

**Conférence
ouverte à tous**

Université de **Namur**
1 rue Grafé

**VENDREDI
07.10.2016
20h00**



ORATEUR formateur et auteur du
PATRICE RAS « Petit cahier d'exercices des accords toltèques »

Avec le soutien de



Tout savoir sur les soins palliatifs
www.soinspalliatifs.be

ORGANISATEUR ET RÉSERVATIONS
Association des Soins Palliatifs en Province de Namur asbl
081 43 56 58 - info@asppn.be



Ed. resp. : Luc Sautveur - Rue Charles Bouvier 108 - 5004 Bouge

S'aider des accords toltèques pour dialoguer en fin de vie

Conférence ouverte à tous

NAMUR
VENDREDI
07.10.2016
20h00

La mort est une réalité qui nous concerne tous, mais dans le dialogue, la communication entre deux êtres singuliers, les interlocuteurs peuvent se trouver à des endroits différents. La mort étant un sujet sensible pour certains, la qualité de l'écoute et de présence dans la discussion est un élément primordial. Dans ce contexte, les accords toltèques peuvent faciliter la communication et la relation.

Quelques exemples :

- *Un proche en fin de vie vous fait promettre de ne pas organiser de cérémonie pour ses funérailles alors que c'est une tradition familiale à laquelle vous tenez,*
- *vous êtes un soignant et la famille d'un patient en fin de vie se plaint de la façon dont celui-ci est traité,*
- *vous êtes employé(e) de la ville et un citoyen vous dit qu'il aimerait faire une déclaration anticipée d'euthanasie ou qu'il refuse le don d'organes,*
- *un proche vous dit qu'il veut mourir, etc.*

Conférence animée par Patrice Ras, formateur et auteur de nombreux ouvrages dont « Le petit cahier d'exercices des accords toltèques ».

Tout savoir sur les soins palliatifs WWW.SOINSPALLIATIFS.BE

ASPPN

Retranscription de la conférence du 07.10.2016

« S'aider des accords toltèques pour dialoguer en fin de vie »

Patrice Ras

*Ce texte a été rédigé sur base de
l'enregistrement audio et de notes prises
lors de la conférence exposée en public
par Mr Patrice Ras*

Présentation par Caroline Coolen, directrice de l'ASPPN

Bonsoir à tous. Je me présente, je suis Caroline Coolen, la directrice de l'Association des Soins Palliatifs en Province de Namur (ASPPN). Notre asbl est à l'initiative de cette soirée. Chaque année, nous organisons une conférence à pareille époque, pour aborder les questions de fin de vie.

Avant de rentrer dans le vif du sujet, je vais vous parler en quelques mots de nos actions. Notre asbl couvre le territoire provincial namurois et notre objectif est de diffuser la culture des soins palliatifs.

- D'une part, nous avons une équipe de soignants, composé d'infirmiers, d'une psychologue, d'un médecin référent et de bénévoles qui interviennent au domicile de patients en fin de vie. Notre objectif est de collaborer avec les professionnels de la santé, d'apporter notre regard décalé sur certaines situations et de faire des propositions de soins dans le but d'atteindre une meilleure qualité de vie pour les patients en fin de vie et leurs proches.
- Par ailleurs, un autre volet de notre activité consiste en la formation et la sensibilisation des professionnels et du grand public à la culture palliative. Nous publions des outils, nous mettons à jour un site internet et nous organisons, comme ce soir, des manifestations pour le grand public.
- Nous avons aussi des psychologues qui interviennent auprès des personnes en fin de vie, de leurs proches et des professionnels de la santé qui sont en contact avec des personnes en fin de vie.

Ce soir, nous vous proposons d'aborder les soins palliatifs via les accords toltèques. Ça peut sembler étrange, mais les accords toltèques sont des principes de vie qui peuvent être appliqués à toutes les relations humaines. Cela a donc tout son sens de faire le lien entre les accords toltèques et les soins palliatifs. Monsieur Ras vous en parlera certainement mieux que moi.

Et juste avant de lui laisser la parole, je vais vous informer de notre prochaine manifestation qui sera un [cycle de conférence sur le deuil](#). Il aura lieu entre janvier et juin 2017, avec une conférence par mois, donnée par Jean-Michel Longneaux. Mr Longneaux est philosophe et professeur ici, à l'université de Namur et est très investi dans le secteur des soins de santé. Le cycle abordera la question de tous les deuils à faire dans le décours d'une vie : deuil de la santé, deuil du couple, deuil de parents, ... tous les deuils.

Je vous souhaite une bonne soirée et laisse la parole à Monsieur Ras.

Conférence – S’aider des accords toltèques pour dialoguer en fin de vie

Introduction

Bonsoir.

Je me présente, je m’appelle Patrice Ras (rien à signaler – facile à retenir). Je suis formateur depuis à peu près 22 ans, à Paris (désolé, nul n’est parfait). Je fais aussi de la formation depuis 32 ans de façon diverse et variée. Et je fais de la psycho depuis 42 ans, je suis tombé dans la psychologie quand j’étais petit et je n’en suis jamais sorti (désolé aussi). Et enfin, par rapport au sujet qui nous intéresse, je vis dans, avec, par le chamanisme depuis à peu près 35 ans. Je vous raconterai peut-être après comment ça s’est fait, comment j’ai rencontré un chamane et comment il a transformé ma vie, et comment peut-être, ça peut nous aider tous.

Sinon, on me demande souvent quel est mon cursus officiel. J’ai fait la philosophie, je me sens assez à l’aise ici en fait, c’est amusant. Et je me suis formé seul à la psychologie, en parallèle, en autodidacte. Comme j’ai une obsession, je suis « obsédé textuel », j’ai publié 43 livres en 9 ans. Il y en a encore une dizaine dans les cartons, en train d’être finis et d’être corrigés et préparés. J’en ai écrit 2 précisément sur les accords toltèques et deux autres, à la périphérie, dans la philosophie toltèque mais pas sur les accords de Don Miguel Ruiz seulement.

Je vous propose d’aborder quelques éléments importants, me semble-t-il, en 3 points. Le premier, c’est de parler ou de reparler des accords toltèques. J’imagine que vous en avez entendu parler, peut-être que vous les avez lus, vus ou pratiqués. Mais c’est toujours bien de les rappeler et de faire le lien aussi entre eux, sachant qu’il y a 4 accords toltèques de base, plus un cinquième, plus peut-être un sixième. Tout ça fait partie d’une philosophie générale que j’ai à cœur de vous présenter ce soir.

Je vais parler aussi du deuil, du processus du deuil. Je me suis aperçu, bizarrement, qu’on pouvait appliquer les accords toltèques à chaque étape du processus de deuil. Alors bien sûr pas seulement, ils sont applicables partout : dans la vie, dans l’accompagnement de fin de vie et dans n’importe quel accompagnement d’ailleurs. Ce sont des accords simples et puissants. Ils sont très adaptés par rapport au processus de deuil.

Plan de l’exposé :

- 1) Les accords toltèques
- 2) Le processus de deuil
- 3) Comment on peut appliquer les accords toltèques au processus de deuil?

Peut-être le faites-vous déjà. Certaines d’entre vous utilisent déjà à leur insu les accords toltèques, du moins certains des accords, car il y en a 4 + 1 + 1.

Les accords toltèques

Qu'est-ce que c'est que les toltèques ? Tout le monde me pose la question, parce que c'est vrai que les toltèques ne sont pas très connus. En général les gens connaissent un peu les aztèques, et encore... Si je posais des questions « Où ? Quand ? Comment ? », ce serait certainement un peu difficile d'avoir une réponse. Je vais vous donner quelques points de repères très simples. En termes d'époque, ce n'est pas très clair parce que la culture toltèque étant une culture orale, elle n'a pas laissé d'écrit. Les archéologues sont divisés, mais en tout cas, aujourd'hui, la plupart considèrent que la culture toltèque s'étend à peu près **entre 900 et 1200 après Jésus Christ**. Les toltèques vivaient au Mexique, au **sud du Mexique**. Si vous voulez aller sur les lieux du crime, la capitale toltèque s'appelle Tula. La culture toltèque s'est ensuite un peu essaimée dans tout le sud du Mexique. Pour terminer, et faire le lien avec les Aztèques, les toltèques étaient la civilisation antérieure, ils disent d'ailleurs que toutes leurs connaissances leur viennent des toltèques.

Qu'est-ce que le mot toltèque signifie exactement ? C'est très intéressant car il y a deux significations. La première signification c'est celle qui est la plus connue, celle de « **maîtres bâtisseurs** ». Et ça correspond, vous savez, à toutes les pyramides que vous avez vu, certainement, à la télévision, dessinées ou en photo (les fameuses pyramides à degrés). C'est un peu leur marque de fabrique puisque parmi leurs connaissances, il y avait des connaissances en architecture. Mais il y a une autre signification que je trouve tout aussi, sinon plus intéressante, c'est « **hommes de connaissance** » (homme bien sûr, ça veut dire aussi femme, c'est un être humain). Les toltèques étaient une espèce de clan, de caste de gens qui s'étaient réunis pour approfondir et partager des connaissances. Ils ont créé à Tula une espèce d'université. Et comme cette cité du savoir a eu un retentissement extraordinaire, ça a créé une vraie ville, un vrai état et ça a créé une civilisation.

Les toltèques, sont des chamanes. En tout cas, ils font partie de la **culture chamanique**. Je ne sais pas si tout le monde sait ce qu'est le chamanisme. Pour faire très simple, le chamanisme, c'est une religion, qui elle-même fait partie d'un ensemble plus général qu'on appelle l'animisme (qui a longtemps été décrié et critiqué par les religions monothéistes). Qu'est-ce que c'est que l'animisme ? C'est tout simplement la religion de la nature. C'est-à-dire l'idée que la nature a une âme, que tout est animé. Autrement dit, que tout est vivant. Un arbre, une montagne, une rivière, mais aussi, un mur, une salle, une chaise, tout est vivant pour les toltèques, pour les animistes. Le chamanisme, c'est un petit peu plus précis que ça. C'est une forme d'animisme mais très orienté sur les énergies. La magie ou la sorcellerie c'est l'art de transformer les choses, c'est l'art de transformer les énergies. Le chamanisme s'est un peu spécialisé sur les relations entre les êtres (les êtres humains, les animaux, les plantes) et fait des liens pour faire circuler l'énergie. Le but étant bien sûr d'harmoniser l'individu, le groupe, la famille, la cité, le cosmos.

Par exemple, vous avez entendu parler des *medecine men*, ce sont des chamanes. Le chamanisme, c'est la même chose que ça. Les indiens d'Amérique pratiquaient le chamanisme. Ils n'ont pas utilisé le mot, mais c'est la même chose.

Ce qui est très important c'est, ce que j'ai dit aussi tout à l'heure, c'est que cette culture était essentiellement orale. L'inconvénient, c'est qu'on n'a pas énormément de témoignage, on n'a aucun livre. Evidemment, **l'essentiel de la connaissance toltèque se transmettait de façon orale et de façon quasi secrète**. Ceci va avoir des conséquences très intéressantes sur ce qui nous relie aujourd'hui, à savoir, les accords toltèques, puisque Don Miguel Ruiz est l'un des premiers (enfin ce

n'est pas le premier mais quand même l'un des premiers) à avoir ouvert un peu la boîte et avoir accepté de divulguer une partie de la connaissance des toltèques.

Peut-être peut-on parler de la mort pour les toltèques, puisque c'est un point commun qui nous intéresse dans cette thématique. Pour les toltèques, évidemment, leur vision de la mort est très différente de la nôtre, en occident en particulier. Pour eux, la mort et la vie, c'est la même chose. En tout cas, il n'y a pas, comme chez nous, en Europe, en occident, d'un côté la vie (positive) et de l'autre côté la mort (négative). La mort qui serait, pour nous occidentaux, l'absence de vie. **Pour les toltèques, la mort, c'est juste une forme de vie**, ce n'est pas différent de la vie. **La mort fait partie de la vie et c'est la vie. C'est simplement une espèce de passage**, comme une porte, comme si on changeait d'étage, ou de niveau, ou de pays. C'est simplement un sas. Vous imaginez que **cette vision-là, elle est déjà moins angoissante** que celle que nous avons, nous en occident, pour la plupart d'entre nous. Nous, on est dans un monde de maîtrise, qui est concret, matériel et puis après, on ne sait pas trop ce qu'il y a : c'est le vide, c'est un peu l'inconnu, c'est un peu le néant. Si j'ai le temps, je vous raconterai comment je suis mort aussi en 2000 (c'est assez intéressant comme expérience ça), et ça m'a fait comprendre justement ce que disaient les toltèques. En tout cas, pour eux, c'est clairement un passage, et rien de plus. Du coup, la façon de regarder la mort et la vie sont complètement différentes pour eux. En tout cas, avec beaucoup moins d'angoisses.

Une autre chose encore plus surprenante peut-être, si vous n'avez pas discuté avec des chamanes toltèques, c'est que pour eux, **la mort, c'est presque comme une entité**. Ce n'est pas vraiment un être humain ou un être vivant mais c'est quand même un être et on peut communiquer avec. Ou plus exactement, **c'est la mort qui communique avec nous**. C'est une entité. Ça peut paraître étrange mais pour eux c'est comme ça, surtout pour les chamanes. Et plus précisément encore, pour les chamanes toltèques qu'on appelle les *naguals*, la mort est un allié. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, nous occidentaux, pour qui la mort est un peu l'ennemi (dans le monde médical c'est l'ennemi à abattre, c'est la chose qu'il faut faire fuir, refuser, refouler ou faire reculer), les toltèques ont une vision totalement positive de la mort. **La mort c'est un allié**, à côté de nous (à gauche exactement), qui est là pour nous conseiller. Je ne sais pas si vous avez déjà vécu cette expérience-là ? La plupart ont cette expérience, non pas de mourir et de revenir, mais d'être près de mourir ou de côtoyer la mort (celle de quelqu'un) ou la sienne (on échappe parfois à un accident) et ça a un effet sur nous. Je ne sais pas si vous avez vécu ça mais en général, ça réveille les énergies. **Et quand on sait qu'on va mourir, souvent, soit on peut se laisser abattre, soit au contraire, on a un regain d'énergie et on va se concentrer sur ce qui est vraiment important pour soi, dans cette vie-là** : ce qu'on a à faire, ce qu'on a à dire, ce qu'on a à vivre. Pour les toltèques, il faut accepter d'entendre ce message-là. La mort, elle est toujours à côté de nous, tout simplement car on peut mourir à chaque seconde de notre vie. Et puis on l'oublie, peut-être facilement. Et si on acceptait d'entendre son message, on serait beaucoup plus vivants et beaucoup plus puissants.

Pour les toltèques, **la mort c'est la source du pouvoir**. Vous savez des fois on parle beaucoup du mot pouvoir (encore un mot qui veut dire tout et n'importe quoi). Evidemment il n'a pas la même signification pour les toltèques que pour nous. Pour nous le pouvoir c'est essentiellement le pouvoir politique, militaire. C'est la capacité de contrainte comme disait Michel Foucault. Pour les toltèques, c'est simplement la possibilité de faire quelque chose. C'est un pouvoir. La mort va nous donner la possibilité d'agir, de décider, de vivre, d'essayer, d'expérimenter et d'aller au bout des choses. Ça va, je ne vous ai pas trop plombé l'ambiance avec ça ?

