

**Don Miguel Ruiz. Les quatre accords toltèques. La voie de la liberté personnelle. Saint-Julien-en-Genevois : Jouvence ; 2009.**



### **Premier Accord : Que votre parole soit impeccable**

Être impeccable (être sans péché), c'est d'abord ne rien faire contre soi-même. Avoir une parole impeccable, c'est faire bon usage de son énergie.

La médisance est la pire magie noire, par ce que c'est du poison pur. Pour celui qui en est la cible (le poids de quelques mots désobligeants peut être très lourd et affecter quelqu'un durablement), mais surtout pour celui qui l'émet (car l'effet boomerang est systématique). Et puis, bien souvent, l'émetteur et le récepteur de la médisance est le même! « *Au cours de votre existence, personne ne vous a jamais davantage maltraité que vous même* »

La médisance est devenue la principale forme de communication de la société humaine. C'est la façon dont on se sent proche les uns des autres, parce qu'on se sent mieux lorsqu'on voit quelqu'un se sentir aussi mal que soi. *La misère aime la compagnie.*

**Avoir une parole impeccable consiste donc à se servir de l'impact des mots, de la parole, de façon appropriée.** Il s'agit de parler (et de se parler) positivement, avec intégrité, avec bienveillance et avec pour objectif de casser les petits accords qui nous font souffrir, pas les amplifier.

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

Vous faites une affaire personnelle de ce qui vous est dit, parce que vous y donnez votre accord.

Même lorsqu'une situation paraît très personnelle, cela n'a rien à voir avec nous.

En faisant une affaire personnelle de tout ce qui nous arrive, nous devenons une proie facile pour tous les prédateurs, tous ceux qui déversent autour d'eux leurs ordures émotionnelles contagieuses.

C'est un choix personnel de croire ou non ce que l'on nous dit.

Lorsqu'on voit vraiment comment sont les gens, sans jamais réagir de façon personnelle, rien de ce qu'ils peuvent dire ou faire ne peut nous blesser. Même si l'on vous ment, cela ne fait rien. Celui qui agit ainsi le fait parce qu'il a peur. Peur

d'être démasqué. C'est douloureux de retirer son masque social.

Certes, accepter la vérité sur quelque chose ou quelqu'un peut s'avérer douloureux, mais il n'est pas nécessaire de s'attacher à cette douleur.

**Lorsqu'on prend l'habitude de ne pas prendre quoi que ce soit personnellement, les commentaires ou actions des gens ne peuvent pour ainsi dire plus vous blesser.**

### **Troisième Accord : Ne faites pas de suppositions**

Il vaut mieux poser des questions que de faire des suppositions.

Dans chaque relation on peut se laisser aller à supposer ce que les autres savent de ce que nous pensons sans avoir à formuler nos besoins. Ils vont faire exactement ce que nous voulons parce qu'ils nous connaissent bien. Et s'ils ne le font pas nous sommes blessés.

Les gens nous disent une chose : nous faisons des suppositions sur ce que sont leurs motivations. Ils ne nous disent rien? Nous faisons d'autres suppositions. Même lorsque nous entendons quelque chose que nous ne comprenons pas, nous faisons des suppositions sur ce que cela signifie, puis nous les croyons. **Nous ne cessons de supposer pas ce que nous n'avons pas le courage de poser des questions.**

Le meilleur moyen de ne pas faire de suppositions est de poser des questions (scoop...).

**Une communication claire rend toutes les relations plus claires et souvent bien plus agréables.**

### **Quatrième Accord : Faites toujours de votre mieux**

Quelles que soient les circonstances de votre vie, que vous soyez fatigué ou malade, si vous faites toujours de votre mieux, il vous est impossible de vous culpabiliser.

Faire de votre mieux signifie agir parce que vous en avez envie, et non pas parce que vous en attendez une récompense. La plupart des gens font exactement l'inverse. Ils n'agissent que lorsqu'ils espèrent une récompense, ne prenant aucun plaisir à ce qu'ils font. Ils ne font donc pas de leur mieux.

Faire de son mieux, dans tout ce que nous vivons est une excellente habitude. C'est une forme de croyance positive que de faire de chaque chose un rituel, une occasion de la faire le mieux possible. Que ce soit prendre une douche, dormir, faire du sport ou travailler sur un dossier difficile.

Les trois premiers accords tolteques ne fonctionnent que si vous faites de votre mieux. Ne vous attendez pas à toujours vous exprimer avec un parole impeccable, mais faites de votre mieux. N'imaginez pas que vous ne prendrez plus jamais rien personnellement, faites seulement de votre mieux. Ne croyez pas que vous ne ferez plus jamais la moindre supposition, mais vous pouvez parfaitement faire de votre mieux.

Tout ce que nous avons appris, nous l'avons appris par la répétition. Il s'agit donc de mettre en œuvre le plus souvent possible, **et de son mieux** ces 4 accords, pour progresser dans sa relation avec les autres et avec soi-même.

---

(Source : <http://nicolascaron.fr/2011/07/10/ma-derniere-bonne-lecture-les-4-accords-tolteques-de-don-miguel-ruiz/>)