

Virgile Stanislas Martin



50 exercices pour pratiquer les



ACCORDS TOLTÈQUES



EYROLLES

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?

Parmi les propositions ci-dessous,
cochez celles qui vous correspondent.

- Les mots sont une arme redoutable.
- Vous ne croyez pas aux scénarios féériques.
- Se surpasser en tout, telle est votre devise.
- Vous avez du mal à faire confiance et à lâcher prise.
- Votre hypersensibilité aux malheurs des autres vous joue des tours.
- Malgré vos conseils vos proches ont tendance à faire les mauvais choix.
- Le manque de reconnaissance vous attriste.
- À quand un vaccin contre l'auto-culpabilisation ?
- L'honnêteté est votre valeur n°1.
- Vous sacrifiez souvent vos vrais désirs et besoins.

Moins de 2 réponses : ce livre ne vous concerne pas.

2 à 5 réponses : les accords toltèques sont fondés sur une sagesse ancestrale qui donne les clés simples d'une vie harmonieuse. Grâce aux principes toltèques vous passerez un pacte avec vous-même et vous libérerez des pressions externes à vos valeurs profondes.

6 à 10 réponses : en 50 exercices vous appliquerez les accords toltèques de Don Miguel Ruiz dans tous les domaines de votre vie et trouverez la façon épanouissante d'être vous-même, proche de vos désirs authentiques et en paix avec les autres.

50 EXERCICES
POUR PRATIQUER
LES ACCORDS
TOLTÈQUES

Groupe Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Guillaume Clapeau

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.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56427-3

Virgile Stanislas Martin

50 EXERCICES
POUR PRATIQUER
LES ACCORDS
TOLTÈQUES

EYROLLES



À mes enfants

SOMMAIRE

Introduction 9

1 Que votre parole soit impeccable 11

Exercice 1 : Le silence est d'or 12

Exercice 2 : Les mauvaises habitudes de communication 14

Exercice 3 : L'écoute active 17

Exercice 4 : Sur un malentendu, ça ne marche jamais 18

Exercice 5 : Zéro critique 21

Exercice 6 : Il paraît que... Et alors? 22

Exercice 7 : Sans peur, et surtout sans reproches 25

Exercice 8 : Miroir, mon beau miroir 26

Exercice 9 : L'honnêteté radicale 28

Exercice 10 : Dire ou ne pas dire 30

Exercice 11 : L'épée du chevalier 33

2 Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle 35

Exercice 12 : Expressions corporelles 36

Exercice 13 : Prendre du recul 38

Exercice 14 : Ce n'est pas votre affaire 40

Exercice 15 : Retournement de situation 42

Exercice 16 : Le bouclier du chevalier 44

3 Ne faites pas de suppositions 47

- Exercice 17 : Arrêter d’interpréter ! 48
- Exercice 18 : Ne pas rester à la surface 50
- Exercice 19 : Éviter les projections 51
- Exercice 20 : Adopter un regard neuf 53
- Exercice 21 : La peur cachée 55
- Exercice 22 : En demande d’amour 57
- Exercice 23 : La quête 59

4 Faites toujours de votre mieux 63

- Exercice 24 : Les qualités de vos défauts 64
- Exercice 25 : Faire de son mieux 65
- Exercice 26 : Les *drivers* 68
- Exercice 27 : La parfaite imperfection 69
- Exercice 28 : Ni trop, ni trop peu 71

5 Soyez sceptique, mais apprenez à écouter .. 73

- Exercice 29 : Qui a dit ça ? 74
- Exercice 30 : Pourquoi ? Mais pourquoi ? 76
- Exercice 31 : Est-ce vrai ? 78
- Exercice 32 : Entendre le message 81

6 Le grand renversement 83

- Exercice 33 : Faire le plein de suppositions 84
- Exercice 34 : Panser ses blessures 86
- Exercice 35 : Miroir, mon beau miroir 88

