



Patrice Ras

MIEUX VIVRE AVEC LES ACCORDS TOLTÈQUES

5 VOIES pour AMÉLIORER
son RAPPORT À SOI,
AUX AUTRES et AU MONDE



MIEUX VIVRE AVEC LES ACCORDS TOLTÈQUES

Se libérer de ses croyances limitantes, s'épanouir au quotidien et s'accomplir profondément, telle est la proposition de ce guide qui présente origines, fondements et applications des 5 accords toltèques, définis par le célèbre chamane Don Miguel Ruiz et son fils, Don José Ruiz. Exercices à l'appui, vous apprendrez comment vous libérer des jugements, mieux communiquer avec votre entourage, dépasser l'égoïsme... Les accords vous permettront de prendre du recul pour adopter une attitude constructive dans toutes les situations.

■ Être positif

■ Être juste

■ Être soi



© Simon Casanias

PATRICE RAS, diplômé en lettres et en philosophie, est formateur et conférencier depuis 25 ans. Il est également l'auteur d'une cinquantaine d'ouvrages dont deux sur les accords toltèques (chez Jouvence) et deux autres sur la spiritualité méso-américaine (chez Dangles). Enfin, il intervient régulièrement auprès des médias.

**MIEUX VIVRE
AVEC LES ACCORDS
TOLTÈQUES**

Patrice Ras

MIEUX VIVRE AVEC LES ACCORDS TOLTÈQUES

5 voies pour améliorer son rapport à soi,
aux autres et au monde

● Editions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-56550-8

SOMMAIRE

Avant-propos	9
Introduction	11
Partie 1 Que sont les accords toltèques ?	13
Chapitre 1 Qui étaient les Toltèques ?	15
D'où venaient les Toltèques ?	15
Qu'est-ce que la Toltequilla ?	18
<i>La religion toltèque</i>	18
<i>L'univers toltèque</i>	19
Qui est Don Miguel Ruiz ?	25
<i>Un continuateur et un divulgateur</i>	25
<i>Un homme à la fois « normal » et extraordinaire</i>	28
<i>Un homme de pouvoir et d'amour</i>	29
Chapitre 2 Les concepts de Don Miguel Ruiz	31
Les concepts descriptifs ou psychologiques	31
<i>Le malheur / le bonheur</i>	31
<i>L'acceptation / le rejet</i>	33
<i>La croyance / la foi</i>	33
<i>La vérité / le mensonge</i>	34
<i>L'amour / la peur</i>	35
Les concepts purement toltèques	36
<i>Le parasite / l'Ego</i>	36
<i>Le juge / la victime</i>	36
<i>Le Livre de la loi</i>	37
<i>L'attention / l'attention seconde</i>	38
<i>La domestication / la liberté</i>	38
<i>Le rêve / le rêve de la planète</i>	39
<i>Le mitote</i>	41
Les concepts de « solutions »	42

<i>La parole</i>	42
<i>La responsabilité</i>	43
<i>L'acceptation et le pardon</i>	44
<i>L'action / la pratique</i>	46
Chapitre 3 Que sont les quatre accords toltèques ?	49
Que sont les « maîtrises » toltèques ?	49
<i>La Maîtrise de l'Attention</i>	49
<i>La Maîtrise de la Transformation</i>	50
<i>La Maîtrise de l'Intention ou de l'Amour</i>	50
Que sont les (quatre) accords toltèques ?	52
« <i>Que votre parole soit impeccable...</i> »	52
« <i>Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle !</i> »	53
« <i>Ne faites aucune supposition !</i> »	54
« <i>Faites toujours de votre mieux !</i> »	56
« <i>Soyez sceptique, mais apprenez à écouter...</i> »	57