Maintenant, Don Miguel Ruiz, l'homme au chapeau. Avant de parler de Don Miguel Ruiz, il faut parler de son « grand frère », il s'appelle **Carlos Castaneda**. Il y en a qui connaissent un peu ici ? Pour ceux qui ne connaissent pas, Carlos Castaneda, c'est le traître absolu de l'occident.

C'était un étudiant d'Amérique latine, qui est allé faire des études d'ethnologie aux Etats-Unis, en Californie où il a fait un doctorat. Il faisait sa thèse sur l'utilisation des hallucinogènes chez les mexicains, enfin, les indigènes, les autochtones. Son prof d'ethnologie lui a dit « *Ecoutes, Carlos, tu commences à me casser les pieds, t'es toujours à la bibliothèque, va voir sur le terrain comment les autochtones utilisent les drogues du coin, locales* ». Au Mexique, il y a 3000 drogues, vous savez ça ? Il a pris son baluchon, il est tombé sur un sorcier et il a dit « *Voilà, je suis un représentant du savoir américain, vous, vous êtes le représentant du savoir mexicain, on pourrait peut-être échanger un peu nos connaissances* ». Le sorcier l'a regardé de travers, lui a donné un rendez-vous bizarre (il l'a piégé en fait). Et il l'a retrouvé une semaine après, a tracé une ligne entre eux deux et lui a dit « *Ok, je peux t'expliquer tout ce que tu veux mais il faut que tu traverses cette ligne. Et si tu traverses cette ligne, tu ne pourras jamais revenir en arrière* ». Carlos Castaneda, ça faisait 3 semaines qu'il cherchait un sorcier, il en avait quand même un peu plein les bottes, il a dit « *Qu'est-ce que j'ai à perdre ?* ». Il a traversé et c'était le début de la fin pour lui. C'est-à-dire qu'il s'est fait piégé par son sorcier, son bénéfacteur, qui s'appelait Don Juan qui l'a transformé en sorcier. Il a fait de lui un sorcier, sans que Castaneda l'ait voulu, pensé, ni même compris.

Castaneda a écrit toute une œuvre, une centaine de livres, le premier s'appelle « L'Herbe du diable et la Petite Fumée ». C'est essentiellement sa thèse sur les hallucinogènes. C'est un peu biaisé, car quand on lit ce livre, on pense que les mexicains n'utilisent que les drogues. C'est un peu réducteur, mais après il y a toute une série de livres que je vous invite à lire. Le deuxième est beaucoup plus intéressant, il s'appelle « Voir. Les enseignements d'un sorcier Yaqui » (ça met un peu plus le pied à l'étrier). Il y a toute une série de livres : « Le voyage à Ixtlan », etc...

Petit à petit Castaneda comprend qu'il est en train de se faire piéger, que toutes ses certitudes d'occidental explosent les unes après les autres et il devient un sorcier. C'est une espèce de récit catastrophe puisqu'il ne fait que des bêtises. Il ne comprend rien bien entendu, il se fait avoir à chaque fois. Et petit à petit quand même, il découvre, il accepte de se remettre en question. C'est la première fois je crois, dans l'histoire de l'humanité ou de la religion, qu'un occidental dit « *Il y'a quelque chose de plus fort que chez nous* ». Autrement dit : « *Les indigènes, ils ne sont pas si bêtes que ça, ils ont quelque chose à nous apprendre, ils ont des connaissances qu'on n'a pas. Et peut-être leur philosophie ou leur sagesse, quelque part, sont supérieures à la nôtre* ». Je n'aime pas cette notion de supériorité mais à un moment donné, c'est ce que Castaneda disait. Ça c'était le début du commencement de la fin.

Ce qu'il faut savoir, c'est que Carlos Castaneda a été mis à mort par ses homologues sorciers, parce que, pour les sorciers toltèques, on n'a pas à divulguer ce genre de connaissances. Il a failli mourir, il a eu un accident. Il s'en est sorti, un peu miraculeusement. Mais bon, c'est un sorcier, vous allez me dire, c'est normal. Pour dire que ce n'est pas seulement du blabla. Ce ne sont pas seulement des mots, il y a des enjeux, il y a des forces et tout ça. Et puis après, finalement, petit à petit, je crois que les toltèques et les chamanes se sont rangés un peu à son idée puisqu'il y a eu un tas d'autres chamanes qui ont commencé à parler et à écrire des livres (il y en a tellement, j'ai énormément de livres de chamanes dans ma bibliothèque, je ne vais pas vous les citer tous, ce n'est pas le but du jeu).

Le plus intéressant bien sûr c'est **Don Miguel Ruiz** qui lui, a eu une idée assez géniale, c'est d'enlever, si vous voulez, « le côté obscur de la force », le côté un peu bizarre de la sorcellerie et de garder la quintessence spirituelle de la philosophie toltèque. Et à mon avis, c'est ça son coup de génie.

Ce qu'il faut savoir, c'est qu'il était d'abord médecin avant d'être chamane. Ça veut dire qu'il a les deux cultures : la culture occidentale, formé à l'américaine, et en même temps, la culture toltèque qui lui vient de sa famille et surtout de sa grand-mère. Ce qui lui est arrivé, c'est qu'il est mort. Enfin, ce n'est pas très clair, dans ses différents récits et dans ses conférences, il ne dit pas toujours la même chose. Mais peu importe, il a eu une expérience de la mort (il est mort ou il a failli mourir). Evidemment, ça l'a secoué, ça l'a réveillé comme je le disais tout à l'heure. C'est là où il a voulu apprendre de sa grand-mère la fameuse tradition orale toltèque. C'est là qu'il est devenu un *nagual*, et puis il n'a pas pu s'arrêter et a continué. Il a commencé à parler, à faire des conférences, des stages, et puis a écrit un livre. Et son livre « Les 4 accords toltèques » s'est vendu à 1.000.000 d'exemplaires. Dans le domaine du développement personnel et spirituel c'est complètement faramineux. Encore une fois, le génie de Don Miguel Ruiz, c'est d'avoir enlevé ce qu'on appelle « les plumes » chez nous, c'est-à-dire tout le côté folklorique de la chose.

Les accords toltèques, si vous ne les connaissez pas, je vais vous les présenter. Ils sont vraiment **universels** et c'est d'ailleurs ce que j'ai un peu montré dans le livre que j'ai écrit. Ce que je trouve intéressant aussi, c'est qu'il a fait une synthèse de différents courants et de différents exercices toltèques. Parce que vous imaginez bien que le chamanisme est un monde extrêmement complexe et un peu obscure aussi. Lui, il a eu cette capacité incroyable à nous donner des choses simples. **Il propose 4 accords de base qui sont extrêmement simples à comprendre.** Après, pour les appliquer, ça demande un peu plus de temps peut-être ou d'énergie. Et les accords toltèques parlent à tout le monde. **C'est vraiment du bon sens, c'est vraiment positif et c'est vraiment efficace, immédiatement.**

8

Maintenant je vais rappeler les 4 accords toltèques avant de les détailler.

- Le premier - on dit toujours le « premier » mais il n'y a pas vraiment d'ordre (« 1,2,3,4 »), vous pouvez les utiliser dans le sens que vous voulez - en tout cas, celui qui est le plus connu : **Que votre parole soit impeccable.** C'est un accord très puissant parce que ça touche la parole. Pour les toltèques, la parole, c'est sacré, parce que ça nous différencie des animaux. C'est un don, on n'a pas le droit le dévoyer. La parole est une source de pouvoir : quelqu'un vous fait un compliment, ou vous fait une critique, ça peut vous sauver et ça peut vous détruire. Qui n'a pas été détruit par la parole d'un prof, d'un parent, d'un ex ? Honnêtement, il y a des mots qui tuent, qui font plus de mal que des coups. A l'inverse peut-être que certains d'entre vous ont été sauvés par des paroles positives, par des paroles impeccables (souvent ce sont les mêmes : ce sont les parents, les profs, les frères et sœurs, les gens qui nous aiment ou qui essaient de nous aimer et qu'on essaye d'aimer comme on peut aussi, c'est une autre histoire ça).
- **Ne faites pas de suppositions.** Ça c'est un autre accord étonnant. D'une certaine façon, les accords toltèques parlent de la même chose mais sur des plans différents. Le premier c'est sur la parole, le deuxième, c'est au niveau du mental, de la réflexion. Mais si vous regardez bien, en fait, c'est assez parallèle. « Ne faites pas de suppositions », parce que nous, en

particulier les occidentaux, nous sommes les artistes dans l'art d'imaginer, de supputer, d'interpréter. Nous avons développé des savoir-faire incroyables à ce niveau-là. Et dans certaines domaines, c'est tout à fait utile, ça nous permet d'apprendre des choses, de comprendre la nature. Mais dans d'autres domaines, par exemples, dans les relations interpersonnelles, c'est totalement à côté de la plaque, totalement inutile et dangereux. Donc là, il y a peut-être un travail de ménage à faire pour arrêter de gamberger comme on dit, à tous vents, pour rien. Finalement, 99 fois sur 100, ça ne sert strictement à rien.

- **Ne prenez rien de façon personnelle.** Ça c'est au niveau émotionnel. Pour moi c'est le plus puissant, c'est le plus central, mais ça, c'est une question de choix. Tout simplement parce que, vous avez compris que derrière tout ça, il y a de la spiritualité. Après, chacun a sa définition de la spiritualité. Mais la mienne est très simple, elle est héritée des toltèques : la spiritualité c'est un voyage qui va de l'égo, à l'amour. Et là, vous voyez bien qu'avec celui-là, on est directement connecté à l'égo. Ne prenez pas les choses de façon personnelle, c'est quoi ? C'est arrêter la susceptibilité. Et nous sommes tous susceptibles. Tout le monde est susceptible. Tous les êtres humains sont susceptibles. Les enfants le sont, et après, par contre, c'est notre liberté de voir peut-être notre choix, de le rester ou au contraire d'essayer de s'en débarrasser. Et ça change la vie bien sûr.
- **Faites toujours de votre mieux.** Celui-là, il est au niveau de l'action. C'est peut-être le plus énigmatique des 4, selon moi en tout cas, parce qu'il peut avoir plusieurs significations. Et j'essayerai de vous montrer comment on peut l'interpréter et l'utiliser de façon très différente. Mais il a des conséquences aussi très importantes dans la façon de vivre, dans la façon d'agir et dans la façon de décider aussi.
- Après le succès des 4 accords toltèques, tous ses éditeurs lui ont demandé d'écrire la suite. C'est comme un film qui marche bien, il y a le numéro 2, le retour et je ne sais quoi. Donc il a écrit le cinquième accord toltèque (ce n'est pas très clair, est-ce que c'est lui, est-ce que c'est son fils ou quelqu'un d'autre ?). Enfin, peu importe, il a peut-être voulu le présenter comme ça. Il fait un peu débat dans le monde du chamanisme toltèque. Mais en tout cas, j'ai quand même envie d'en parler parce que je crois qu'il s'intègre quand même bien dans cette logique, dans cette philosophie : **Ecoutez tout le monde mais ne croyez personne.** En clair, ça veut dire tout simplement que ce n'est pas parce que quelqu'un est convaincu qu'il est convaincant, parce qu'il croit avoir raison que c'est vrai et que c'est vrai pour tout le monde. Que propose tout simplement les toltèques ? C'est d'écouter tout le monde, car tout le monde détient une part de connaissance et de vérité. Mais de vérifier par soi-même et sur soi-même éventuellement, dans son univers, si ça marche vraiment. Parce qu'une vérité peut être vraie pour l'un et fautive pour l'autre. C'est vraiment toute une démarche en fait, une démarche pragmatique.
- Et puis moi j'en ai ajouté un qui m'a été transmis par un autre *nagual*, que j'ai transformé un peu, de manière à ce qu'il soit facile à retenir. J'appelle ça l'accord toltèque « pro », vous allez comprendre pourquoi. **Transformez vos problèmes en projets ou en processus d'apprentissage.** Comme ça, normalement celui-là, vous allez le retenir. Qu'est-ce que ça veut dire ? Ça veut dire que nous, les occidentaux, nous sommes des artistes dans l'art de créer des problèmes. Et les philosophes, dont j'ai fait partie, en particulier, ce sont des super-artistes. Nous posons des questions qui n'ont aucune réponse et on continue, depuis

2500 ans à écrire des livres autour de ça. C'est quand même très fort. Je n'ai rien ni contre la philosophie, ni contre les questions. Mais ce que je veux dire, c'est que parfois, on peut se laisser entraîner dans des fausses pistes et peut-être, on oublie l'essentiel. Au bout d'un moment, comme les mots ont un pouvoir sur notre cerveau, on finit par croire que le problème qu'on a créé dans notre tête est réel dans la réalité. Et là, c'est beaucoup plus gênant. Là où ça a des conséquences négatives, c'est que plus vous avez de problèmes dans votre tête, plus vous avez de souffrance dans votre corps, dans votre cœur et dans votre vie. Peut-être que là aussi, il y a un travail de ménage à faire, de formation.

Maintenant, je vais les détailler un tout petit peu.

Que votre parole soit impeccable.

Je disais tout à l'heure que pour les toltèques, **la parole est sacrée** parce que, c'est ce qui nous différencie des animaux. Pour les toltèques, c'est un don, c'est un cadeau, quelque chose d'inestimable et de précieux. Et les toltèques avaient compris il y a très longtemps, bien avant la sémantique générale et la PNL, que les mots ont le pouvoir de créer les choses. Nous créons les choses avec les mots, **nous créons la réalité avec des mots.**

Ça paraît bizarre de dire ça mais, on peut très bien faire une expérience amusante. On va créer un mot qui n'existe pas, dans aucun dictionnaire. *Schmoldu* par exemple et on va définir ce que signifie le *schmoldu*. C'est un participant de cette conférence sur les accords toltèques. A partir de maintenant, vous êtes tous des *schmoldus*. On a créé un objet, tout à fait spécifique et original qui ne concerne que nous. Ça ne va pas sortir de cette salle, enfin, encore que... On peut créer des réalités comme ça en créant des mots. On peut créer par exemples des couleurs. Parfois on pose la question de combien il y a de couleurs, il y a autant de couleurs qu'il y a de mots pour les nommer. Pareil pour les émotions : combien d'émotions existe-il ? Autant que le langage qu'on utilise en a pour distinguer les différentes émotions.

Soit on peut créer des choses, soit on peut tout simplement découper le monde. Parce que le langage, c'est une grille de lecture. Et on peut découper le monde dans un sens mais on peut le découper dans un autre. En fonction des langages, les cultures sont différentes, et les objets sont différents.

Par exemple, j'imagine qu'il y a des gens ici qui ne croient pas à l'aura, l'espèce de bulle d'énergie, de lumière, de couleur qu'on trimbale autour de soi. Ceux qui n'y croient pas, c'est simplement parce que vous ne l'avez jamais vu ou vous ne l'avez jamais touché. Le jour où vous la voyez, il n'y a plus de discussion possible. La question, c'est : qu'est-ce qui fait que certains peuples la voit, la touche, en parlent comme d'une évidence absolue et d'autres peuples, c'est quasiment l'inverse ? Et bien la différence, précisément, c'est notre langage. En français, le mot aura n'existe pas. Il a été importé, il est récent et il est utilisé de façon un peu partielle.

Parfois le mot crée la chose, mais parfois il va fixer quelque chose. Si vous découvrez une réalité et qu'il n'y a pas de mot pour nommer cette chose :

-« *C'est quoi ça maman ?* »

-« *Ben c'est rien* ».

Ça disparaît du champ de conscience. Si en plus, vous êtes la seule personne à apercevoir quelque chose, pour ne pas être ou paraître cinglé, vous supprimez ça de votre champ de conscience. Et ça ne l'empêche pas d'exister, comme disait l'autre.

