

noire): «La parole peut être magie ou poison. Elle peut faire grandir ou rapetisser les autres, en agissant sur ce qu'ils ressentent à l'intérieur.» Logiquement, les mots qu'on utilise pour parler de soi ont les mêmes pouvoirs; apprendre à bien les utiliser (même en pensée) permet d'apprendre à se valoriser plutôt que de se sous-estimer constamment.

Accord 2 N'en fais pas une affaire personnelle

«A chaque fois que l'autre te critique, il parle en réalité de lui. Une fois que tu sais cela, tu es immunisé contre son poison et tu cesses d'être victime de souffrances inutiles.» Ou comment apprendre à se protéger des paroles blessantes. Ce deuxième secret toltèque part de deux principes que Florence Millot explique aux enfants comme ceci: «Quand un ami te parle, il te parle toujours de lui, en fonction de son histoire, de sa vie de famille. Toi seul sais qui tu es au fond de toi. Si tu le crois, ses mots ont un impact sur toi, leur magie s'infiltrer en toi et tu deviens ce qu'il pense de toi.» Et: «Quand les critiques t'atteignent, c'est que ton bouclier a des trous. Quand une flèche empoisonnée transperce ton bouclier, regarde où la flèche est passée et ce qu'elle a piqué en toi. Cela te permet de voir où est ta plaie et de commencer à la soigner. La prochaine fois, la flèche ne t'atteindra plus.»

Accord 3 Ne fais pas de suppositions

«Aie le courage de poser des questions aux autres pour éviter les malentendus.» Ou, dans ses relations, comment éviter de «se faire des films» en permanence, parce qu'on a toujours tendance à imaginer le pire des scénarios. Par exemple: «Elle est passée dans la cour sans me dire bonjour, elle m'a niée, elle m'en veut sûrement parce que j'étais à côté de Lila en cours». Même si c'est normal de se sentir blessé, la chose qui fait le plus souffrir et ronger, c'est l'histoire que l'on s'invente pour expliquer notre émotion négative. Croire dur comme fer à nos suppositions, c'est le

plus souvent se tromper parce que nous ne sommes pas dans la tête de l'autre. L'idée est donc d'apprendre à poser des questions à l'autre pour être au plus près de la réalité et sortir des mauvaises interprétations inutiles.

Accord 4 Fais toujours de ton mieux

«Ton 'mieux' change à chaque instant alors évite de te juger trop sévèrement.» Il faut apprendre à s'écouter. Il y a des jours où on est plus sensible, fatigué, ou au contraire très en forme, surexcité... en fonction du contexte, un jour n'est pas l'autre et la perfection n'existe pas. Etre à l'écoute de son «état du moment» permet de mieux gérer son énergie et la façon dont on entre en relation avec les autres, pour, «adapter son 'mieux', explique Florence Millot. «En faire trop nous épuise, en faire trop peu nous donne des remords».

TÉMOIGNAGES

Muriel, maman d'Elisa, 15 ans «Ces règles semblent simples mais elles ne sont pas facile à appliquer. Pour une ado, je crois que c'est encore plus compliqué parce qu'à cet âge-là, on est fort tourné sur soi-même et que ces principes de vie demandent une ouverture d'esprit et une capacité de remise en question. J'essaie de lui faire des petites piqûres de rappel, parfois elle m'envoie bouler, mais parfois, je vois qu'elle y fait spontanément référence quand elle est en conflit, ou qu'il se passe quelque chose à l'école.»

Anne, maman de Manon, 8 ans «Je lui ai montré une vidéo pour les enfants qui tourne sur Youtube, et on a écrit les quatre règles sur le mur des toilettes!»

POUR ALLER PLUS LOIN

- *Les principes toltèques appliqués aux enfants*, Florence Millot, éd. Hachette Famille, 2017.
- **Sur Youtube**, un petit dessin animé clair et efficace: youtu.be/9AmEbXcbPGE.



INTERVIEW EXPRESS

Florence Millot, psychologue

Pourquoi la pensée toltèque est intéressante pour les enfants?

Qu'on soit enfant ou adulte, les pensées nous envahissent. Même à partir de 6 ans, les enfants ont un jugement sur eux-mêmes, ils se sentent nuls, ils ont peur de rater, ils ont peur de l'avenir, ils se sentent moches, sont blessés par le propos d'un copain... Dès l'enfance, on a tendance à prendre tout sur nous, à croire que tout vient de nous et que tout peut être de notre faute. C'est le gros problème de l'être humain. Réfléchir sur les mécanismes de la pensée avec un enfant lui permet d'apprendre à prendre du recul, et de ne pas tout prendre sur lui grâce au «bouclier invisible» qu'il se construit petit à petit.

Ce 'bouclier' favorise la confiance en soi?

Comme on a tendance à croire tout ce que les autres disent de nous, on perd la confiance en soi. Pour la retrouver, on dit souvent: «Aie confiance en toi, affirme-toi, fais cela... », mais ça ne marche pas. Avoir confiance en soi, c'est nettoyer toutes les pensées qui ne viennent pas de soi. Une fois qu'on intègre le fait que si l'autre me dit quelque chose, ce n'est pas pour cela qu'il a raison, c'est un pas énorme. Quand on s'est nettoyé de ça, on a confiance en soi naturellement. Les Toltèques sont très pragmatiques: chaque pensée, chaque critique sur moi qui me vient en tête, je me demande si elle vient de moi ou si elle me vient de quelque chose qu'on a dit de moi.

Ces principes peuvent aider à gérer le harcèlement?

Pas pendant la situation de harcèlement, non. Il faut prendre conscience que si l'enfant en est arrivé au point de se faire harceler, c'est qu'il ne sait plus se défendre tout seul et que c'est à l'adulte de prendre le relais. Les accords toltèques peuvent être intéressants après, pour l'aider à aller mieux et comprendre ce qui s'est passé. ●