, les erreurs. Ils nécessitent chaque jour de reprendre la tâche, quel que soit le chemin parcouru la veille. Et à force d'exercices, le parcours sera facilité, et la vie en sera transformée.

Nos croyances et conditionnements, sont des accords que nous avons conclus avec nous-même dans notre enfance et tout au long de notre évolution, via nos expériences d'enfant qui a souffert ou a eu peur - alors que ces dangers n'existent plus pour nous en tant qu'adulte. Et bien plus souvent, ce sont des accords qu'on nous a inculqués. Ces accords nous cadennassent dans le rêve, dans le brouillard, et nous empêchent de vivre heureux. Nous avons hérité certains de ces accords de nos parents, et des générations qui les ont précédés. Ils ont fait ce qu'ils ont pu. Si nous devenons conscient d'une liberté possible nous pouvons changer cela. Ces accords sont basés sur trois sortes d'entité, d'une part les croyances, ensuite les jugements extérieurs que nous avons intégrés et qui vont nous dicter nos actions de l'intérieur afin de rester accepté par les autres, et enfin le rôle de victime que nous endossons.

Pourtant rien ne nous force de l'extérieur à rester dans ce rêve. La liberté ne tient qu'à nous. La liberté consiste à sourire à la vie, à explorer sans peur, à s'exprimer ouvertement, à vivre au moment présent, sans tout baser sur le passé et/ou le futur, à aimer sans crainte, à vivre naturellement.

Nous pouvons retrouver une forme d'insouciance de l'enfance, tout en devenant plus conscient.

Changer les accords se fait en trois étapes :

- devenir conscient du rêve, de nos accords et des blessures que cela nous inflige, et du poison qui en dérive et habite en nous. Nos accords sont pour la plupart fondés sur des mensonges, ils sont irréels.

- changer ces accords
- atteindre une dimension supérieure d'amour inconditionnel que certains appellent « Dieu ».

Pour mieux comprendre la manière dont nous sommes habités par ces anciens accords, on peut les symboliser par l'idée d'un « parasite » qui se nourrit de nos émotions négatives, suçant notre énergie. Ce parasite « vit » en nous (on peut le comparer au corps de souffrance dont parle Eckart Tolle dans son livre « Le pouvoir du moment présent »). Le parasite contrôle notre vie et s'épanouit en présence de nos souffrances et de nos peurs. Pour changer il va falloir véritablement éliminer le parasite. Nous ne pourrions pas toujours le maîtriser mais le choix de l'éliminer reste primordial. Le processus peut être lent, en travaillant au coup par coup pour éliminer un à un les accords néfastes. Une autre façon de l'éliminer est l'apprentissage du contrôle des émotions. Il existe un troisième moyen utilisé dans certaines traditions, plus radical et plus rapide : l'initiation de la mort - une mort symbolique pour éliminer le parasite.

Chaque croyance reléguée, chaque nouvel accord adopté diminue nos souffrances et augmente notre pouvoir. En affrontant notre part d'ombre, notre transformation peut nous permettre de la sublimer.

Dans son livre, Don Miguel Ruiz compare l'état émotionnel maladif de l'ensemble des humains à une maladie de peau qui rendrait tout contact entre eux douloureux, et où chacun souffrirait des plaies infectées. Si nous souffrions tous de tels problèmes de peau, nous ne supporterions plus de nous toucher, nous caresser ou de nous serrer dans les bras l'un de l'autre. Or c'est ainsi que nous fonctionnons émotionnellement. Nous sommes tous blessés, habités par des croyances et jugements erronés, et par beaucoup de poison émotionnel, et cela nous mène à fausser nos relations, agresser sans cesse, et comme tout le monde est concerné, nous croyons que c'est tout simplement normal.

La plupart des humains croient contrôler leur vie, mais en fait ce sont leurs émotions qui les contrôlent. Il ne s'agit pas de réprimer nos émotions mais de les réfréner, c'est à dire de pouvoir les exprimer dans le bon cadre, au bon moment, et de la bonne manière, et sans peur – à l'inverse de ce que fait une victime.

Pour parvenir à guérir de la maladie émotionnelle généralisée (comme la peau infectée), et qui est principalement liée au fait d'être habité par nos peurs, Don Miguel Ruiz suggère d'accéder au pardon. Pardonnez tous les acteurs de notre vie qui nous ont rendu victime (en fonction de nos croyances) Et au final se pardonner soi-même pour commencer à s'accepter et à s'aimer. Le pardon agit telle une cicatrisation. Ce qui est pardonné ne nous affecte plus, ne réveille plus les émotions négatives.

Pour créer un nouveau rêve nous sommes invités à oser voir le monde avec de nouveaux yeux. Si nous choisissons d'y voir l'amour, notre vie se transformera. La subtilité consiste à à voir aussi l'amour derrière les apparences, et se sentir libre dans ce monde, sans crainte d'être jugé, et sans juger, avec tous les choix possibles, sans être contrôlé ni sans contrôler, mais avec l'amour en prime. La vie prend alors un tout autre sens, et le bonheur vécu est alors proche de celui que l'on ressent quand on est amoureux, à la différence qu'il est permanent. Il s'agit du paradis sur terre. Nous n'avons aucune véritable raison de continuer à souffrir dans le rêve, même si nous nous trouvons toutes les bonnes excuses. Nous avons le choix.

Claire De Brabander (maj août 2011)

article publié sur le site à la page :

<http://sechangerson.be/4Articles/AccordsTolteques.htm>

Don Miguel Ruiz a donné une suite à son livre, co-écrit cette fois avec son fils Don José Ruiz :

"Le cinquième Accord Toltèque", paru aux Editions Guy Trédaniel en 2010 -

résumé également sur le site, à la page <http://sechangerson.be/4Articles/5emeAccordTolteque.htm>

© Toute reproduction du présent document (pour des objectifs non commerciaux uniquement) est libre et souhaitée, sous réserve de n'effectuer aucune modification et de mentionner l'auteur, le site et la page concernée.