Le pouvoir des mots, il est terrifiant. Il est presque absolu, puisque si vous réfléchissez bien, tout ce que vous êtes, c'est un ensemble de mots. Vous êtes le résultat de tous les mots que vous avez entendus, reçus, intégrés, acceptés, et pire encore, tous les mots que vous utilisez sur vous. Nous n'arrêtons pas de nous définir :

« *Je suis comme-ci, je suis comme ça* »,

« *J'aime pas le poulet, je préfère les popcorns* ».

N'importe quoi : des goûts, des envies, des machins. Et si vous réfléchissez deux secondes, il n'y a rien de réel dans tout ça, c'est juste une description, c'est juste une simplification. Enfin, rien de réel, si, il y a une expérience derrière. Et cette expérience, elle a été transformée, simplifiée et cristallisée, figée. En réalité, vous n'aimez pas le poulet jusqu'au jour où vous l'aimez, et puis c'est tout. Et les mots vont simplement sédimenter, structurer les choses. **Nous sommes en fait tous les mots que nous avons accepté de mettre dans notre cerveau.**

Pour les toltèques, le vrai pouvoir, il est au-delà des mots. C'est pour ça qu'il y a beaucoup de chose qui sont intransmissibles, parce qu'il y a beaucoup de cérémonies où il n'y a rien à dire. L'essentiel n'est pas dans le verbal mais dans le ressenti, ou dans le faire, ou dans le « non-faire » (ce qui est encore plus bizarre pour un occidental). Du coup, la conséquence paradoxale pour un toltèque, c'est qu'il faut faire très **attention aux mots qu'on utilise.**

11

Quand vous utilisez un mot vis-à-vis de quelqu'un, notamment avec le verbe « être » :

« *Tu es* » (*tuer*)...

« *Tu es ceci, tu es cela* ».

Si c'est positif, ça va valoriser la personne. Si c'est négatif et que c'est un enfant et que la personne a confiance en moi, et que je suis son père et qu'elle m'écoute, son prof ou je ne sais quoi, quelles seront les conséquences ? Peut-être que la personne va garder ça dans sa tête toute sa vie. Mais ce n'est pas vrai. C'est juste qu'une personne l'a vue comme ça à un moment donné. C'est ça le sens de cet accord toltèque « Que votre parole soit impeccable ». C'est tellement puissant les paroles. On ne s'en rend même plus compte, tellement on est habitué à ça. On a perdu l'habitude de faire attention aux mots qu'on utilise. Et donc les toltèques proposent de ne jamais utiliser de mots négatifs. C'est aussi simple que ça.

Pas de mensonges, déjà. Alors je sais qu'en France, en Europe on ment entre 4 à 5 fois par jour, tout le monde, en moyenne.

Le premier mensonge c'est

- « *ça va ?* »

- « *oui, oui, ça va* »

- « *ouais, c'est ça, t'as bonne mine* ».

Celui-là, à la limite, je passe. Il y a un autre mensonge aussi qu'on fait c'est

-« *Il était bon mon poulet ?* »,

-« *Ah oui, il était super bon oui (c'est ça oui)* ».

Vous êtes invité chez quelqu'un, vous n'allez pas lui dire que son poulet est dégueulasse. Parce la maîtresse de maison elle a peut-être passé des heures à essayer de vous faire plaisir. Elle l'a raté, ce n'est pas de sa faute. C'est ce qu'on appelle un mensonge social.

Mais il y a aussi des mensonges crapuleux parce qu'on n'a pas le courage, on n'a pas l'énergie, on n'a pas l'envie de dire les choses. C'est ceux-là en tout cas qu'il faut traquer. Les **ragots**, ça démolit carrément des groupes, ça démolit des familles, ça démolit des services, ça démolit des entreprises, ça démolit des groupes entiers. Les ragots c'est terrifiant, des paroles négatives comme ça, qui se propagent.

Vous connaissez certainement la **parabole des 3 tamis** ? Vous allez regarder ça sur internet. Il y a la version bouddhiste, il y a Socrate aussi, les 3 passoires, c'est la même chose. En gros, quand quelqu'un veut vous raconter une histoire :

- 1) Est-ce que cette histoire est vraie, est vérifiée ?
- 2) Si cette histoire est positive, agréable ? Si ce n'est pas le cas, méfiance quand même.
- 3) Est-ce que c'est utile de me raconter cette histoire ?

Si ce n'est ni vrai, ni agréable ni utile, je ne préfère pas la connaître. Et même, je vous invite à oublier cette histoire. C'est ça la parabole des 3 tamis ou des 3 passoires.

Evidemment, les **calomnies**, c'est interdit.

Si vous ne le savez pas, les toltèques sont un peu comme les amérindiens, qui partagent une culture commune, **ils ne parlent jamais des autres**. Imaginez : jamais parler des autres, on n'a pas le droit, ça ne se fait pas. Ce n'est pas interdit, ils ne sont pas punis mais ça ne se fait pas. C'est tellement vrai que j'avais discuté avec un toltèque et il m'a dit qu'il avait eu un problème car on lui avait demandé de témoigner en justice. Et pour lui ce n'est pas possible de témoigner, c'est-à-dire parler de la vie des autres. Il a refusé de témoigner et il a eu une amende. Vous voyez, ça va très loin.

12

L'**hypocrisie** bien sûr, dire une chose en en pensant une autre. Pouvoir négatif : la vraie sorcellerie, elle est là. Pour les toltèques, les **commérages** aussi ça fait partie du même type. Et aussi le **silence**. Vous savez des fois, on sait qu'on doit dire quelque chose mais on préfère se taire parce qu'on n'a pas le courage de dire la vérité, de dire les choses, d'aller se confronter à quelqu'un. Et bien, pour les toltèques, la vérité, ça demande du courage. Il faut dire les choses, même si c'est désagréable, surtout si c'est désagréable.

Moralité, qu'est-ce qu'ils proposent ? Deux choses très simples : la **vérité** (bien sûr) et puis l'**authenticité**. C'est un peu la même chose mais ce n'est pas tout à fait la même valeur. C'est simplement l'accord entre ce qu'on vit et ce qu'on dit. C'est très simple à comprendre, un peu plus difficile à pratiquer.

Ne faites pas de suppositions

C'est quoi ? C'est l'idée que, pour les toltèques, je ne sais pas si je l'ai dit clairement, mais la vie c'est un mystère sans fin et sans nom. Ça veut dire que la recherche de la vérité est tout à fait légitime, quelles que soient ses formes (scientifique, philosophique ou autre, pourquoi pas) mais in fine, la vérité nous est inaccessible. Pour les toltèques, on ne peut pas approcher et encore moins dire la

vérité. C'est impossible. Pourquoi? Parce que le langage n'est pas adapté à la complexité. Le langage c'est quelque chose qu'on a créé a posteriori, c'est une simplification, c'est un outil de manipulation, mais ça ne décrit jamais vraiment ni quelqu'un, ni quelque chose, jamais. Donc ce n'est même pas la peine de chercher.

Ce n'est même pas la peine de chercher des certitudes non plus parce que par définition, pour les toltèques, il n'y a pas de certitudes, ou plus exactement, il n'y a pas de certitude à l'extérieur. On ne peut jamais être sûr de ce qui a été fait.

Si vous suivez un peu les histoires de « Accusé, levez-vous » ou je ne sais quoi, « Faites venir l'accusé » ou des émissions comme ça, on découvre souvent des choses assez incroyables. Les gens, par exemple, ont été accusés à tort, ça fait quand même réfléchir. Que, mieux encore, quelqu'un s'était accusé d'un meurtre qu'il n'avait pas commis et il été condamné, pourtant... Les témoins étaient d'accords, l'accusé était d'accord, tout le monde était d'accord, mais c'était faux. C'est quoi la certitude? Vous savez, maintenant ils utilisent l'ADN a posteriori, ils viennent d'innocenter combien de personnes aux Etats-Unis? Combien de condamnés à mort? 254! Vous avez entendu? 254 personnes ont été condamnées à mort, sur la base de quoi? De faux témoignages ou en tout cas de témoignages qui n'étaient pas justes. Les gens étaient sincères: « *Oui monsieur l'agent je vous assure c'est le noir qui a violé la petite blanche* » ou je ne sais pas quoi. Mais sauf que ce n'est pas vrai. L'ADN maintenant, c'est indiscutable. En tout cas, c'est un peu plus indiscutable que les témoignages.

La rationalité pour les toltèques, c'est pareil: c'est bien, c'est utile mais c'est juste un moyen, c'est un outil, il ne faut pas en faire une fin. On ne peut pas tout miser dessus. Il y a des réalités, il y a des vérités qu'on ne peut pas rationaliser. Il y a des choses qui ne se décrivent pas, qui ne se logifient pas, qui ne se discutent pas. Il y a des choses qui se sentent. Si vous avez des intuitions, si vous avez des pressentiments, si vous avez des sensations, des perceptions, ça ne rentre pas dans les catégories de la rationalité. Ça n'empêche qu'elles existent quand même. Pourquoi se limiter? Pourquoi vouloir toujours tout rationaliser? Absurde. L'objectivité pour les toltèques, c'est carrément un mythe. Alors que nous on est dans l'inverse, on est dans l'idée en occident que c'est la science. Et c'est très bien: ça nous a permis de créer des avions, des ponts et tout ça, ça fait en sorte que le bâtiment tient, entre parenthèses. Mais on oublie que la rationalité, c'est surtout valable pour ça (Mr Ras frappe sur le pupitre): la matière, justement pour les avions, les ponts et tout le reste, mais pas dans les relations humaines, pas dans tout ce qui est mystique, spirituel, ce qui est énergétique.

Si vous vous intéressez à la physique quantique. La physique quantique c'est quand même le début de la fin, c'est la folie de la rationalité. La physique quantique, pour ceux qui ne connaissent pas, c'est très simple en fait, c'est quand on va dans l'infiniment petit, on ne sait plus si c'est de la matière ou de l'énergie. Et là où ça devient complètement délirant, c'est que quand on arrive à percevoir la matière, à localiser la matière, il n'y a plus d'énergie. Et quand on arrive à voir l'énergie, la matière a disparu. Vous arrivez à comprendre ça vous, logiquement? C'est un paradoxe, c'est-à-dire que ça défie la logique. Le paradoxe quantique c'est ça, soit c'est de l'énergie, soit c'est de la matière mais ça ne peut pas être les deux en même temps. Il y a encore d'autres expériences, encore plus délirantes où on

envoie un photon qui passe par 3 endroits en même temps. Il y a une autre expérience où on envoie des photons et on s'aperçoit que les photons résonnent à un milliard de kilomètres de distance et on est incapable de comprendre pourquoi et comment.

Quand on va vraiment dans le bout des choses, la rationalité, elle n'explique plus rien, ou en tout cas, elle n'est pas suffisante. Pour les toltèques, c'est très simple, ce n'est même pas la peine de chercher à être objectif. Eux disent : « *Chacun d'entre vous vit dans son monde, dans ses vérités, ses certitudes et vous voyez tout à travers ça, à travers vos filtres, à travers vos lunettes, à travers vos croyances, à travers vos certitudes* ».

Vous avez tous vécu l'histoire suivante : il y a deux personnes qui se disputent sur ce qu'il s'est passé, l'un dit « *C'est blanc* », l'autre « *C'est noir* ». Elles sont toutes les deux convaincues, toutes les deux sincères. Elles décrivent deux réalités différentes, qui a tort ? Qui a raison ? Indémêlable.

Pour les toltèques : « *Ne perdez pas votre temps avec ça, ça ne sert à rien. Il n'y a pas de solution. Il n'y a pas d'objectivité, dans les relations humaines en particulier* ».

Le silence, bien sûr, parce que, qu'est-ce que ça veut dire cette histoire de supposition ? C'est qu'en réalité, on est toujours en train d'imaginer. En fait, la difficulté qu'on a nous les occidentaux, c'est d'accepter le vide. Si vous réfléchissez bien, c'est ça. On constate quelque chose qui se passe, ou qui ne se passe pas et qui devrait se passer, et automatiquement, notre cerveau est en train de chercher des explications. On est occupé à chercher à remplir les choses, là, tout de suite. C'est comme si on avait un problème avec le silence, général et intérieur. C'est comme si on voulait en faire quelque chose, comme si on voulait le supprimer. Peut-être il n'y a rien à supprimer. Pour les toltèques les sources de pouvoir c'est la mort, la solitude et le silence. Ce qu'ils proposent c'est deux choses : soit **renoncer à essayer de savoir** (puisque de toute façon, vous ne saurez jamais ou vous ne serez jamais sûrs de rien, ne perdez pas votre temps). Soit, si vous voulez vraiment savoir ce que la personne pense, si quelqu'un est impliqué, et bien, **demandez-lui**, plutôt que de supputer pendant des heures, des jours, des machins « *Est-ce qu'il a fait ça ?* », « *tu crois qu'il a fait vraiment ça ?* », « *Ah mais non, moi je te dit que ce n'est pas pour ça* ».

Réfléchissons deux minutes. :

- 1) Qu'est-ce qu'on peut connaître des intentions des autres ? Honnêtement ? Pas grand-chose.
- 2) Qu'est-ce que les autres vont accepter de dire de leurs intentions ? Vous croyez que les gens le disent vraiment ? (« *j'avais l'intention de te casser la figure* »). Il y a des choses qui ne sont pas dicibles, ou en tout cas, difficilement.
- 3) A supposer que les gens sachent pourquoi ils font les choses, qu'est-ce que ça prouve sur la réalité de ce qu'ils ont fait ? Est-ce que l'explication qu'ils ont trouvée n'est pas plutôt une justification a posteriori ? Qu'est-ce que ça dit vraiment ?

Qu'est-ce que ça nous apprend vraiment ? Pour les toltèques, rien du tout, c'est du verbiage, c'est ce qu'ils appellent du *mitote* (c'est-à-dire « radio Ego » : bla bla bla, bla bla bla, bla bla bla). Soit on tourne la page, soit on va demander à la personne pourquoi elle a fait ça. Mais avec le recul, d'ailleurs un des accords va bientôt nous aider, c'est « ne croyez personne ».

Ne prenez rien de façon personnelle

J'en ai parlé, c'est peut-être l'accord le plus spirituel, le plus difficile, pour certains. C'est difficile car nous sommes quasiment tous susceptibles. C'est-à-dire que quelqu'un dit ou fait quelque chose et nous nous sentons blessés.

Je viens de le vivre cet après-midi sur Facebook. J'envoie un message à une amie Facebook, elle me dit :

-« *Tu fais tout très vite* »

Je lui dit :

-« *Oui, sauf deux choses* »

Elle dit

- « *Ah* ». Elle se sent blessée, elle voulait carrément me supprimer. Je ne sais pas ce qu'elle a compris ou entendu ? (rires dans la salle). Il semblerait qu'elle commence à comprendre un peu mais voilà.