Partie 2 Pourquoi et comment pratiquer les accords toltèques ?59

Chapitre 4 Pourquoi pratiquer les accords toltèques ?	61
Pour améliorer sa vie	61
<i>La difficile recherche du bonheur</i>	61
<i>Se libérer des jugements</i>	63
Pour travailler autrement	64
<i>Des effets bénéfiques en entreprise</i>	65
Pour changer le monde ?	66
<i>Quand le changement commence par soi-même...</i>	67
Chapitre 5 Comment pratiquer les accords toltèques ?	71
Pratiquez seul	72
<i>Se protéger des influences négatives</i>	74
Pratiquez avec tout le monde	76
<i>Avec vos relations</i>	77
<i>Avec des inconnus</i>	78
Pratiquez collectivement	80
<i>Une pratique possible au sein de tous les groupes</i>	80

<i>En couple ou en famille</i>	83
<i>Au travail</i>	84
Chapitre 6 Comment faire pratiquer les accords toltèques ? ..	87
Montrer l'exemple	87
Utiliser les <i>strokes</i> positifs	89
Former, inspirer, jouer	93
<i>Apprendre en s'amusant</i>	94

Partie 3 Comment pratiquer chaque accord toltèque ? ... 99

Chapitre 7 « Que votre parole soit impeccable »	101
Parlez positivement	101
<i>La « positive attitude »</i>	101
<i>Impeccabilité et positivité</i>	101
Parlez avec intégrité	102
<i>L'intégrité</i>	102
<i>Tenez votre parole !</i>	103
Parlez avec authenticité	104
<i>Soyez authentique !</i>	104
<i>Exprimez vos idées</i>	104
<i>Soyez franc</i>	105
<i>Soyez assertif</i>	105
Chapitre 8 « Ne faites pas de supposition »	109
Acceptez de ne pas savoir	109
<i>La tentation de vouloir tout expliquer</i>	110
<i>Savoir que l'on ne sait rien</i>	111
Demandez la raison	112
Exprimez-vous clairement	114
Chapitre 9 « Ne prenez rien de façon personnelle »	119
Comprendre et dépasser la susceptibilité	119
<i>La tyrannie de l'image</i>	120
Comprendre et dépasser l'égoïsme	122
Comprendre et dépasser le Parasite	124
<i>La vision toltèque des êtres</i>	126

Chapitre 10 « Faites toujours de votre mieux ! »	129
Vivez l'instant présent... à fond !	129
Lâchez prise sur le résultat.	132
Considérez que les autres aussi font toujours de leur mieux .	134
Chapitre 11 « Soyez sceptique, mais apprenez à écouter »...	139
Soyez sceptique	139
<i>À la recherche de la vérité</i>	140
Remettez tout en question	141
<i>Vérités ou simples hypothèses ?</i>	144
Écoutez vraiment	145
<i>La subtilité de l'écoute et de l'empathie</i>	146
Bibliographie	149

AVANT-PROPOS

À qui s'adresse ce livre ?

À tous ceux qui ont lu et apprécié le best-seller de Don Miguel Ruiz, *Les quatre accords toltèques*¹, et qui veulent en savoir davantage ou aller plus loin...

Pourquoi lire ce livre ?

Les accords toltèques, vous connaissez ? Vous les trouvez intéressants, clairs et utiles ? Probablement, sinon vous ne seriez pas en train de lire ce livre. Mais avez-vous essayé de les pratiquer quotidiennement ? C'est une autre histoire... Ce livre vous apporte des clés pour mieux les comprendre et (surtout) pour mieux les pratiquer au quotidien.

Comment lire ce livre ?

Vous pouvez le lire de deux façons :

- de façon linéaire, en suivant l'ordre des pages ;
- comme un guide pratique que vous consulterez en fonction de vos envies et/ou difficultés. Dans tous les cas, n'hésitez pas à relire certains passages, car les accords toltèques sont simples, donc faciles à comprendre, mais exigeants, donc difficiles à pratiquer.

Remarques :

- Tout le livre est écrit au masculin, pour des raisons de lisibilité.
- Toutes les citations, tirées pour la plupart du livre de Don Miguel Ruiz, ainsi que les titres d'œuvres, sont en *italique*.

