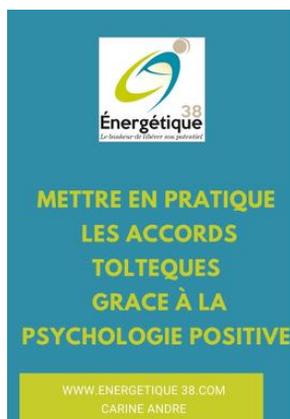


METTRE EN PRATIQUE LES ACCORDS TOLTEQUES GRACE A LA PSYCHOLOGIE POSITIVE *SYNTHESE*

5 Accords Toltèques largement répandus et utilisés pour nourrir des relations positives

Livre culte paru en 1997, vendu à plusieurs millions d'exemplaires dans le monde entier, Les Quatre Accords Toltèques révèlent 4 règles de vie à appliquer au quotidien, basées selon l'auteur sur l'ancienne sagesse du peuple Toltèque. Complétés par un cinquième accord 10 ans plus tard, **les 5 Accords Toltèques sont une invitation de changement pour un mode de vie avec plus de sérénité, plus de conscience et de bonheur, en nous libérant de nos croyances limitantes, et de certains comportements qui génèrent des tensions inutiles.**

Au travers de cette conférence, nous visitons les 5 accords Toltèques sous l'angle de la **psychologie positive**, un décodage utile et inspirant pour pouvoir les appliquer selon vos objectifs et enjeux personnels. Sur le plan professionnel, j'utilise les accords toltèques telle **une boussole pour développer une attention plus fine sur la réalité et les pensées. Les Accords Toltèques font partie d'outils que je propose d'expérimenter lors d'accompagnement individuel ou d'équipe.**



LES QUATRE ACCORDS TOLTEQUES

La voie de la liberté personnelle



PSYCHOLOGIE POSITIVE - PRESENTATION

La **psychologie positive** est une discipline récente, fondée sur les **moyens et les conditions qui favorisent l'épanouissement et le fonctionnement optimal** d'une personne, d'un groupe ou d'une organisation.

PSYCHOLOGIE POSITIVE (suite)

La psychologie positive se pose donc comme **l'étude scientifique des aspects positifs des personnes, des équipes, ou des organisations**, en se focalisant sur ce qui va bien et sur le potentiel afin de promouvoir un sentiment de bien-être et d'accomplissement

Selon Martin Seligman, le "père fondateur" de cette science, elle s'articule autour de 5 piliers (modèle PERMA)

- ❖ Les émotions Positives
- ❖ L'Engagement
- ❖ Les Relations humaines
- ❖ Le Sens et le but de la vie (Meaning)
- ❖ Les Accomplissements

Elle s'intéresse au fonctionnement optimal de l'être humain à travers plusieurs caractéristiques (expériences subjectives, émotions positives, gratitude, sagesse, courage, ouverture...), et permet de développer un certain nombre de **compétences en savoir-être** et gestion de soi (résilience, optimisme, intelligence émotionnelle, empathie, écoute active, assertivité, flexibilité...)

LES 5 ACCORDS A PASSER AVEC VOUS-MEME

1. Que votre parole soit impeccable

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire d'autrui.

2. Ne réagissez à rien de façon personnelle

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

3. Ne faites aucune supposition

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. À lui seul, cet accord peut transformer votre vie.

4. Faites toujours de votre mieux

Votre « mieux » change d'instant en instant. Quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

5. Soyez sceptique, mais apprenez à écouter

Ne vous croyez pas vous-même, ni personne d'autre. Utilisez la force du doute pour remettre en question tout ce que vous entendez : est-ce vraiment la vérité ? Écoutez l'intention qui sous-tend les mots et vous comprendrez le véritable message.

ACCORD #1 - QUE TA PAROLE SOIT IMPECCABLE

- ✓ Parler avec intégrité, ne dire que ce que l'on pense.
- ✓ Ne pas utiliser la parole contre soi-même, ni pour médire
- ✓ Utilisez la puissance de la parole dans le sens de la vérité et de l'amour (altruisme-bonté)



Une parole non-impeccable serait :

- Juger, dénigrer, faire des amalgames
- Commérages, rumeurs, complots
- Dire du mal de soi «*Je suis nul*»
- Couper la parole, écouter peu ou pas les autres
- Séparer les faits des impressions personnelles (=jugements)
- Parler à la place des autres «*untel n'a pas l'air content*»



L'enjeu : trouver sa motivation intrinsèque

- Prise de conscience de sa parole dans les différents milieux : familial, professionnel, amical...
- Repérer son discours intérieur (miroir de son discours extérieur)
- Se demander ce qui est bloquant pour soi...

Des OUTILS existent :

Ex. le « *test des 3 passoires* » : Le silence est d'or si ce que je vais dire n'est ni vrai, ni bien, ni utile...