En linguistique on dit de toute façon que toute communication, tout message - toujours, tout le temps, par tout le monde - est interprété. On ne peut pas ne pas interpréter. Si vous n'interprétez pas, il n'y a pas de message. La communication, c'est l'interprétation. Le problème c'est que interpréter, c'est donner un sens. Mais lequel ? Celui que l'émetteur a voulu donné ? Ou celui que vous avez envie d'entendre ? Vous voyez, c'est ça le problème de la communication. **Dès qu'on communique avec des mots, on est dans l'interprétation. Dans le non-verbal aussi d'ailleurs.**

15

Ne prenez rien de façon personnelle, c'est basé sur l'idée très simple que l'être humain est égocentré. C'est-à-dire qu'on ramène toujours tout à nous et ça, ça s'applique de deux façons différentes, en tout cas, dans les sujets qui nous intéressent. D'abord **l'autre est égocentré**. Si l'autre vous dit quelque chose, vous fait quelque chose, ou ne fait pas ou ne dit pas quelque chose qu'il aurait dû faire ou dire, ce n'est pas par rapport à vous, c'est pas rapport à lui, toujours. Puisque la source de tout ce qu'il fait, le critère de toutes ses décisions, c'est lui. C'est ses besoins, ses désirs, ses valeurs, ses croyances, ses schémas, son bien-être, ça n'a rien à voir avec vous.

Vous allez me dire :

-« *Ah mais c'est moi qui ai pris* »

-« *Ben oui mais c'est toi qui es passé chéri, tant pis, il y avait de la lumière, tu es rentré, tant pis pour toi. Mais ça aurait été quelqu'un d'autre, c'était pareil* ».

Alors je sais, vous allez me dire :

-« *Mais ce n'est pas vrai, il y a un contre-exemple, c'est les pervers narcissiques. Les pervers narcissiques, ils s'acharnent sur moi* ».

-« *C'est vrai, et si ce n'était pas toi, ce serait un autre. D'ailleurs quand tu es parti, il a continué avec quelqu'un d'autre, CQFD* ».

L'arnaque et la manipulation des pervers narcissiques, c'est qu'ils nous font croire qu'on est tellement importants, tellement irremplaçables qu'ils nous piègent avec ça et qu'ils continuent de nous détruire, on nous droguant avec ça.

Parce que derrière la susceptibilité, derrière finalement, c'est quoi ? C'est le besoin d'être important. Le besoin d'être important c'est difficile à lâcher, c'est la source de la culpabilité aussi.

L'autre est égocentré. La bonne nouvelle, c'est que **vous aussi**. Enfin, la bonne ou la mauvaise... Parce que la mauvaise nouvelle c'est que vous allez ramener à vous les choses qui viennent des autres. Mais le fait de le savoir ça peut permettre quand même, je crois, de démêler un petit peu les choses et en tout cas de mettre un petit peu d'air dans tout ça et de lâcher prise ou de faciliter en tout cas le lâcher-prise.

On vit tous, chacun, dans notre monde. L'objectivité n'existe pas, nous ne sommes pas dans le monde réel. Nous ne sommes pas dans le monde objectif, réel, que nous décrit la science. Ça ne veut pas dire que la réalité n'existe pas quelque part. Elle existe, dans les laboratoires scientifiques. Elle existe aussi dans la réalité mais elle nous est inaccessible. La réalité, c'est la totalité des choses. Qui peut prétendre avoir accès à la totalité des informations, à la totalité des points de vues d'une personne ? Ce n'est pas possible.

Exit la susceptibilité. Éliminez-moi ça tout de suite, à la poubelle. Facile à dire, il y a du boulot derrière. Ensuite, arrêtez de vous sentir blessé. Arrêtez de laisser les autres croire que vous les avez blessés, c'est n'importe quoi. D'après les toltèques, personne ne blesse personne. Par contre, on perd beaucoup de temps, beaucoup de parole, beaucoup d'énergie, etc. Don Miguel Ruiz avait une phrase je crois qui disait, « *Ce n'est pas les paroles qui vous blessent, c'est l'interprétation que vous en faites* ». Ça a le mérite d'être clair. Exit les interprétations, en tout cas, puisqu'on ne peut pas totalement les supprimer, au moins prendre de la distance par rapport à ça et au moins avoir conscience que c'est juste une interprétation. Ce n'est pas la vérité, déjà ça fait moins mal. Déjà c'est moins réel.

Le but du jeu ce n'est pas de supprimer l'égo, parce que je ne suis pas sûr qu'on puisse le supprimer. Mais en tout cas de le diminuer pour faire plus de place à son opposé qui est l'amour, tout simplement (pas l'amour...l'amour universel ! Non, parce que des fois, on pose des questions là-dessus). Ce que proposent les toltèques c'est une espèce de **prise de recul, de hauteur par rapport à soi-même, c'est une façon de se regarder, c'est une façon de ne pas être dupe de soi-même**. Vous pouvez très bien vous sentir blessé mais le but c'est déjà repérer que vous savez que vous êtes blessé, vous savez que c'est un délire, ça va être plus facile de lâcher le truc. Pareil pour vos interlocuteurs.

Moi j'ai dit à ma copine, là, Facebook,

-« *Non, je ne t'ai pas blessé* »

-« *On ne m'a jamais blessé comme ça* »

-« *(Ah bon, super, un record). Non, je ne t'ai pas blessé, j'ai juste dit ça et moi je l'ai utilisé dans ce sens-là. Et tu t'es sentie blessée, je ne sais pas pour quelle raison. Explique-moi comment tu as interprété mes paroles ?* ». J'attends sa réponse.

Un peu plus de compréhension, c'est-à-dire qu'au lieu de sauter à pieds joints sur les mots qui nous blessent, etc, qu'est-ce que ça veut dire ? Un peu de recul, voilà. Ne considérez jamais que les mots sont clairs et simples. Les mots ne sont jamais clairs et simples.

Si vous n'êtes pas convaincus, prenez le dictionnaire, ouvrez-le n'importe où. Allez voir un vrai dictionnaire. Dans les vrais dictionnaires, vous avez un mot, il a combien de définitions ? Combien d'acception ? Ça peut aller jusqu'à 40. Et plus les mots sont courants,

plus ils ont des significations variées. Le verbe être, je ne sais plus, c'est bien 40 significations.

Qu'est-ce que ça veut dire ? Le problème, c'est que quand quelqu'un parle à quelqu'un. Les deux ont l'illusion de se comprendre. Celui qui parle a l'illusion que ce qu'il dit est clair, que c'est compris. Et l'autre, il a l'illusion que ce qu'il a compris, c'est ce que l'autre voulait dire. Bienvenue en enfer. Merci Sartre, au passage.

Faites toujours de votre mieux.

Celui dont j'ai parlé tout à l'heure comme étant l'accord le plus mystérieux. Pourquoi ? Parce que le temps aussi c'est un mystère. Le temps ça n'existe pas pour les toltèques. Pour dire les choses comme ils le pensent, en tout cas, de ce que j'en ai compris.

1) Le temps, en occident, on a coutume de le représenter avec une flèche : le passé, le présent (au milieu) et l'avenir (radieux, forcément). Mais les toltèques font remarquer que l'avenir, ça n'existe pas. En tout cas, ce n'est pas un temps, ce n'est pas une réalité. Il y a juste la projection. L'imagination d'accord. Mais en temps, vous ne vivez jamais au futur. Vous ne rencontrez jamais rien au futur, il n'y a jamais de futur. Le passé non plus, vous ne vivez jamais au passé.

On dit «*Elle vit dans le passé*». Non, non, non, elle est accrochée à sa mémoire, elle rembobine, elle essaye de revivre le passé, tout simplement. Dans ce cas-là elle ne vit pas du tout au passé puisque la seule réalité c'est le présent.

17

Maintenant, pour certains toltèques, s'il n'y a ni passé ni futur, il n'y a pas de présent non plus. Il n'y a pas de ligne, il n'y a pas de temps.

-«*Qu'est-ce qu'il reste ?*» vous allez me dire.

-«*Rien*».

En fait il reste une chose, c'est l'instant présent. Et la magie toltèque, c'est de plonger la tête la première dans l'instant présent. Vous savez ce qu'il se passe quand vous faites ça ? Il y en a qui l'ont fait déjà ? Bravo !

-«*Qu'est-ce qu'il se passe Monsieur quand on plonge à pieds joints dans le présent ?*» (à une personne dans le public)

-«*ça donne la tête qui tourne*» (rires).

Oui, moi je l'ai fait plusieurs fois. Je vais recommencer à le faire car je trouve ça trop génial. Si vous arrivez vraiment à être dans le présent à 100%, ce qui est pratiquement impossible pour un occidental, ce que vous vivez, c'est l'éternité. L'éternel présent, le présent il est éternel. Je ne sais pas si vous avez vécu ce sentiment d'éternité comme ça. Il y a des moments magiques dans la vie où ça se fait un peu comme ça, des moments de grâce, ça arrive on ne sait même pas pourquoi et puis ça ne dure pas. Et bien réfléchissez, dans ces moments de grâce, vous étiez vraiment présents. Et dès que vous êtes sortis du présent, le truc est sorti. **Le temps n'existe pas.**

2) **Le temps est irréversible.** Ça, c'est quelque chose qu'on sait. Quand je dis ça, c'est très facile, c'est très simple. Mais nous ne tirons pas les conséquences de ça. Parce que, une des conséquences

de ça par exemple, c'est que si le temps est irréversible, pourquoi vouloir revenir en arrière ? Pourquoi vouloir réécrire l'histoire sans arrêt ? C'est quand même étrange.

La **perfection**, ça n'existe pas non plus pour les toltèques. La seule chose qui existe, c'est ce qui existe : c'est-à-dire un mystère sans fin. Et le fait de chercher, de courir, sans arrêt derrière la perfection, pour eux, ça relève carrément de la maladie mentale. Alors je sais qu'il y en a beaucoup dans cette salle. Mais je ne vais pas les dénoncer pour une fois, tout simplement parce que j'étais moi-même perfectionniste avant, je compatissais. Je sais que les perfectionnistes vivent un enfer. Et mieux encore, ils font vivre un enfer à leurs proches. Parce que quand on est perfectionniste, on n'est jamais content : on n'est jamais content de soi et on n'est jamais content des autres. C'est infernal si vous réfléchissez bien. La perfection, c'est l'incapacité à accepter les choses réelles et présentes. Les deux civilisations sont opposées. La civilisation occidentale moderne, c'est le progrès, le culte du progrès (la science, la technique, le progrès). Toujours plus, toujours mieux, demain, on abolira la mort et la maladie. C'est délirant. Entre parenthèses, la perfection, vous avez tous compris que ça vient de l'égo ? Pourquoi nous nous en voulons ou nous en voulons aux autres de ne pas être parfaits ? « *Mais pour qui vous prenez vous pour croire que vous pourriez l'être ?* », comme dirait Don Miguel Ruiz.

Pour les toltèques, la **procrastination**, ça n'a aucun sens non plus. La procrastination, vous savez ce que c'est : « *Ouais je le ferai plus tard* », « *Lâche-moi, demain, quand j'aurai le temps* ». Ouais, et puis vous ne le faites jamais. Ou alors à la dernière minute comme la feuille d'impôt. Pour les toltèques, soit tu fais soit tu ne fais pas.

C'est comme maître Yoda, dans Star Wars, vous vous en rappelez ? Maître Yoda. Il y a Luke Skywalker qui dit :

-« *Je vais essayer* »

- « *Non Luke, tu n'essayes pas, soit tu fais, soit tu ne fais pas* ».

C'est ça les toltèques : tu agis tout de suite ou tu arrêtes d'en parler. « *Je vais faire* » c'est un non-sens pour eux, le futur n'existe pas. Si vous ne faites pas quelque chose maintenant, pourquoi vous le feriez demain ? Vous aurez encore moins de raison de le faire, vous aurez perdu un peu de courage, un peu de confiance en vous, ça n'a pas de sens. Soit tu fais, soit tu te tais.

Pas de **remords** non plus bien sûr. Les remords c'est pour eux aussi franchement de la maladie mentale. « *Ah j'aurais dû faire ça* », « *Ah si j'avais su* ». Les remords et les regrets tiens, on peut les mettre dans le même sac ces deux-là. C'est quoi ? C'est du poison ça. Ça n'a aucun sens, vous savez la phrase qui permet de justifier ça c'est :

-« *J'aurais dû le savoir* ».

-« *Mais justement non chéri, tu ne le savais pas à l'époque* ».

Rappelez-vous, le jour, l'instant où vous avez agi, décidé, parlé. Vous n'aviez pas l'information que vous avez aujourd'hui. Pourquoi mélanger les temps comme ça ? C'est quoi ce télescopage ? À l'époque, vous aviez fait ce que vous aviez fait. Vous avez tout simplement fait de votre mieux. Vous voyez cet accord toltèque il est bizarre parce qu'il décrit ce qu'on fait déjà mais qu'on a oublié qu'on faisait. Ça va ? Je ne vous embrouille pas encore assez ? Pas de regret, pas de remords. Nietzsche disait, « *Le remord, je n'aime pas cette lâcheté à l'égard de nos actes* ». Oh la la, il est sévère

lui. En tout cas il n'y a rien à regretter, il n'y a pas de remords à avoir. Si vous n'aimez pas ce que vous faites, ne le faites pas. Et si vous le faites, assumez-le, faute de quoi, fin des haricots, comme me le dirait ma grand-mère (elle n'était pas toltèques, attention).

La **critique** et l'autocritique bien sûr, ça n'a aucun sens pour ces gens-là. Vous faites de votre mieux, et les autres aussi font de leur mieux. Il n'y a rien à critiquer. Ça ne veut pas dire qu'il n'y a rien à améliorer, mais ce n'est pas la peine de passer par la critique. Il y a d'autres chemins plus simples.

Et il n'y a rien à refaire parce que de toute façon, vous ne pouvez pas rembobiner la cassette de la vie. Le temps est irréversible. Ce qui est fait est fait, figé, éternellement. Rien à changer. Ce que proposent les toltèques, c'est quoi ? C'est **décider**, puisque pour eux, le vrai pouvoir, peut-être le seul pouvoir que nous avons vraiment, c'est celui de décider. Je ne sais pas si vous êtes convaincus. Je ne sais pas si vous êtes persuadés, si vous avez conscience que toute votre vie n'est que le résultat de vos décisions. Tout ce que vous êtes devenus physiquement, votre métier, vos relations, votre vie, tout ce que vous vivez, c'est le résultat de toutes les décisions que vous avez prises et aussi de celles que vous n'avez pas prises. Les décisions que vous avez prises, les décisions actives et les décisions où vous avez laissé la vie, les autres décider pour vous. Mais vous avez décidé de laisser les autres décider pour vous. Vous ne pouvez pas sortir de la décision. Palo Alto disait « *On ne peut pas ne pas communiquer* », moi je dirais « *On ne peut pas ne pas décider* ». Ne pas décider, c'est décider de ne pas décider. Tout ce qui vous arrive dans votre vie, c'est le résultat de vos décisions. Alors, comprenez-le, utilisez-le et si quelque chose ne vous plaît pas, prenez une autre décision. Ce n'est pas sorcier (enfin si, justement). Décider c'est bien, agir c'est mieux. Parce qu'il y a aussi des artistes, qui décident mais qui n'agissent pas, vous savez ? C'est bien aussi ça, pour bousiller sa vie. Une décision c'est bien, mais ça n'a de sens que si c'est transformé concrètement dans la vie réelle. Pas d'attente entre la décision et l'action. Il n'y a pas de « *plus tard quand je serai grand* », la procrastination pour eux ça n'existe pas. **Décision = action**. D'ailleurs, si vous ne vous en rendez pas compte, j'espère que vous avez compris avant moi que, quand vous agissez, vous avez déjà décidé en fait. Des fois vous agissez sans même avoir pensé à une décision.

Vous faites un truc comme ça, spontanément. « *Ah, il souffre!* », vous arrachez votre manteau, vous le coupez en deux pour le donner à un pauvre (non, ça, c'est Saint-Thomas, ça n'a rien à voir).