7 Pratique de la voie toltèque	91
Exercice 36 : Respirer consciemment.....	92
Exercice 37 : Transformer ses objectifs en intention	94
Exercice 38 : « Réveillez-vous ! ».....	96
Exercice 39 : Dans quel monde choisir de vivre ?	98
Exercice 40 : Organiser une cérémonie	100
Exercice 41 : Faire l'inventaire	102
Exercice 42 : La récapitulation.....	104
Exercice 43 : L'histoire de votre vie	106
Exercice 44 : La traque.....	108
Exercice 45 : Transformer le passé	110
Exercice 46 : Le message de votre vie	112
Exercice 47 : Quel messenger êtes-vous ?	114
Exercice 48 : Traverser la chambre aux mille démons	115
Exercice 49 : Imaginer.....	118
Exercice 50 : Se libérer.....	119
Exercice Bonus : Prendre une décision	120
 Conclusion	 123
 Pour aller plus loin...	 125
 Dans la même collection	 127

INTRODUCTION

**« Peu importe le chemin : tous les chemins se valent ;
l'important est de suivre un chemin qui a du cœur ! »**

Carlos Castaneda

Dans le panorama des approches spirituelles, la voie toltèque nous propose un « chemin qui a du cœur », pour reprendre l'expression de Carlos Castaneda. Ce chemin qui nous est présenté par Don Miguel Ruiz, *nagual* (maître) toltèque, accompagné de ses fils Don José et Don Miguel Jr., conduit à la libération personnelle.

La civilisation toltèque est apparue en Amérique du Sud entre 900 et 1160 après J.C., précédant celle des Aztèques. Elle était certes composée de guerriers, mais aussi d'artisans et d'architectes hors pair et fut le berceau d'une société secrète composée de « femmes et hommes de connaissance » dont l'enseignement spirituel a perduré. C'est cet enseignement que Don Miguel Ruiz et ses fils nous révèlent à travers plusieurs livres dont le célèbre *Les Quatre Accords toltèques*¹.

Dans ses ouvrages, Don Miguel Ruiz nous explique qu'au cours de notre éducation, nous avons été « domestiqués » pour apprendre à « rêver » (à vivre dans l'illusion) et à nous adapter au « rêve de la planète ». Ce faisant nous avons adopté un certain nombre de croyances, de règles et de limitations auxquelles nous avons donné notre « accord ».

La voie toltèque nous propose un chemin de libération personnelle représenté par trois maîtrises : la maîtrise de l'attention (pour devenir conscients des accords limitants que nous avons pris), la maîtrise de

1. *Les Quatre Accords toltèques*, Don Miguel Ruiz, Jouvence, 1999.

la transformation (qui consiste à adopter de nouveaux accords – les accords toltèques – pour reprogrammer notre mental), et la maîtrise de l’amour (pour nous libérer du parasite du mental).

Les accords toltèques sont au nombre de quatre : « Que votre parole soit impeccable. », « N’en faites jamais une affaire personnelle. », « Ne faites aucune supposition. » et « Faites toujours de votre mieux. » Un cinquième accord vient ensuite les compléter : « Soyez sceptique, mais apprenez à écouter. » Les exercices qui suivent ont été conçus pour vous aider à pratiquer les accords toltèques et vous accompagner sur le chemin de cette voie de libération personnelle.

« Le chemin de la sagesse ou de la liberté est un chemin qui mène au centre de son propre être. »

Mircea Eliade

CHAPITRE 1

QUE VOTRE PAROLE SOIT IMPECCABLE

« Parlez avec intégrité. Ne dites que ce que vous pensez vraiment. Évitez d'utiliser la parole pour vous exprimer contre vous-même ou pour médire d'autrui. Utilisez la puissance de la parole dans le sens de la vérité et de l'amour. »

Don Miguel Ruiz

Ce premier accord porte sur le langage, sur notre manière de communiquer et plus généralement sur notre attitude dans notre relation à l'autre, au monde et à nous-mêmes. Il porte également sur les notions de défaut et de perfection. L'adjectif « impeccable » vient du latin *pec-care* (pécher) qui signifie « manquer la cible », « s'égarer », « être dans l'erreur » ou encore « s'éloigner de Dieu ».

Ainsi donc, la « parole impeccable » est une « parole juste¹ », vivante et vraie. Elle consiste à dire la vérité, à avoir un langage pacifique et correct, absent de bavardages et de critiques. Elle est vivante car elle nourrit la relation, et elle est vraie car elle favorise l'authenticité.

Il est bon de se souvenir que la parole est créatrice. Certaines paroles sont en effet performatives (« Certains énoncés sont en eux-mêmes

1. La « parole juste » fait partie de ce que les bouddhistes nomment l'« octuple sentier », voie menant à la cessation de la souffrance et à l'ultime libération.

l'acte qu'ils désignent¹.») comme par exemple «Je vous déclare unis par les liens du mariage». D'autres engendrent des conséquences – agréables («je t'aime») ou désagréables («je te quitte !») – en fonction de leur contenu.

