



Les Toltèques à la rescousse

Aider son enfant à mieux gérer ses émotions, ses relations en apprenant à mieux se connaître. Et pourquoi pas avec l'aide des quatre accords toltèques?

Texte Stéphanie Grosjean / Photo Gettyimages

Les quatre accords toltèques, késako? Énoncé comme ça, de fait, cela reste assez hermétique. Ce n'est pas la énième méthode de développement personnel prête-à-adopter, ce sont des **principes inspirants et pleins de bon sens, qui agissent comme des guides au fil de la vie, pour toute personne qui veut apprendre à mieux se comprendre, à mieux communiquer, mieux exprimer ses besoins et ses émotions.**

Ces accords font référence aux quatre règles composant la philosophie de vie élaborée par le peuple toltèque, un peuple guerrier qui a

vécu dans l'actuel Mexique, entre les années 1000 et 1300. Par la suite, leur sagesse aurait été perpétuée par les Aztèques et puis par la tradition orale. En 2005, ils ont été expliqués par Miguel Ruiz dans un livre qui se vend depuis comme des petits pains. «Les principes toltèques nous livrent des secrets de communication, explique Florence Millot, psychologue et auteur du livre *Les principes toltèques expliqués aux enfants* (éd. Hachette Famille). Ils nous aident à comprendre comment fonctionnent notre tête (nos pensées), notre cœur (nos émotions) et notre corps (nos actions). Et donnent des clés pour être en cohérence avec nos agissements et pour pouvoir nous relier aux autres de manière authentique.» **Et parce que les enfants vivent des émotions comme nous, qu'ils rencontrent des difficultés de communication**

comme nous, ces principes sont inspirants à tous âges.

Accord 1 Que ta parole soit impeccable

«Surveille ta parole. Ne l'utilise pas contre toi-même, ni contre tes camarades.» Il s'agit tout simplement d'apprendre à apprivoiser le pouvoir des mots, pour favoriser la confiance en soi et le respect de l'autre. Comme les adultes, les enfants ont parfois des mots durs envers eux-mêmes («Je suis nul en maths», «Je suis moche alors que Tania est super jolie»...), ou envers leurs copains («T'es trop gros pour jouer à saute-mouton», «Tu peux pas venir dans notre clan parce que tu sens mauvais»...). Par le biais d'un conte initiatique, Florence Millot aborde le pouvoir des mots constructeurs (la baguette blanche), et celui des mots destructeurs (la baguette