Des fois, vous avez des gestes, comme ça. Vous n'avez pas le temps de décider consciemment, mais vous avez quand même décidé. Vous avez décidé que dans des cas comme ça vous faisiez tel type de chose et que si l'occasion se présentait, clac. Après, il y a des décisions inconscientes, implicites, indirectes. Vous ne pouvez pas échapper à des décisions. Alors, par exemple, la phrase la plus lâche pour les toltèques, quand ils entendent ça, ça les fait hurler de rire c'est :

-« *Ah, j'avais pas le choix* »

-« *Et c'est quoi ce délire ? Et si chéri, t'as toujours le choix* ». On a toujours le choix d'accepter ou de renoncer, de faire ou de ne pas faire.

Même en prison vous avez le choix : vous pouvez chercher à vous évader, chercher à séduire celui qui est dans votre cellule ou le gardien, vous suicider, apprendre le chinois, faire de la méditation,...

La décision ne s'applique pas aux évènements. Il pleut, vous n'avez pas décidé qu'il pleut. C'est là qu'il y a une confusion dans la tête des gens. Il y a des choses qui arrivent. La mort ça arrive, la maladie ça arrive (enfin, c'est les gens qui partent en général d'ailleurs). Les évènements, c'est comme ça. Mais **ce qui est important c'est comment nous réagissons face aux évènements, ça c'est notre pouvoir**. Notre vrai pouvoir.

Plutôt que de réagir, comme si c'était automatique, comme si ce n'était pas de notre faute, comme si ce n'était pas nous, **assumons totalement toutes nos décisions**, c'est ça le pouvoir toltèque.

Écoutez tout le monde sans croire personne

C'est intéressant aussi. L'idée de base c'est que nous les êtres humains, nous sommes enfermés dans notre bulle, dans notre monde, comme des escargots ou je ne sais pas quoi d'ailleurs, des tortues : on emmène notre monde avec nous, partout où on va.

Vous avez certainement remarqué que si vous changez de ville, de pays, de métier, d'amant, de truc, de machin, des fois vous retrouvez la même chose mais avec une autre couleur, c'est étrange non ? On appelle ça les scénarios répétitifs en psychologie, en psychothérapie. C'est comme si on retrouvait toujours les mêmes personnages, les mêmes évènements. Mais bien sûr, c'est nous qui les créons, c'est nous qui les attirons.

La totalité nous est inaccessible (la totalité des choses et des informations, des connaissances). Ce n'est pas la peine de courir après ça. Ce n'est pas la peine non plus de s'affirmer de façon absolue, ni de croire non plus les gens qui s'affirment. Pourquoi ? Ce n'est pas la peine de donner du pouvoir aux **affirmations**. Une affirmation, c'est juste à un moment donné quelqu'un qui croit quelque chose sur quelque chose ou quelqu'un. Et c'est tout, pourquoi pas ? Vous pouvez le faire, vous pouvez l'écouter, mais ne perdez pas de temps là-dessus.

20

Nous par exemple en occident, on a une maladie mentale aussi, que les toltèques ont du mal à comprendre, c'est qu'on cherche toujours à avoir raison. Vous avez remarqué ça ? Alors les hommes, encore plus que les femmes. Moi j'étais un grand malade de ça, je dois le confesser. C'est vrai que j'ai bousillé des amitiés, des relations amoureuses grâce à ça. Parce que c'est une drogue en fait. C'est une drogue de l'égo. Avoir raison, ah.

-« Je l'ai bien eu »

-« Oui mais t'as perdu ton boulot »

-« Ah mais ce n'est pas grave, je l'ai bien... »

-« Ah oui mais tu as perdu ta femme ».

-« Ah oui ».

Comme disait quelqu'un qui n'était pas toltèque : « *Qu'est-ce qui est le plus important pour vous ? Avoir raison ou avoir des résultats ?* ».

Les affirmations sont juste des outils, des choses qui sont posées. Ce n'est pas la peine de s'énerver dessus, de discuter. Ce n'est pas la peine de chercher à convaincre les gens, de toute façon, ça ne sert à rien. Plus vous essayez de les convaincre qu'ils ont tort, plus ils vont faire quoi ? La même

chose ! Non, non, ils vont essayer de se justifier. Ils vont vouloir vous montrer que vous, vous vous trompez et que eux, ils ont raison : « Arrêtes-toi un peu, il faut rester un peu sérieux dans cette histoire ». Ni conviction, ni persuasion, c'est du temps perdu, c'est de l'énergie perdue. C'est un pouvoir complètement ridicule. Pour eux c'est infantile.

Même les **convictions** n'ont pas lieu d'être. Les toltèques que j'ai rencontré, je les ai interviewé et questionné dans tous les sens. C'était étrange car j'essayais de savoir ce qu'ils pensaient vraiment sur un certain nombre de sujets. Et la plupart du temps ils se dérobaient. Ils ne me répondaient pas. Et à la fin, il y en a un qui m'a dit : « *Ce que je pense, ça n'a aucune importance* ». Ah bon ? Pour nous c'est super important. Quand vous avez, je ne sais pas, un professeur Tournesol ou quelqu'un en qui vous croyez, vous avez envie de savoir ce qu'il pense sur tel sujet. Lui il me dit « *Non, non, ce que je pense n'a aucune importance. Ce qui a de l'importance, c'est ce que je vis* ». Ah, c'est intéressant ça. Une autre façon de concevoir les choses. Autrement dit, un toltèque, ça parle, ça mange, mais ça n'accorde pas d'importance à ce qu'il pense, ni à sa parole.

Par contre, ses actes vont être remplis de pouvoir, c'est-à-dire : il y a une décision, c'est assumé, c'est dans le présent, etc. Et ça change vraiment tout. Dans la communication, c'est une autre façon de communiquer puisque chacun d'entre nous est dans son monde, tout le monde peut raconter son histoire. **Tout est vrai et tout est faux, et ça n'a aucune importance.** C'est juste de la musique, c'est de la radio. Ce n'est pas que de la musique, parfois c'est intéressant. Parfois il y a des informations quand même qui peuvent correspondre entre deux personnes et les gens finissent par créer des vérités collectives. Dans une famille, dans une société, dans les entreprises, peut-être dans les écoles, il y a des vérités collectives qui se créent comme ça. Et puis, il y a même une vérité au niveau de la planète, ce que les toltèques appellent le « **rêve de la planète** ».

Ce que disent les toltèques c'est que ce que **nous vivons n'est pas réel, c'est juste un rêve.** Et c'est d'autant plus un rêve que nous ne sommes pas présents, et que nous sommes dans notre bulle, dans notre égo, dans notre imagination, dans nos interprétations, etc. C'est difficile à accepter ça. Puisque de toute façon tout ça c'est « bla bla bla », écoutez tout le monde, ne vous énervez pas. La vie est formidable, c'est de la musique, de la poésie. Vous pouvez parler, vous pouvez échanger, vous pouvez vous affirmer, mais ça n'a pas d'importance, ça n'a pas de valeur absolue. **Ce n'est pas les mots qui comptent pour ces gens-là.** Vous voyez, c'est une autre façon de vivre, c'est très différent de ce qu'on a l'habitude de vivre nous je crois.

Par contre, si vous avez besoin de savoir si c'est vrai ou faux, que c'est utile ou inutile ce que l'autre vous propose, vérifiez. Vérifiez par vous-même et si possible, sur vous-même. Et peut-être que la vérité de l'autre deviendra votre vérité mais une vérité avec des guillemets et une vérité en CDD si vous préférez. C'est-à-dire que le jour où vous n'en avez plus besoin, vous la jetez à la poubelle, vous en prenez une autre. Après, c'est à vous de faire de le tri dans tout ce que vous entendez, ce que vous captez, etc. Parce que de toute façon, c'est comme ça que ça se passe : faire vite et bien.

Transformez vos problèmes en projets ou en processus d'apprentissage

Alors, le dernier accord toltèque, qui est un peu périphérique, l'accord « pro » : « Transformez vos problèmes en projets ou en processus d'apprentissage ». C'est basé tout simplement sur l'idée que, dans certaines langues, en *nagual*, il n'y a pas d'équivalent au mot **problème**. On ne peut pas

traduire problème, dans leur langue. Le mot n'existe pas. Du coup, ils n'ont pas de problème. C'est génial non ? Ils ont trouvé le moyen : ils ont supprimé le mot.

-« *T'as des problèmes ? C'est quoi ça ? T'es bizarre toi ! Ah, c'est quand tu fais la gueule, ah d'accord, ok* ».

Ce que disent les toltèques c'est que les problèmes existent, bien sûr, mais ils existent dans notre tête, et surtout dans notre bouche, pas dans la réalité. La mort ce n'est pas un problème. La faim dans le monde, ce n'est pas un problème. La faim dans le monde, un ouragan, un tsunami, tout ce que vous voulez, un incendie, c'est un fait. Ça vous plaît ou pas mais ce n'est pas un problème. **C'est un problème si vous refusez la réalité telle qu'elle est. Vous en faites surtout un problème si vous pensez que ça ne devrait pas être.** Mais qui décrète ça ? Qui décrète de ce qui devrait être ou pas ? Les toltèques, ils sont beaucoup plus pragmatiques, ils disent simplement : « *C'est comme ça, il n'y a pas de problème. Si un truc ne te plaît pas, bouge-toi et essaye de la changer. Mais c'est tout, ne t'énerve pas* ».

Si par exemple, tu n'as pas ce que tu veux, qu'il y a quelque chose qui ne te plaît pas dans le monde dans lequel tu vis, d'abord tu peux changer de pays, tu peux changer de métier, tu peux changer de vie, de mec, de femme, de sexe, de chien, de mobylette, ... Et tu peux changer ce qui ne te plaît pas dans ta vie et tu peux créer ta vie. **Vous pouvez créer votre réalité.** C'est ça qui est magique. La première chose à faire c'est de supprimer le mot problème. Si vous n'avez pas quelque chose dans votre vie réelle, s'il vous manque de l'amour, de l'argent, de la liberté, de la reconnaissance, et bien allez le chercher. Plutôt que de dire « *Pourquoi je n'en ai pas ?* ». On s'en fiche, ce n'est pas la question. Comment tu peux faire pour en avoir ? Si tu en as besoin, même si c'est délirant, même si ce n'est pas vrai, ce n'est pas grave. Si c'est ça ton enjeu de vie, vas-y, mais ne t'énerve pas. Les toltèques nous trouvent tous, comme ça, hyper-sérieux, hyper-tendus. La vie c'est un jeu.

22

Il n'y a pas d'**idéal** pour eux non plus. Souvent, on utilise, en occident, en France, surtout les français, « *ça ne devrait pas être comme ça* », « *idéalement, ce serait bien* ». Et bien on s'en fiche, il n'y a pas d'idéal. Il y a la réalité et après, qu'est-ce qu'on en fait ? Il n'y a pas d'**absolu** non plus. Et ce n'est pas la peine de courir derrière ça, ça ne sert à rien pour eux. Du coup, ce n'est pas la peine de se plaindre.

Vous savez que les français ont le record du monde de plaintes ? Triste record. Comment on repère les français à l'étranger ? C'est toujours ceux qui râlent. C'est vrai en plus. Moi, quand j'étais en Grèce (j'ai vécu en Grèce deux ans), au bout de 3 mois, dès que je voyais des français, je me mettais à parler grec, j'avais honte (Mr Ras parle en grec). Râleurs et radins, ouais.

Pas de **récrimination**, il n'y a rien à incriminer. Vous n'avez pas ce que vous voulez, vous allez voir ailleurs, vous bougez, il n'y a pas à s'énerver. Tout ça, ça fait partie de la même mentalité, d'être focalisé sur le problème. Autre chose aussi sur laquelle les toltèques sont très forts : pas d'**apitoiement sur son sort** :

-« *Je subis une injustice* ».

-« *Y'a pas d'injustice, bouge tes fesses, va chercher ce que tu veux* ».

Voilà, ça ne sert à rien, il n'y a pas à s'apitoyer, on est tous des êtres humains, on a tous autant de pouvoir les uns que les autres. Ça c'est l'égalité, c'est la démocratie. C'est tellement facile de s'apitoyer, ce sentiment d'injustice, etc

-« Pourquoi l'autre elle est augmentée et pas moi ? ».

-« J'en sais rien mais si tu veux être augmenté, fais quelque chose, va voir ailleurs, va négocier. T'as demandé au fait ? Ah, tu n'as pas demandé, tiens. Ben voilà, tu as ton explication ».

Pour les toltèques, c'est très simple, vous analysez les problèmes. Il y a deux types de problèmes. Il y a des problèmes que vous avez l'impression de vivre au présent, mais qui sont surtout des **problèmes du futur**. C'est-à-dire qu'il vous manque quelque chose mais plutôt que d'en faire un problème, **vous en faites un projet**. Si vous n'avez pas quelque chose, comment vous pouvez l'atteindre ? Avoir, ce n'est pas seulement l'avidité. Si vous trouvez que le monde est injuste, avide, pollué, et bien faites en un projet : plus d'amour, plus d'écologie, plus de tout ce que vous voulez. Mais montrez l'exemple. Parce que comme disait je ne sais plus qui, « *L'exemplarité n'est pas un moyen d'influencer les autres, c'est le seul* ». Soit vous projeter votre problème dans le futur, comme ça il n'y a plus de problème, c'est juste un projet. Un projet c'est plus excitant qu'un problème, non ? Projet de gagner, d'obtenir, de créer, d'améliorer, c'est quand même plus vivant, plus positif que « *j'ai des problèmes, je ne sais pas pourquoi,...* ».

Et puis après, il y a un certain nombre de problèmes auxquels vous êtes confrontés : c'est les **problèmes du passé**. Parce qu'on a tous des casseroles quand même, dans notre vie, non ? Qui n'a pas de casseroles dans cette salle ? Qui n'a pas de blessures ? Personne. Ça me rassure. Moi, par exemple, je fais un peu de thérapie. Et neuf fois sur dix, les patients disent

-« Ma mère, elle ne m'a pas aimé ».

-« Ah bon, très bien, d'accord. Et t'as quel l'âge, là ? 57 ans ? D'accord. C'est encore présent. Ben t'es mal barré quand même ».

On ne peut pas changer le passé. Vous ne pouvez ni changé votre mère, ni rien du tout. Comme disait un de mes amis psychothérapeute, « *La réalité c'est très simple, soit tu l'acceptes, soit tu souffres* ». À partir de ce moment-là, ce qu'on peut faire à nos casseroles du passé, c'est leur **donner un sens**.