C'est pourquoi avoir une parole impeccable ne consiste pas simplement à surveiller son langage, mais aussi à changer d'attitude.



★ Exercice n° 1: Le silence est d'or

«Si ce que tu as à dire n'est pas plus beau que le silence, alors tais-toi.»

Proverbe arabe

Ce proverbe trouve son équivalent dans tellement de civilisations et sous tellement de formes qu'on aurait bien du mal à lui donner tort. En effet, la meilleure manière d'éviter de dire des inepties ne serait-elle pas tout simplement de se taire ?

Vous connaissez l'expression « tourner sa langue sept fois dans sa bouche avant de parler » ? Et si vous la mettiez en pratique pendant une semaine entière ?

Prenez une profonde inspiration pour trouver le calme. Puis comptez mentalement jusqu'à sept avant de dire quoi que ce soit, en toute circonstance.

1. *Quand dire c'est faire*, John Langshaw Austin, Le Seuil, 1991.

Notez vos impressions ci-dessous. Qu'avez-vous appris de cette expérience ? Qu'est-ce qui a été difficile ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Commentaire



Prendre le temps avant de parler est important car cela vous permet de sortir de la « parole automatique », de la « parole réflexe », pour aller vers une « parole consciente ». Vous vous offrez ainsi un temps de réflexion, un espace d'écoute à l'autre, à soi et à la relation.

Pour être impeccable, la parole doit en effet être consciente. Prendre le temps de réfléchir avant de parler augmente la qualité d'écoute et de communication. La relation en bénéficie forcément.

DANS LA MÊME COLLECTION

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,

- 50 exercices pour apprendre à s'engager.
- 50 exercices pour s'affirmer.
- 50 exercices pour changer de vie.
- 50 exercices pour penser positif.

Sophie et Laurence Benatar, 50 exercices de relooking.

Laurence Benatar, 50 exercices de confiance en soi.

France Brécard, 50 exercices pour savoir dire non.

Christophe Carré,

- 50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation.
- 50 exercices pour résoudre les conflits sans violence.

Catherine Cudicio, 50 exercices de PNL.

Joëlle Cuvilliez et Martine Medjber-Leignel, 50 exercices de rire.

Hélène Dejean et Catherine Frugier, 50 exercices d'analyse transactionnelle.

Émilie Devienne (sous la direction de), 50 exercices pour bien commencer l'année.

Émilie Devienne, 50 exercices pour prendre la vie du bon côté.

Gilles Diederichs,

- 50 exercices de chamanisme.
- 50 exercices de spiritualité.
- 50 exercices de zen.

Laurie Hawkes, 50 exercices d'estime de soi.

Bernadette Lamboy, 50 exercices pour être bien dans son corps.

Laurence Levasseur,

- 50 exercices pour gérer son stress.

– 50 exercices pour prendre la parole en public.

– 50 exercices pour profiter du moment présent.

Virgile Stanislas Martin,

- 50 exercices pour pratiquer la Loi d'Attraction.
- 50 exercices pour convaincre.
- 50 exercices d'Ho'oponopono.

Sophie Mauvillé et Patrick Daniels, 50 exercices pour décrypter les gestes.

Mireille Meyer, 50 exercices d'autohypnose.

Paul-Henri Pion, 50 exercices pour lâcher prise.

Géraldyne Prévot-Gigant,

- 50 exercices pour développer son charisme.
- 50 exercices pour apprendre à méditer.
- 50 exercices pour sortir de la dépendance affective.
- 50 exercices pour sortir du célibat.

Jacques Regard,

- 50 exercices pour ne plus subir les autres.
- 50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.
- 50 exercices pour retrouver le bonheur.

Jean-Philippe Vidal, 50 exercices pour mieux

communiquer avec les autres.

Dans la même série :

Guillaume Clapeau, 50 exercices pour survivre aux réunions de famille.

Émilie Devienne, 50 exercices pour rater sa thérapie.

Philippe Noyac, 50 exercices pour terrasser ses ennemis.

Tonnie Soprano et Billie Alto, 50 exercices pour éduquer son homme.