1. Éditions Jouvence, 1999.

INTRODUCTION

Les quatre accords toltèques ont propulsé Don Miguel Ruiz et la spiritualité toltèque de l'ombre à la lumière en quelques années. Avant son livre, personne ou presque ne connaissait ni l'auteur, ni sa philosophie, ni son peuple. Quand on sait que les premiers chamans étaient perçus comme des sorciers ou des escrocs, on mesure le chemin parcouru...

Pourquoi un tel succès ? Pour expliquer cet engouement, il faut dire en quoi consistent ces fameux accords toltèques et, par conséquent, définir la spiritualité toltèque elle-même. Pour cela, il faut (encore) remonter en arrière et expliquer qui étaient les Toltèques, et qui est Don Miguel Ruiz : un homme extraordinaire mais humble, issu d'un peuple... tout aussi extraordinaire !

Pourquoi quatre millions de personnes ont-elles acheté son livre ? Parce qu'il correspond à un besoin profond et insatisfait aujourd'hui : le besoin spirituel. Et c'est parce que la spiritualité toltèque nous est complètement étrangère qu'elle vient combler ce vide criant.

Tous ceux à qui j'ai offert ou suggéré ce livre sont revenus enchantés, mais un peu frustrés... Tous ont exprimé la même difficulté et m'ont posé les deux mêmes questions : pourquoi et comment pratiquer les accords toltèques ? Quel intérêt y a-t-il, en effet, à les pratiquer ? Le bénéfice est-il personnel (améliorer sa vie), professionnel (travailler autrement) ou spirituel, voire politique (changer le monde) ?

Une fois l'intérêt perçu et la motivation déclenchée, reste à savoir *comment* pratiquer les accords toltèques. Le plus simple est sans doute de pratiquer seul, mais ce n'est pas forcément le plus facile. C'est pourquoi vous trouverez des pistes et des clés

pour pratiquer avec tout le monde et spécialement en groupe (couple, famille, service, entreprise, association, etc.).

Au bout d'un certain temps, les « apprentis toltèques » reviennent avec une autre demande : comment inciter les autres à pratiquer les accords ? Car il est à la fois difficile et surtout frustrant de les pratiquer seul, avec ou à côté de gens qui ne les pratiquent pas, surtout lorsqu'il s'agit de proches...

Enfin, les pratiquants assidus reviennent souvent avec une découverte (les accords toltèques ne sont pas aussi simples qu'il n'y paraît) et une envie d'aller (encore) plus loin. C'est pourquoi la dernière partie développe chacun des cinq accords toltèques, à la fois sur le plan philosophique (arrière-plan) et pratique (exercices).

Le premier accord toltèque (« Que votre parole soit impeccable ») signifie au moins trois choses différentes : parler positivement, parler avec intégrité et parler avec authenticité.

Le deuxième accord (« Ne faites pas de suppositions ») invite à la fois à accepter de ne pas savoir, à demander à l'auteur d'un acte « blessant » la cause de son acte (lorsque l'on n'arrive pas à lâcher prise), mais aussi à s'exprimer clairement devant les autres.

Le troisième accord (« Ne prenez rien de façon personnelle ») vous incite à comprendre et à dépasser la susceptibilité, l'égoïsme et (surtout) le Parasite.

Le quatrième accord (« Faites toujours de votre mieux ») suggère de vivre l'instant présent à fond, de lâcher prise sur le résultat et de considérer aussi que les autres font toujours de leur mieux (afin de leur pardonner).

Enfin, le cinquième et dernier accord (« Soyez sceptique, mais apprenez à écouter ») a fait l'objet d'un nouveau livre publié en 2010, qui lui est entièrement consacré. Il nous invite à être vraiment sceptiques, à tout remettre en question et à apprendre à écouter... vraiment !

Bonne lecture !

PARTIE 1

**QUE SONT
LES ACCORDS
TOLTÈQUES ?**