Je vais vous donner un exemple très concret, sur le fait que je suis mort en 2000 (je ne sais pas combien d'ailleurs). J'ai eu un accident, dans le désert algérien et je suis mort. Je suis parti de mon corps comme ça, à toute vitesse (ça fait un drôle d'effet) et je suis revenu à moi (la preuve, je suis quand même ici, jusqu'à preuve du contraire). Et honnêtement, quand je suis revenu à moi, je n'étais pas vraiment vivant. J'étais plutôt une espèce de cadavre sur pattes. Et ce qui s'est passé pour moi, je ne sais pas si ça se passe comme ça pour tout le monde mais, quand on meurt, la vibration du corps change et elle s'accélère à toute vitesse. Et quand je suis revenu dans mon corps, j'ai senti que dans mon corps ça faisait vrrrrrrrrrrrr. Toutes les cellules vibraient plus vite que d'habitude, plus vite que la normale. Et je sentais bien que ce n'était pas net, que ce n'était pas terrible et qu'il ne fallait pas grand-chose pour que je reparte de l'autre côté du miroir. Et quand même, j'avais envie de me raccrocher un peu à la vie. Donc j'ai fait ce qu'il fallait, bref, j'ai réussi comme ça. Après, ça m'a traumatisé, j'ai développé une petite dizaine de, comment dire, de phobies. J'ai perdu une partie de mon énergie. Depuis cet accident, j'inverse les lettres et les syllabes dans les mots (pour un écrivain, c'est gênant quand même). Enfin bref, j'ai développé un certain nombre de casseroles, de misères dans ma vie. Et bien sûr, ça m'est arrivé de façon

tellement brutale et inattendue que j'ai trouvé ça injuste. Et heureusement, j'ai fait une thérapie à ce moment-là. Et ma thérapeute, elle me disait :

-« *Patrice, réfléchissez bien, qu'est-ce que ça pourrait avoir comme sens pour vous ?* »

-« *ça n'a pas de sens ! D'accord ?* »

- « *Mais si ça en avait un ?* »

-« *Non !* ».

Bref, elle a lutté comme ça, elle a rusé avec moi pendant des mois. Finalement, elle a gagné. Et puis, à un moment donné, je me suis aperçu que sa question avait germé dans mon petit cerveau, et j'avais fini par trouver un sens à ça. Et ce qu'elle m'a dit c'est très simple, c'est très puissant.

Vous pouvez les appliquer à toutes les casseroles, à toutes les personnes. Tout ce que vous avez vécu de négatif, a contribué à faire de vous, ce que vous êtes aujourd'hui, en positif. Tout ce que vous avez vécu en négatif, toutes les casseroles, tous les manques, toutes les souffrances, toutes les blessures, contribuent à faire ce que vous êtes aujourd'hui. Et dans ce que vous êtes aujourd'hui, il y a du positif. Parce que la vie, elle transforme sans arrêt le négatif en positif.

Votre mère ne vous a pas aimé, c'est pour ça que vous êtes empathique, par exemple. Ou autre chose, je ne sais pas, ce n'est qu'un exemple, vite fait, mal fait.

Mais si vous prenez le temps d'analyser et de regarder, vous avez forcément fait quelque chose. À vous de trouver le sens. Comme disait l'autre, « *Si la vie n'a pas de sens, qu'est-ce qui nous empêche d'en créer un* » (je crois que c'est Alice – le personnage de Lewis Carroll - qui dit ça). Créez, trouvez un sens à vos casseroles, donnez-leur un sens et ça effacera les problèmes. Et surtout, ça diminuera les souffrances. Je ne vais pas dire que je suis très content d'être mort, mais enfin bon, ça ne me gêne plus.

Processus de deuil

Alors, le processus de deuil. Je vais aller beaucoup plus vite car ce sont des choses que vous connaissez probablement tous, plus ou moins. Tout le monde connaît un peu ?

Elisabeth Kübler-Ross, notre déesse à tous, la pionnière des soins palliatifs, a accompagné des gens en fin de vie pendant très longtemps. Elle a fini par modéliser ce qui se passait. Et ce qu'elle dit, enfin, une des choses qu'elle dit, parce qu'elle a dit beaucoup de choses, c'est que le deuil est un processus qui est universel. C'est-à-dire qui s'applique à tout le monde. C'est quand même incroyable. Ça s'applique à tous les deuils aussi. Et d'après elle, il y a cinq étapes. Ces étapes, sont variables, selon deux critères. D'une part l'intensité : c'est-à-dire qu'on peut descendre plus ou moins haut, selon que le deuil c'est de se casser un ongle ou perdre son parent par exemple. Et puis bien sûr, ça va durer plus ou moins longtemps, forcément, ça, c'est très complexe, ce qu'elle a plus ou moins expliqué, avec un petit schéma.

La première chose, le point de départ, c'est l'annonce d'une perte ou d'une rupture, ou d'un changement. Un changement contient toujours une perte, donc c'est un deuil. Tous les

changements sont sources de deuil. Toute la vie, si vous réfléchissez bien, vous gagnez des choses, mais vous perdez des choses. Toute la vie on a des deuils, on passe tout le temps par ça.

La première étape, d'après elle, c'est le déni. C'est-à-dire que quand vous entendez l'information, la réaction immédiate c'est « *Ah non, ce n'est pas possible, ce n'est pas vrai, pas moi, pas ça, pas comme ça* ». C'est comme si notre cerveau avait besoin d'un certain temps avant d'imprimer, avant de comprendre et d'accepter qu'il s'est passé ça ou qu'il va se passer ça.

Ensuite, d'après elle toujours, la deuxième étape, c'est la révolte. Evidemment, nous n'acceptons presque jamais de bon cœur de perdre quelque chose ou quelqu'un.

« *Super, je me suis fait volé ma voiture, génial* ». Si, j'ai vu une fois deux chinoises, dans une école de commerce à Paris, leur ordinateur avait complètement planté, elles rigolaient. Elles trouvaient ça rigolo. Autour d'eux, les étudiants ils disaient « *Ils sont bizarres* ». C'est quand même une exception qui confirme la règle.

Ensuite, d'après Kübler-Ross, le marchandage. Là-dessus, il y a une polémique. Pour certains, cette étape, elle n'est pas forcément obligatoire. Bref, il y a tout un tas de courants, je ne vais pas entrer dans les détails, il y a des gens qui font ça mieux que moi.

Ensuite, il y a la dépression. Et puis après, l'acceptation. Voilà, d'après elle, le deuil, c'est ça.

Maintenant, je vais apporter un petit complément sur les émotions associées à chaque étape. Parce que ma spécialité, c'est un peu ça quand même.

- L'annonce, il n'y a pas grand-chose.
- Par contre, le déni, il y a une émotion associée, c'est la surprise. La surprise, c'est une émotion universelle, c'est l'émotion de base.
- Ensuite la révolte, c'est la colère.
- Le marchandage, c'est plus difficile à trouver. C'est l'espoir.
- La dépression, c'est facile, c'est de la même famille, c'est la tristesse.
- Et l'acceptation, d'après mes recherches, c'est la sérénité. Ce n'est pas la joie, mais au moins, il n'y a plus de souffrance, c'est déjà bien.

Plus une autre émotion qui à mon avis est transversale, à toutes les étapes, c'est la peur. Parce que quand on est confrontés à une perte, on a peur de quelque chose : on a peur de souffrir, on a peur de manquer, on a peur plus ou moins partout, plus ou moins tout le temps.

Processus de deuil et accords toltèques

Alors, comment peut-on associer les accords toltèques aux étapes du deuil ? Je reprends mon petit schéma. Si vous le voulez, le schéma d'Elisabeth Kübler-Ross, vous pouvez le retrouver partout sur internet, c'est gratuit. Après, Patrice Ras, un peu moins.

- **L'annonce.** On peut imaginer un accord toltèque. On vous annonce quelque chose, l'accord toltèque qui correspond vraiment à ça, qui s'applique à ça, qui est utile à ce moment-là c'est « **Ecoutez tout le monde mais ne croyez personne** ». Parce qu'une

annonce, c'est du langage et nous avons tendance à confondre le langage qui décrit la réalité et la réalité.

Vous avez tous vu le tableau de Magritte : « Ceci n'est pas une pomme », c'est un tableau d'une pomme, l'image d'une pomme, c'est un dessin d'une pomme, ok, mais quand même. On la voit, on l'identifie, on a presque envie de la manger. Au cinéma c'est encore plus vrai, l'illusion est encore plus parfaite, c'est juste des mots.

- Le **déni** : « *Non, c'est impossible* ». À mon avis, l'accord le plus adapté c'est « **Ne faites pas de supposition** ».
- Après, au niveau de la **révolte**, c'est assez facile à trouver. C'est quoi l'accord toltèque qui correspond le mieux ou qui s'applique vraiment ? « **Que ta parole soit impeccable** ». Quand vous êtes énervés, vous avez une parole impeccable ? Pas vraiment. La colère, ça vous rend joyeux, serein ? Non, la colère, on a envie de dire des gros mots, de taper, de crier, de hurler, non ? Il me semble.
- Le **marchandage**, plus difficile. C'est l'espoir qui correspond en termes d'émotion. L'accord c'est « **Faites de votre mieux** ». Puisque dans le marchandage, on est toujours confrontés aux limites de soi, aux limites de l'autre, limites des capacités.
- Au niveau de la **dépression**, il n'en reste plus que deux, c'est facile. Vous devriez trouver. Pour la dépression, l'accord le plus intéressant à mon avis c'est : « **Ne prenez rien de façon personnelle** ».
- Et au niveau de l'**acceptation** : « **Transformer vos problèmes en projets ou en processus d'apprentissage** ». Non ? ça vous parle ou pas ?

26

Alors, on va détailler un peu si vous le voulez bien. Je rappelle juste des évidences, comme ça, si vous voulez prendre des notes, profitez-en.

Annnonce

La phase d'annonce, c'est le début des choses, juste avant le déni. En termes d'énergie, c'est moyen parce qu'on l'a mis à zéro. Mais ça dépend de l'énergie antérieure, si la personne est haute ou basse. Par contre, ce qui est intéressant, c'est qu'en termes d'émotions, comme c'était l'émotion qui était là, précédemment, on peut quand même imaginer que l'émotion qui était là depuis le début, c'est la **peur**. Puisqu'on a vu que la peur, elle est présente pendant tout le processus. L'accord « **Ecoutez tout le monde mais ne croyez personne** », c'est d'abord des mots. Il s'agit de **prendre du recul**, pour ne pas se laisser embringer. Et ce qu'on peut imaginer comme action si on est dans l'accompagnement par exemple, ou si on veut faire quelque chose par rapport à ça peut-être, c'est de **faire attention à ce qu'on dit**. Attention aux mots qu'on va utiliser parce qu'un mot de plus ou de moins, ça a des conséquences très importantes. Faire attention à ce qu'on dit et faire attention à ce que la personne entend. J'ai fait des études de linguistique et la première chose que j'ai compris, c'est qu'on n'est jamais compris. C'est un peu dramatique de dire ça comme ça.

Je caricature mais, vous avez une image mentale dans votre tête, par exemple, là je pense à une habitation, d'accord. J'ai dit le mot habitation, chacun d'entre vous a créé une image mentale dans sa tête, ok? Moi, c'était un chalet suisse. Qui a vu un chalet suisse? Personne? Bon, tant pis.

Vous voyez, c'est terrible la communication, on est toujours seul. Il y a une image mentale chez l'émetteur et une autre image mentale chez le récepteur. Parce que c'est comme ça que ça marche la communication : elle est médiatisée par des signaux qui la supportent. Ces signaux sont associés à des significations selon des codes et dans un contexte, par rapport à l'histoire de l'un et à l'histoire de l'autre. Attention au langage. Dès qu'il y a des mots, il y a des risques de dérapage, d'interprétation, etc. Peut-être aussi, si vous êtes intéressés par la communication, ce que je vous propose c'est aussi et surtout de **faire attention aussi à la communication non-verbale**. Parce que, vous le savez très bien la communication non verbale, c'est 92% d'impact. Autrement dit, les mots prononcés sont moins importants que la voix, la gestuelle, la posture, le look et tous ces langages-là.

À un moment donné, j'avais animé des conférences pour des médecins sur l'annonce, soit d'un diagnostic un peu hard, soit l'annonce de changements de traitements (les communications un peu douloureuses). Avant de faire la conférence, j'ai demandé à des médecins s'il y avait des vidéos qu'ils pouvaient me montrer sur lesquels m'appuyer pour avoir des exemples car moi je ne suis pas médecin quand même. J'ai donc visualisé sur Youtube, des vidéos (avec un code). Et la dernière que j'ai vu c'était trop rigolo, c'était trop parlant. Je ne résiste pas au plaisir de vous raconter ça. Ce sont des situations vraies, des médecins et patients qui ont accepté d'être filmés. C'est un médecin qui doit annoncer un cancer à sa patiente. Il arrive comme ça dans la salle et il fait comme ça, regardez « *Alors, ce n'est pas très grave ce qui vous arrive madame* ». Sauf que, il a commencé par faire « *Uhhhhahhh* » (grimace). Ce qui fait que la patiente, avant qu'il n'ouvre la bouche, va voir qu'il fait ça : « *Uhhhhahhh* » (grimace). Après il envoie le message « *Ce n'est pas trop grave* ». C'est trop tard, il a fini, il a perdu. La communication non verbale, c'est une demi-seconde.

-« *Je t'aime* » (ton monotone dans la voix)
- « *Ouais c'est ça, t'as bonne mine en plus* ».

Tout ça pour dire, peut-être que j'enfonce des portes ouvertes, mais vous le savez très bien, la communication non-verbale, c'est aussi important, sinon plus, que les mots. Nous, en plus, en occident, on est trop axés sur les mots, on ne fait pas assez attention au corps et à tout ça (la voix, etc). Qu'est-ce qu'il faut éviter à cette étape? Là, peut-être juste d'aller trop vite parce que souvent, quand on est gêné, avec des émotions, quand on a des messages douloureux et désagréables, on a envie d'expédier les choses d'un côté et on n'a pas envie de les écouter de l'autre. Moi je pense qu'au contraire, **il faut prendre le temps**, à la fois du côté l'émetteur et du côté du récepteur. C'est ça qui va transformer l'énergie en positif. C'est dans le présent. Et dans le présent, il faut prendre son temps. Mais je crois qu'ici, vous prenez votre temps, non? À Namur? (rires) Donc vous êtes en avance déjà, c'est bien.

Déni

La phase de déni, c'est juste après l'annonce et ça vient juste avant la phase de révolte. L'énergie elle est faible car on a pris un léger coup de marteau sur la tête quand même. Et l'émotion associée, c'est la **surprise**. On n'arrive pas encore tout à fait à imprimer ce qui nous arrive. « **Ne faites pas de suppositions** », vous voyez bien que c'est intéressant d'un côté et de l'autre (émetteur –récepteur). Parce que dès que vous annoncez quelque chose à quelqu'un, immédiatement, ce que vous dites est interprété, les suppositions, c'est déjà parti. Attention à ça. Et quand vous annoncez un message à quelqu'un, est-ce que vous-même, vous ne faites pas des suppositions sur comment ça va être interprété ?

Je vous donne un exemple qui m'a frappé il n'y a pas tellement longtemps. Une de mes amies m'appelle et me dit :

-« *Comment ça va ?* ».

-« *ça va. Je viens de me faire licencier* ».

-« *Ah pardon, je suis désolé pour toi Monique* ».

-« *Non, c'est la meilleure chose qui m'arrive depuis 10 ans* ».

Et bien oui, elle en avait marre. Son boulot était ennuyeux, elle était avec des abrutis, il fallait faire du chiffre. Elle, elle était plus comme vous, dans la spiritualité, des choses comme ça. Elle vendait des lunettes à tour de bras. Elle refourguait des lunettes à des gens qui n'en avaient pas besoin. Ça commençait à ne plus avoir beaucoup de sens pour elle. Elle s'est fait licencié, c'est génial. Qui l'aurait cru ? Parce que pour le bon sens commun, se faire licencier c'est « *C'est terrible, mais comment tu vas faire ?* ». Ok, elle est assez grande pour comprendre que quand une porte se ferme, une autre s'ouvre.