- ★ Bienveillance, Sincérité, Honnêteté, Gentillesse... >>> S'appuyer sur ses FORCES de caractère naturellement présentes. Un **concept central en psychologie positive**...
- ★ Connaissez-vous vos forces ? Laquelle (lesquelles) pouvez-vous davantage activer pour nourrir une parole impeccable et booster votre énergie ?
- ★ Exemples de **pratiques à expérimenter** :
« Tu » devient « Je »
Miroirs des mots
Défi Zéro critique
Activité bienveillante envers moi, les autres...
Le plus souvent, les MAIS deviennent des ET EN MEME TEMPS
« Je te connais », faire évoluer son cadre de référence sur l'autre...

ACCORD #2 - QUOIQU'IL ARRIVE N'EN FAITES PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE

- ✓ Vous n'êtes pas la cause des actes et paroles d'autrui
- ✓ Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité (rêves, valeurs, peurs, pensées, croyances...)
- ✓ Prendre du recul // perception de soi et des autres



VOYEZ-VOUS LES 2 FEMMES SUR CETTE PHOTO ?

En faire une affaire personnelle serait :

- Interpréter en étant le centre/cible
- Supposer que les intentions d'autrui sont forcément dirigées vers nous et leurs paroles, une vérité
- Etre terrifié ou agressif quand on dit quelque chose de vous qui vous blesse
- Donner plus de poids au regard des autres qu'au sien



LE CENTRE DU MONDE ET DE L'UNIVERS



D'OU JE PARS



CE QUE JE VISE

L'enjeu : **Se rappeler qu'aux yeux des autres, vous êtes un « iceberg »** : Vous n'êtes pas glacial (!) On voit de vous 10% (et vous ne voyez que 10% des autres)

- > Quand vous êtes touché par ce qu'on vous dit, il peut se passer 2 choses :
- **Vous croyez ce qu'on vous dit.** Même inconsciemment....
 - **Vous êtes déçu, attristé voire blessé** que l'autre ait ce comportement avec vous

Des OUTILS existent :

Le 1^{er} : Observez quand vous vous sentez vexé > Parle de vos **EMOTIONS**

- ★ Se connaître et s'accueillir : Faiblesses / forces, valeurs / besoins
- ★ Introduction positive (sans vantardise ni modestie) et S.E.P. (sentiment d'efficacité personnelle)
- ★ Gratitude (// ceux qui nous font grandir)
- ★ Intelligence émotionnelle, bienveillance, écoute active, altruisme... des compétences qui s'apprennent
- ★ Exemples de **pratiques à expérimenter** :
La carte de l'empathie
Miroirs des autres
Défi du Boomerang des compliments
Activité bienveillante envers moi, les autres...

ACCORD #3 NE FAITES AUCUNE SUPPOSITION

- ✓ Ne pas interpréter les événements/situations/ comportements d'autrui sans preuve, ou faits concrets
- ✓ Communiquer de manière claire <> les malentendus
- ✓ Poser des questions avant de préjuger de l'état d'esprit



Faire des suppositions serait :

- Ne pas oser demander de peur que mes craintes se vérifient
- Prendre des décisions basées uniquement sur mes suppositions
- Me questionner sans cesse sur ce que les autres pensent de moi (en mal !)
- Ne pas oser manifester mon opinion de peur qu'elle soit mal reçue



L'enjeu : Prendre conscience de notre capacité à donner un sens négatif aux comportements des autres :

- C'est le **biais de négativité**, mis en lumière par les neurosciences, et qui s'active naturellement
- Egalement, l'être humain **ne supporte pas de ne pas savoir**, de ne pas comprendre ce qu'il se passe autour de lui. Il lui faut des explications. Cela commence très jeune avec le fameux « Et pourquoi ? »

- ★ Etre présent au présent
- ★ Flexibilité mentale
- ★ Communication positive
- ★ Altruisme
- ★ Exemples de **pratiques à expérimenter** :

Votre niveau de suppositions

Créativité des suppositions

Défi du Je ne sais pas ce que je ne sais pas

Qu'est-ce que je fais de tes bonnes nouvelles ?

ACCORD #4 - FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX

- ✓ Donner le meilleur de soi-même en acceptant ses limites, ses fragilités, ses imperfections
- ✓ Trouver un juste équilibre entre laxisme et perfectionnisme
- ✓ Votre "mieux" change d'instant en instant



Ne pas faire de mon mieux serait :

- Vouloir être parfait, le meilleur
- Me sentir coupable en cas d'échec
- Me donner des objectifs uniquement en terme de résultats
- M'en remettre à la « chance » pour réussir



L'enjeu : Prendre conscience que notre système d'éducation est essentiellement basé sur **les notions punition/récompense, échec/réussite culpabilité**

Avoir fait de notre mieux, c'est sortir du modèle Culpabilité > Jugement > Sanction

Pour aller vers :
Expérience > responsabilité > apprentissage > enrichissement du futur
Appelé le **growth mindset**

- ★ Fonctionnement optimal
- ★ Flexibilité
- ★ Agir avec le bon curseur et le juste milieu entre laxisme et perfectionnisme
- ★ Optimisme et engagement
- ★ Exemples de **pratiques à expérimenter** :

La puissance de votre mieux

Mon droit à l'échec

Mon engagement à faire de mon mieux

Flexibiliser ses « **drivers** » de perfectionnisme

Message	Antidote
Sois parfait.	Fais de ton mieux.
Sois fort.	Sois vrai.
Fais plaisir.	Pense aussi à toi.
Fais des efforts.	Tu peux réussir.
Dépêche-toi.	Prends ton temps.