28

Action. Qu'est-ce qu'il faut faire à ce niveau-là ? Eventuellement **prendre son temps, répéter** l'information, si besoin est. Et vérifier surtout que l'information, commence à rentrer dans le cerveau de la personne. Parce que j'ai parlé des interprétations mais il y a aussi des gens qui déforment. Vous avez remarqué ça ? Ils déforment systématiquement les paroles. Alors, est-ce que c'est un problème mental, neurologique, je ne sais pas. Parfois je me pose des questions : « *Mais qu'est-ce qu'il y a dans leur cerveau, c'est de la moelle épinière ou autre chose ?* ». Non, vous n'avez jamais vécu ça ? Vous dites une chose et l'autre personne vous dit « *Si, si, tu as dit autre chose* ». Et des fois, vous avez beau l'écrire... Non, non. Elle est dans son délire. Qu'est-ce qu'il faut éviter encore une fois ? C'est comme tout à l'heure, il faut éviter d'aller trop vite. Je crois que quand on est gêné, nous les occidentaux, on saute par-dessus, comme le médecin, là, qui veut se débarrasser de son truc et...non, non. Justement, **le courage, pour les toltèques, c'est d'être là, c'est d'être présent**. C'est le plus beau cadeau qu'on puisse faire aux gens d'ailleurs, c'est être présent. Présent, ça veut dire cadeau, vous savez ça, un cadeau, un présent.

Révolte

La phase de révolte : juste après le déni, juste avant le marchandage pour bien situer la chose. L'énergie, là, elle est très forte, bien sûr, puisqu'il est « remonté » comme on dit. La révolte mobilise l'énergie de la personne, des fois c'est tout à fait étonnant. Et la colère de toute façon, c'est une émotion mobilisatrice, une émotion forte. « **Que ta parole soit impeccable** », d'un côté et de l'autre (surtout du côté de celui qui est en colère, bien entendu). Vous pouvez simplement **l'aider à**

comprendre que peut-être ses paroles vont au-delà de ce qu'il voudrait dire. Parce que souvent, quand on est en colère on peut être blessant, on peut être agressif, on peut être auto-agressif aussi. Le problème, c'est que pour les toltèques, la sorcellerie occidentale c'est les mots justement, le fait de parler tout le temps sur les autres et sur soi, en termes négatifs. C'est intéressant peut-être de le rappeler. Mais le plus important ce n'est pas simplement de dire, c'est montrer l'exemple. Ce qu'il faut faire, entre guillemets, si vous ne le savez pas, mais vous le savez probablement très bien, quand quelqu'un est en colère, il n'y a rien à faire, il faut juste se taire et **attendre que ça passe.** Surtout pas discuter, surtout pas dire « *Mais ne t'énerve pas* ». C'est insupportable non ? Vous êtes énervé et en plus vous n'avez pas le droit d'être énervé, ça vous met encore plus en colère. C'est n'importe quoi. Non, non, les gens ont le droit d'être en colère. Et la colère, contrairement à ce qu'on croit, n'est pas dangereuse. La colère n'est pas dangereuse. Ce qui est dangereux, c'est l'agressivité et la violence. L'agressivité et la violence, c'est la colère non-exprimée et non-entendue, justement. C'est ça l'intelligence émotionnelle. **Les gens sont en colère, ils ont le droit d'être en colère.** Ils crient un coup, et alors ? Et ils donnent un coup de poing sur la table, et après ? Si c'est leur façon de se rééquilibrer. Si c'est leur façon d'exprimer une souffrance. Ce n'est pas gênant, il n'y a pas d'agressivité, elle ne détruit ni quelqu'un, ni quelque chose. Par contre, il faut absolument éviter le passage d'une émotion à l'autre parce que, la violence c'est la conséquence d'une agressivité non exprimée, non entendue qui est la conséquence elle-même de la colère non-exprimée et non-entendue. Ce qu'il faut à tout prix éviter avec les gens qui sont à cette étape-là, c'est de discuter, c'est de chercher à avoir raison, de chercher à convaincre, c'est chercher à changer les gens. Ils ont le droit de dire ce qu'ils pensent. Et ce n'est pas parce qu'ils le pensent ou qu'ils le disent à ce moment-là qu'ils vont le penser toujours et tout le temps.

Moi qui travaille beaucoup dans les EPHAD (les maisons de retraite en France), souvent les gens me racontent leurs histoires de colère, car il y a beaucoup de conflits, de choses comme ça. Forcément, c'est souvent les familles qui sont énervées, ça c'est une autre histoire. Comme je fais de la gestion de conflit, je leur apprend à se taire et à écouter. Et après elles reviennent et me disent « *Mais ça marche* ». Et ce qui est étrange c'est que si on ne dit rien et qu'on ne rentre pas dans le conflit, au bout d'un moment, la personne elle part. Et après elle revient. Et souvent elle s'excuse parce qu'elle se rend compte elle-même qu'elle est allée trop loin. Ses paroles ont dépassé son intention, c'est ça la colère.

Marchandage

La phase de marchandage, il n'y a pas grand-chose à faire. En France en tout cas, à Namur je ne sais pas, le marchandage ça va vite fait bien fait. On ne marchandage pas au fait. On n'est pas des marchands, on n'est pas des négociateurs. On n'est pas habitués aux négociations, ni à l'école, ni en entreprise. La négociation, c'est une demi-seconde, c'est

-« *Tu veux combien ?* »,

-« *Tu ne l'auras pas* »,

-« *D'accord, ok, suivant* ». Non, je caricature mais c'est vrai qu'on est assez mauvais en négociation. Par contre je sais que les américains sont plutôt forts là-dedans. Peut-être que pour eux c'est plus fréquent ce genre de phase j'imagine. Simplement ce qu'ils disent en gros à ce niveau-là c'est **qu'on peut discuter sur la forme mais pas sur le fond.** Je veux dire, quelqu'un qui va mourir va

mourir. Mais voilà, les modalités, l'accompagnement, pourquoi pas. Et c'est vrai pour n'importe quoi.

Pour un licenciement, une fois qu'il est décidé, il est décidé, c'est fini. Une fois qu'on ferme une boîte, si les gens ont pris la décision de la fermer, c'est qu'il y a eu déjà des semaines et des mois et des heures de discussions, de batailles avant de prendre cette décision qui est toujours douloureuse.

Après, les modalités d'accompagnement de ça, c'est discutable, bien sûr. « **Faites toujours de votre mieux** », c'est **insuffler cette idée que de toute façon, on vit dans un univers limité**, on est tous limités, l'un et l'autre. On vit dans le temps. Le temps c'est le présent et il faut faire avec. Et c'est comme ça qu'on avance et c'est comme ça qu'on est heureux, aussi. Il ne faut pas hésiter à rappeler le message, le message de deuil, bien souvent. Ou le message que vous avez à faire passer puisque c'est tout à fait pareil. Évitez de marchander sur le contenu, sur le fond. Le message, une fois qu'il est délivré, on ne peut pas revenir en arrière. Vous ne pouvez pas non plus vous dédouaner, vous décrédibiliser en disant « *Oui j'ai dit ça mais finalement peut-être pas* ». Non, ce n'est pas possible. Quand on annonce un deuil c'est irréversible. Par contre, vous pouvez **accepter que les gens ne l'acceptent pas sur le moment** et qu'ils essayent quand même de marchander. Ça fait partie du processus de transformation, étrangement.

Dépression

Alors, la phase de dépression, c'est la phase la plus douloureuse. D'abord parce que l'énergie, elle est carrément la plus basse. Et deuxièmement parce que c'est celle qui peut durer la plus longtemps. On peut rester toute la vie en dépression. Les autres phases, c'est un peu plus compliqué. Le déni toute la vie, je n'y crois pas. La colère, c'est un peu compliqué quand même. Par contre, la dépression, c'est possible. Le marchandage, c'est impossible. La dépression, il y a des gens qui y restent toute leur vie, tout le restant de leur vie en deuil, dans la tristesse comme ça, à ruminer, ça c'est possible. « **Ne prenez rien de façon personnelle** », pourquoi ? Parce que c'est le fait que nous prenons les choses de façon personnelle qui nous laisse au fond de la mine. Ce n'est pas ce qui nous arrive, c'est ce qu'on interprète, c'est la valeur qu'on donne à ça.

Vous marchez sur un trottoir, une voiture vous éclabousse. La réalité c'est qu'elle vous a éclaboussé, votre pantalon est mouillé, peut-être tâché. Mais ce qui vous fait mal, c'est qu'il aurait quand même pu faire attention, non ?

Ce qui nous fait mal, **ce qui nous blesse, c'est l'intention que nous prêtons à l'autre**. C'est ça qui nous blesse. Et c'est avec ça qu'on peut souffrir toute la vie. Ce n'est pas la tâche sur le pantalon, ce n'est pas la personne qui vous a marché sur les pieds, ça c'est rien ça. Même une claque c'est vite oublié. Par contre, un mot, ou une attention, ça ne s'oublie pas. Ce qu'il faut faire à ce niveau-là, ce n'est surtout pas essayer de faire, vous savez, « *Je vais bien tout va bien* ». **Il faut au contraire accompagner, écouter, sans absorber l'émotion négative de l'autre**. Si l'autre est au fond de la mine et que vous descendez avec lui, après il y a deux dépressifs. Le résultat n'est pas très intéressant. Non le but : l'empathie ce n'est pas la sympathie et il ne faut pas de collusion. L'empathie, vous comprenez mais vous restez là où vous êtes et c'est parce que vous êtes là que la personne va pouvoir remonter grâce à vous. C'est difficile l'empathie. Vous pouvez faire plein de

choses mais la seule chose que vous n'avez pas le droit de faire c'est d'**éviter de positiver de façon inappropriée du genre**

-« *C'est pas grave* »

-« *Tu parles, je vais mourir, ben si c'est grave* ».

Et de toute façon, même si ce n'est pas si grave que ça, et que le deuil n'est pas « si grave que ça », pour la personne, si c'est grave, c'est grave. C'est son vécu, elle a le droit de vivre ça. C'est incontestable, indiscutable, ne perdez pas de temps avec ça. Au contraire, **acceptez-le, reformulez-le, amplifiez-le :**

-« *Je comprends que c'est très grave pour toi, c'est ce qui est de plus grave* »

-« *Oui. Ah ça va mieux, merci* ».

Acceptation

Phase d'acceptation, on remonte. C'est la dernière phase, il n'y a plus rien après. En principe, l'énergie, elle est plutôt moyenne, sérénité, acceptation, etc. La joie, je n'y crois pas trop mais ça peut arriver des fois. « **Transformez vos problèmes en projets ...** », vous voyez bien le lien avec cette étape ? Pour Elisabeth Kübler-Ross, puisqu'on est capable de faire des projets c'est qu'on est déjà dans la phase d'acceptation. En dépression, on ne peut pas faire de projet, on est focalisé sur le passé. Et puis, « **processus d'apprentissage** », c'est parce qu'on a appris, qu'on a donné un sens qu'on peut remonter, que la souffrance n'est plus un poids. La souffrance, elle existe mais elle va petit à petit, se transformer. Les événements sont les mêmes, ça change rien, j'ai envie de dire, dans l'histoire ou la réalité, mais émotionnellement, ça change tout. Alors, ce qu'il faut faire à ce niveau-là, c'est **ancrer la personne dans le présent**. Parce que, la seule réalité, c'est le présent. Éventuellement, pourquoi pas faciliter, soit ses projets, soit son apprentissage, si elle veut bien se prêter au jeu. D'accord ? Et **éviter de nier le négatif**. Je veux dire, il s'est passé ce qu'il s'est passé. La perte elle est là, il n'y a pas à revenir dessus comme si ça n'avait pas existé.

31

Alors, un petit tableau vaut mieux qu'un long discours, et après je vais arrêter parce qu'il faut quand même que vous puissiez poser des questions, et moi, donner des réponses. Je vous remets simplement les étapes, avec les accords toltèques correspondants.

Alors, un début de conclusion. **Comment accompagner quelqu'un dans un processus de deuil, fin de vie ou autre ?**

- Première chose à faire, me semble-t-il, **appliquer vous-même les accords toltèques**.
- Deuxièmement, vous pouvez **les partager**. C'est bien de pratiquer, mais si vous êtes seul à les pratiquer, d'abord les gens vont vous trouver bizarres, puis, à un moment donné, puisque tout est énergie, si votre énergie n'arrive pas à se développer, elle risque d'être contrariée et elle va s'essouffler, ça retombera, c'est un peu dommage.
- Et bien sûr, vous pouvez aussi, ce n'est pas interdit, mais n'en faites pas une priorité, **les transmettre**, les expliquer, les partager. J'ai failli écrire « former les gens », mais non, ce n'est pas une formation, c'est plus une incitation. Parce que, ces accords là, vous avez compris qu'ils apportent la paix et c'est ça qui est intéressant.

Vous pouvez utiliser les accords toltèques, avec les familles, si vous êtes en lien avec des familles, ou des proches, d'une façon générale. Si vous travaillez avec des résidents ou des patients dans

une clinique ou dans des hôpitaux, c'est tout à fait faisable et utile, me semble-t-il. Il y en a qui le font déjà, je pense. Bien sûr, vous pouvez le faire aussi avec vos collègues, ça change aussi l'ambiance d'une équipe, de partager ces accords-là. Imaginez une équipe où il n'y a pas de ragot, pas de parole négative, rien que ça déjà. Ça change non ? Et puis, j'ai envie de dire, partagez-les avec tout le monde.

Le but du jeu c'est quoi ? C'est d'appliquer les accords toltèques, c'est de les utiliser. Ce sont des moyens. C'est comme des chevaux, vous les enfourchez, ça vous emmène quelque part. Si un jour ça ne vous emmène plus, vous arrêterez, vous passerez à autre chose. Mais ce sont des moyens assez simples, assez concrets, c'est de la spiritualité concrète. Comme disait un de mes amis chamane, ce n'est pas « *attaquer l'égo au marteau piqueur* ». Ça ne marche pas, on ne peut pas faire ça. C'est de déboulonner petit à petit, là où il est, dans ses manifestations concrètes : la parole, les émotions, les pensées, les actions ou l'absence d'action.

Alors, en conclusion, on a vu -enfin je l'espère, vous avoir convaincu - que les accords toltèques sont relativement **simples** et **efficaces**, j'espère vous avoir donné l'envie au moins de vouloir tester leur efficacité. Si vous ne les avez pas encore utilisés, faites-le. Vous allez voir que c'est vraiment **puissant**. C'est assez **accessible** : il n'y a pas de verbiage, pas besoin d'entrer dans une secte, pas besoin d'adhérer à un parti. C'est juste des principes, c'est juste des valeurs que n'importe qui peut s'approprier et utiliser quand il le veut. Difficile de faire plus accessible. C'est **spirituel**, j'espère vous avoir montré que derrière ça, il y a une spiritualité, originale en plus. Et c'est **doux**, c'est à dire une façon de progresser et de faire progresser les gens dans la douceur. Et moi, c'est ce qui m'a vraiment plu tout de suite. Et je pense que ça apporte la paix ou l'harmonie dans nos cœurs, dans nos têtes, dans nos groupes.

Si vous voulez aller plus loin, si vous ne connaissez pas les livres sur la question, le premier livre à lire, c'est le **livre de Don Miguel Ruiz** qui s'appelle « **Les quatre accords toltèques** ». Après, il en a fait tout un tas d'autres. Quand un livre se vend à un million d'exemplaires, vous imaginez bien que les éditeurs, ils demandent la suite. Il a fait un autre livre qui s'appelle « La pratique de l'amour » je crois, après il en a fait un troisième, un quatrième, un cinquième, ... Et à chaque fois, les ventes sont de moins en moins intéressantes. Peut-être que même s'il y a beaucoup de choses à dire, je crois que son chef-d'œuvre c'est vraiment « Les quatre accords toltèques », pour moi c'est vraiment une bible.

Moi j'ai écrit deux livres autour des accords toltèques. Le premier, le petit, blanc (« **Les fabuleux pouvoirs des accords toltèques. Vivre ses accords au quotidien** »), c'est un livre de poche. Mon éditeur, qui est le même éditeur que Don Miguel Ruiz, m'a demandé de faire un livre pour :

- Premièrement, faire le lien entre les accords toltèques, la spiritualité des chamanes et toutes les religions (enfin, toutes les religions connues) et pour montrer l'universalité des accords toltèques.
- Et deuxièmement, faire le lien avec le développement personnel moderne.

Parce qu'il y a aussi des liens entre différentes écoles. Dans ce livre il y a ça, plus des micros-exercices pour appliquer certains exercices toltèques. Et enfin, dans la dernière partie, j'ai interviewé mon chamane toltèque préféré et c'est assez surréaliste comme interview parce qu'évidemment, il ne répond jamais aux questions que je lui pose. C'est gens-là sont toujours un peu des traqueurs, ils jouent avec nous. Ils utilisent nos questions pour nous faire remettre en question, c'est assez curieux. Ça m'a un peu chamboulé cette interview pour ne rien vous cacher.

Mais je trouvais que ça pouvait être intéressant pour des gens qui s'intéressent à cette forme de spiritualité.

Questions-réponses

1) Vous disiez que la parole est sacrée, qu'il faut faire attention à ce qu'on dit, éviter le silence et dire les choses, même si cela est désagréable. Désagréable, moi ça m'interpelle parce que dire ce que l'on pense et il faut faire attention à ce que l'on dit. C'est contradictoire pour moi, faire attention à la parole, mais le dire, même si c'est désagréable.

C'est terrible ça !

Oui, c'est terrible pour moi.

Alors moi j'ai partagé presque 4 ans et demi avec un chamane et honnêtement, la plupart du temps, je ne comprenais pas ce qu'il disait. Si vous êtes dans la confusion, c'est que vous entrez petit à petit dans le monde des toltèques. Bienvenue ! C'est désagréable, mais je vous rassure, ça ne va pas durer. Je pense que c'est un sas à traverser parce que c'est vrai que nous en fait, en occident, on a un sens du langage très particulier. C'est-à-dire qu'on prend les mots au mot, alors que les toltèques, pour eux, un mot, c'est juste un outil, c'est juste un moyen. A la limite, ils pourraient juste utiliser un mot dans un sens, et puis, dans un autre contexte, parce que c'est plus approprié pour eux, l'utiliser dans le sens inverse. C'est vrai que pour nous c'est incompréhensible et ingérable, parce que si c'est ça, ce n'est pas autre chose. C'est la logique, la non-contradiction, tous ces principes-là qui structure notre état. Parfois la vie est contradictoire aussi.

33

Ce que disent les toltèques, en gros, c'est simple, c'est :

- Première chose : nous ne vivons pas dans la réalité objective. On vit dans un monde, dans un rêve. Chacun d'entre nous rêve, c'est la première chose.
- La deuxième chose, c'est que comme ces rêves sont en interaction les uns avec les autres, on est obligé de communiquer. Un moyen puissant de communiquer, c'est la parole. La parole c'est très puissant mais ça peut être positif comme négatif, ça peut se retourner contre nous aussi. Après il y a des situations bizarres dans la vie, c'est-à-dire que des fois on est « obligé » de travailler, de communiquer avec des gens négatifs. Ça peut être dans la famille par exemple. Ou simplement parce que vous avez pris un engagement et que vous ne pouvez pas prendre l'engagement inverse à la seconde. Des fois il faut du temps pour quitter, pour couper, pour partir. Des fois il y a des situations comme ça, intermédiaires, des situations de flottement.

Ce que proposent les toltèques, c'est très simple, c'est ce que disait Castaneda : « *Peu importe la voie que tu suis, suis la voie qui a du cœur pour toi* ». C'est-à-dire qu'à un moment donné il faut débrancher le mental, il faut écouter ce que notre cœur nous dit. Et pour les toltèques, le cœur, il ne se trompe jamais, peu importe que ça corresponde à des paroles, à des pensées, etc. Ce qu'ils nous disent c'est que les paroles, elles viendront après. La parole, elle va se mettre d'elle-même au service du cœur. Et nous, on a perdu cette habitude d'écouter nos sentiments parce qu'on sur-rationalise toutes nos décisions. C'est surtout notre tête qui décide. Mais après, si le cœur n'est pas intégré dans la décision, comme par hasard, la décision ne va pas être appliquée ou ne sera pas applicable. Ou alors, ça va nous mettre en contradiction avec des gens ou avec nous-même.

Eux, ils disent ce que la science vient de découvrir depuis quelques décennies, c'est que quand on décide, il y a deux processus de décision (il y en a trois d'ailleurs pour les toltèques, mais pour faire simple, il y en a deux). Il y a un processus de décision ultra-rapide (une demi-seconde) et il y a un processus de décision extrêmement long qui peut prendre des années. Alors maintenant, devinez qui est quoi, quel est le processus court et quel est le processus rapide ? Le cœur ou la tête ? Le rapide, c'est le cœur, il faut une demi-seconde pour aimer, pour vouloir, pour avoir une émotion. Par contre, pour comprendre, analyser, clarifier, mettre en ordre, ça peut être des jours, des heures, des semaines. Mais ce qu'on sait c'est que quand on prend une décision, comme le cœur est plus rapide que la tête, c'est toujours le cœur qui décide. Et que la tête des fois elle met une heure, une journée, une semaine, un mois, un an pour arriver à la même conclusion que le cœur. Ça s'appelle une justification. Ce que disent les toltèques, c'est que à un moment donné, il faut arrêter de réfléchir, de penser, il faut faire les choses, comme ça, de façon impulsive ou intuitive. Plus exactement, c'est ce que Castaneda appelait la « folie contrôlée ». La « folie contrôlée » c'est : je fais n'importe quoi mais sciemment. Et je suis à l'écoute de mon cœur, je suis à l'écoute de la voie qui a du cœur pour moi. Dans ce cas-là, je peux faire n'importe quoi, ça n'a aucune importance, je vais toujours arriver là où je dois arriver. Même si ça paraît bizarre, même si c'est contradictoire, même si je ne comprends pas ce que je fais ou ce que je dis. Ça répond un peu à votre question ?

Oui

2) Je me demandais comment les enfants évoluent à travers ces accords ? Parce qu'un enfant, il évolue à travers les autres. On est inachevé au départ, ensuite on évolue. Ces accords qui sont là (la prise de recul, l'analyse, etc.), les enfants ne sont peut-être pas à même de prendre conscience de tout ça.

Je vous rappelle ce que beaucoup disent, ce ne sont pas les toltèques qui disent ça, mais ils le pensent aussi, « *L'exemplarité n'est pas un moyen d'influencer les autres, c'est le seul* ». Et avec les enfants je crois que c'est encore plus vrai.

Si vous fumez et que vous dites à votre enfant « *Il ne faut pas que tu fumes plus tard* », vous pouvez être sûr qu'il va fumer, puisqu'il vous a vu fumer.

Il va reproduire ce qu'il voit, ce qu'il vous a vu faire. Le langage des actes, c'est un langage aussi. C'est un langage extrêmement puissant. Tous les leaders par exemple...

L'imitation et ensuite l'identification. Ma question c'est : comment les enfants savent évoluer avec les accords toltèques ?

Les accords toltèques sont tous applicables et utilisables par des enfants. Après, la meilleure façon de leur proposer ça c'est comme un jeu, on joue aux accords toltèques. Vous jouez à pratiquer les accords toltèques pendant un week-end. Avec quelque chose à gagner ou à perdre, avec un gage. Vous allez voir, les enfants apprennent infiniment plus vite que nous et ils sont redoutables, eux. Après le but, il ne faut pas en faire une religion, ça ne doit pas se retourner comme une obligation. Encore une fois, c'est une invitation, une incitation.

Moi je ne suis pas toujours impeccable. Ma parole, elle n'est pas toujours impeccable. Des fois je dis des gros mots quand je ne suis pas content. Les politiciens sont pour moi tous des escrocs : ce n'est pas une parole impeccable mais je le dit quand même (rires). Mais je sais que c'est juste une parole. Je ne m'accroche pas à cette parole, je n'en fait pas une vérité, je ne me battrais pas pour ça.

Je pense que les enfants sont nos maîtres là-dedans et que s'ils ne sont pas pervertis par l'éducation, ils sont dans les accords toltèques.

Au Mexique, les enfants pratiquent plus ou moins tous ces accords toltèques. Pourquoi ? Parce que la culture est comme ça, que les adultes, leurs parents, pratiquent les accords toltèques, plus ou moins, en fonction de leur degré d'évolution, en fonction de leur degré d'exigence, de leur degré de spiritualité. Moi je pense qu'on peut les appliquer partout, tout le temps et avec tout le monde. Et la meilleure façon de les transmettre c'est de les montrer, c'est de les vivre, c'est de les appliquer au quotidien. Et les enfants, ils ne demandent qu'à nous regarder. Un enfant en fait, quand il arrive au monde, il est perdu : il ne sait pas qui il est, il ne sait pas quoi faire, il ne sait pas comment se comporter. Il regarde à droite à gauche, maman fait ça, papa fait ça, paf, il va reproduire. Vous savez très bien qu'on se construit par identification et par mimétisme. Si vous pratiquez les accords toltèques, ils les pratiqueront. C'est aussi simple que ça. Après, il y a peut-être certains accords qui sont peut-être plus difficiles, plus subtiles que d'autres.

Par exemple, « Ne prends pas les choses de façon personnelle », c'est vrai qu'un enfant il prend tout dans la figure à 100%, il a zéro recul. Et bien justement, si moi, on m'avait expliqué ça quand j'étais enfant, je pense que j'aurais moins souffert, moins longtemps, de la susceptibilité malade qui m'a fait souffrir pendant des années. Et voilà, je l'ai appliqué, je l'ai montré à des enfants d'amis et en fait, ils comprennent beaucoup plus vite que ce que j'imaginai, ils comprennent très vite.

Maintenant, éduquer c'est répéter. Il ne faut pas dire une seule fois, comme ça puis s'en aller. Il faut le faire vivre. Il faut montrer l'intérêt de ça aussi. Celui qui est le plus difficile pour les enfants à mon avis, c'est le dernier « Transformer tes problèmes en projets ou en processus d'apprentissage ».

« Ecoute tout le monde mais ne crois personne » : il rentre de l'école
-« On m'a dit que, etc ».
-« Ok, écoute tout le monde mais méfie-toi, vérifie ».

C'est du bon sens en fait, je sais bien. Il n'y a rien de mystérieux là-dedans. Simplement, c'est bizarre ou surprenant parce que le point de vue à partir duquel ça été conçu et élaboré, ce n'est pas le même que le nôtre. Nous on a une autre vision de la vie et des choses. Forcément, c'est un peu en décalage avec notre culture. Pas de vérité, pas de réalité, pas d'objectivité, c'est difficile à accepter pour nous, on est tellement endoctriné là-dedans, pas de rationalité. C'est difficile de lâcher tout ça. On est tellement convaincu d'avoir raison quand on croit avoir raison. Vous avez remarqué ?

3) Tout ce que vous nous avez clairement expliqué se rapporte aux relations humaines. En tant qu'êtres humains, les toltèques vivaient dans le monde, avaient une certaine technologie etc. Comment faisaient-ils, s'il n'y a pas de réalité, si on ne peut pas faire des hypothèses, des suppositions sur une réalité ? Enfin, en tant qu'europpéen, il y a quand même une réalité. Vous avez dit non, pour eux, il n'y a pas de réalité. Comment appréhendaient-ils quand même le monde dans lequel ils vivaient ? La terre sur laquelle ils étaient, le type de sciences qu'ils utilisaient (si on peut parler de science à cette époque-là).

En fait, je crois que je comprends la question. Vous allez me dire si j'ai bien compris. Ce que vous êtes en train de dire c'est comment ils faisaient pour vivre quand même dans le monde réel si pour eux le monde n'est pas réel ?

En quelques sortes. Je comprends que les accords s'appliquent aux relations humaines mais j'avais l'impression dans ce que vous disiez c'est que ça pouvait même aller plus loin que l'humain puisque vous disiez qu'il n'y avait pas de réalité.

Absolument.

Il n'y a rien de réel, il n'y a pas de présent, il n'y a pas de passé, il n'y a pas de futur.

Et encore.

Comment eux appréhendaient-ils ça alors ?

Comment on fait ? Ça va tellement loin. Ça va encore plus loin que ce que vous pensez. Parce que la conséquence de ça, c'est que si rien n'est réel, ça veut dire qu'on peut tout créer, tout transformer et c'est l'origine de la magie et de la sorcellerie. Pour la première partie de la question, je vais essayer de vous répondre avec une image, puisque que c'est comme ça qu'il m'a répondu quand je lui ai posé la même question. Il m'a dit « *Quand on dort, on ne se rend pas compte qu'on dort* ». C'est-à-dire que quand on rêve, on vit comme si c'était réel. Il faut se réveiller pour se rendre compte que c'était juste un rêve, que ce n'était pas réel. Et il me dit « *Et bien tu vois, la vie c'est pareil, tu rêves, tu es dedans et tu ne te rends pas compte que ce n'est pas réel. Mais pour toi c'est réel puisque tu es dedans. C'est comme un rêve au-dessus, au niveau supérieur. Et pour nous les toltèques, ce n'est pas plus réel qu'un rêve* ». Simplement, c'est un autre niveau de réalité, il n'y a rien de réel là-dedans. Il y a une autre réalité ultime qui nous dépasse.

Pour eux, ça leur donne plus de « *si c'est un rêve, ce n'est pas grave* ». La différence, c'est qu'ils font comme nous : ils mangent, ils dorment, ils font l'amour, ils travaillent, ils construisent des pyramides mais ce n'est pas grave, c'est juste pour s'amuser. Ils vivent en rêvant. Et la différence, c'est qu'ils n'accordent pas le sérieux que nous on met dans tout ce qu'on fait. C'est une création, c'est comme un kaléidoscope si vous voulez. Puisqu'on est dans un rêve, quand on rêve, on crée le rêve. On ne s'en rend pas compte mais c'est nous qui créons le rêve. On crée une histoire, avec notre inconscient, avec nos désirs, avec nos frustrations, avec tout ce qu'on a vécu dans la journée. Ce que disent les toltèques, c'est que si ce n'est pas réel et que c'est un rêve, au moins, faites un beau rêve. Puisque c'est une création, faites quelque chose de beau. Amusez-vous, éclatez-vous, mais ne vous prenez pas au sérieux. Le fait de se prendre pour quelqu'un d'important, c'est pour eux presque la pire des choses. Il n'y a rien de sérieux, il n'y a rien de grave puisque tout est illusoire. Comme on est tous manipulé par l'égo, on est tous dans notre bulle, on est tous enfermés dans nos illusions. Enfin, tous et presque tout le temps. C'est pour ça que dans la spiritualité, on dit des maîtres qu'ils sont éveillés. Parce qu'il y a peut-être des gens comme ça, une personne sur mille, ou dix mille, je ne sais pas, qui sort un peu de cet état-là et qui voit les choses un peu de haut. Il voit peut-être un autre niveau de réalité. Je ne sais pas si je réponds, mais c'est tout ce que je peux répondre.

Merci de votre attention en tout cas, c'était très agréable.