ACCORD #5 - SOYEZ SCEPTIQUE MAIS APPRENEZ A ECOUTER

- ✓ Ne vous croyez pas vous-même, ni personne d'autre
- ✓ Utilisez la force du doute pour remettre en question tout ce que vous entendez : est-ce vraiment la vérité ?
- ✓ Ecoutez l'intention qui sous-tend les mots et comprenez le véritable message



Ne pas être sceptique serait :

- Ne pas écouter volontairement ceux qui ont des opinions différentes des nôtres
- Ne pas chercher à comprendre ce que les autres veulent nous dire
- Ne pas remettre en cause ses propres croyances



D'OU JE PARS

L'enjeu : face à l'infobésité, aller encore plus profondément dans l'attention à nos pensées, à ce qui est dans notre réalité, dans une posture d'écoute et de questionnement.

- Est-ce la vérité,
- Est-ce réellement la vérité



CE QUE JE VISE

- ★ Utiliser vos forces : Discernement, esprit critique, ouverture, vision perspective, maîtrise de soi...
- ★ Ecoute active et empathie
- ★ Ecouter son cœur
- ★ Exemples de **pratiques à expérimenter**

:

Le juste milieu entre crédulité et scepticisme

Mon défi 24H de scepticisme positif

Le message des reproches

POUR CONCLURE - COMMENT AVANCER



Ce qui ne marche pas : Les bonnes résolutions / injonctions / auto-persuasion...

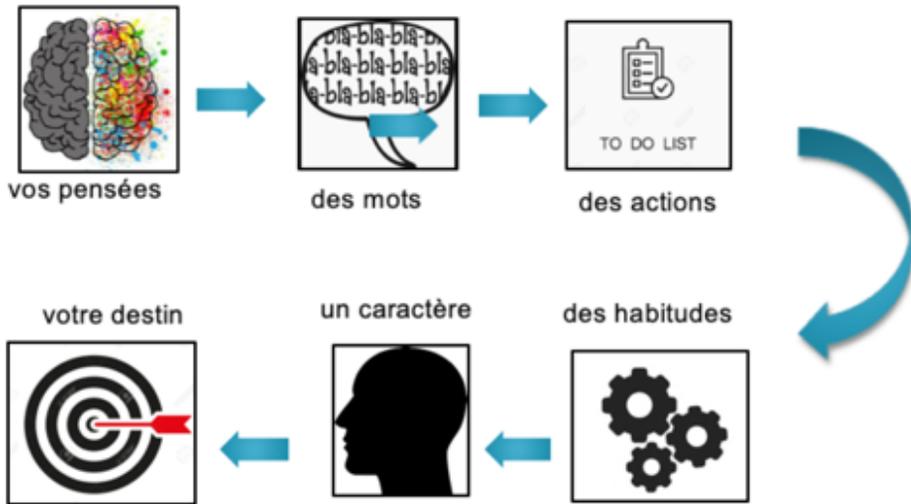


Ce qui est à expérimenter :

- Ré-orientation de **l'attention** après une prise de conscience de notre manière de penser, parler, agir, ressentir...
- Entraînement à **la transformation** pour adopter de nouveaux accords / reprogrammer notre mental : le changement de comportement crée une connexion neuronale
- Choisir son **intension** (altruisme et ouverture).
- Expérimenter >>> Se former >>> Se faire accompagner par un pro

ACCORDS TOLTEQUES – MA CLE PREFEREE

Lao Tseu : « SOYEZ VIGILEANT : Faites attention à... ➡ Ils deviennent...



31

POUR ALLER PLUS LOIN ENERGETIQUE 38 – CARINE ANDRE VOUS ACCOMPAGNE

Le bonheur de libérer son potentiel

- ★ Accompagne les **personnes** ou les **équipes** à **apprendre à naviguer avec aisance dans le changement** grâce à un **état d'esprit positif**.
- ★ En **développant leurs compétences et leur savoir-être** : l'intelligence émotionnelle, la résilience, l'optimisme, la bienveillance, la communication constructive et positive, l'assertivité, la flexibilité et l'agilité...
 - **Coaching positif** sur-mesure : gestion du stress / performance et bien-être / confiance en soi / efficacité personnelle / affirmation de soi
 - Programme **CARE** pour développer ses compétences, gagner en sérénité et optimisme, et changer durablement...
 - Accompagner les équipes à monter en compétences sur les softskills, en fonction des besoins et enjeux : **Ateliers** et formations
 - Atelier de formation : **Mise en pratique des Accords Toltèques** le samedi 8 février 2020 de 9h30 à 16h30 à Grenoble

CADEAU : 1 TEST on-line gratuit : Votre capital bonheur
A vos réponses !



OFFRE SPECIALE
Mesurez votre CAPITAL BONHEUR

Merci !