

Aurore Aimelet

LE LABO
du bonheur

Les principes Toltèques en famille

*Un conte
initiatique,
des jeux à faire
en famille,
des trucs
et astuces*

Aurore Aimelet



Les
principes
toltéques
en famille

Illustrations : Carole Xénard

Aurore Aimelet, journaliste indépendante, travaille notamment pour *Psychologies Magazine*. Elle est aussi l'auteure de nombreux livres de développement personnel et de parenting. Mère de deux enfants, elle vit à Paris.



© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Carole Xénard

Couverture, graphisme et mise en page : SKGD-Création

Correction : Odile Raoul

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe



Sommaire



4

Décryptage parents

Les principes toltèques, un outil de développement personnel

12

Conte initiatique

Ameyal et le mitote



35

40 jeux et activités

Pour que tes mots soient justes et beaux 36

Pour prendre de la distance et du recul 41

Pour éviter de te raconter n'importe quoi 46

Pour être au top, ni plus, ni moins 52



56

To do list

Pour les petits Toltèques 56

Pour les grands Toltèques 59



63

À lire et à voir en famille





Les principes tolteques, un outil de développement personnel

Que la vie serait douce si nous étions moins durs envers nous-mêmes, les autres, le monde ! Sous le pléonasma se cache une philosophie ancestrale d'un bon sens enfantin. Découvrez toute sa richesse pour mieux la transmettre.

L'AUTO-SABOTAGE

Vous l'avez probablement remarqué : pas une journée ne passe sans que des pensées parfaitement toxiques viennent contrarier notre pourtant légendaire quiétude. Comme si une petite voix intérieure nous susurrait à l'oreille : « Tu ne vas pas y arriver » ; « C'est mal ce que tu fais, ce que tu dis, ce que tu penses » ; « La vie est dure » ; « Tu dois faire ci, tu dois faire ça, sinon gare à toi ! » ; « C'est à cause de toi si... » ; « On ne peut vraiment faire confiance à personne » ; « Décidément, tu n'es pas à la hauteur » ; « Tu mérites cette critique »... Nombreuses et peu aimables, nos réflexions désobligeantes sont autant destinées à nous-mêmes, qu'aux autres et au monde dans son ensemble.

Or, vous l'avez constaté en tant que parents : les enfants n'en sont pas exempts. Eux aussi se jugent, se condamnent, se parlent d'un ton parfaitement odieux. Votre fils pense qu'il va échouer à la dictée. Votre fille se sent mal d'éprouver de la jalousie pour sa petite sœur. Eux aussi croient que la vie est dure parfois, qu'ils doivent être les meilleurs, ou qu'on ne peut vraiment faire confiance à personne dans ce bas monde puisque même leur meilleur copain vient de choisir un autre meilleur copain.

Ces pensées négatives, les psys les qualifient de « limitantes ». En effet, elles nous limitent, tant elles empoisonnent notre esprit. Car nous finissons par y croire et ainsi nous leur donnons du pouvoir. Le pouvoir de nous saboter. Pour ne rien arranger, elles sont à l'origine de douloureuses sensations et très inconfortables émotions. Dès qu'il s'adresse à nous, ce juge intérieur nous fait éprouver de la peur, de la colère, de la tristesse. En d'autres termes, des ressentis bien éloignés de la joie.

Ces commentaires négatifs sont aussi de véritables freins à des réactions appropriées, justes. Comment garder le sourire quand on se sent coupable ou quand on estime l'autre méchant ? Ces pensées négatives nous brident, nous inhibent, nous empêchent d'aller de l'avant, d'oser, d'avancer, d'exprimer notre potentiel, de réaliser nos désirs. Bref ils sont tout sauf constructifs. De vrais bâtons dans nos roues !



UN PEUPLE PRÉCURSEUR

Or cet auto-sabotage mental que les psys connaissent bien, et notamment les spécialistes des thérapies cognitives et comportementales (TCC, voir encadré ci dessous), un peuple l'avait déjà identifié il y a un millier d'années. Les Toltèques, peuple guerrier du nord de l'Amérique du Sud, étaient en effet bien plus sages et philosophes que nous ! Ils vivaient selon des « accords », autrement dit des principes de vie qui avaient pour objectif de chasser ces idées parfaitement toxiques pour vivre en paix en eux-mêmes et avec autrui. Les Aztèques, un peu plus connus que leurs ancêtres, revendiquent cet héritage d'une simplicité et d'un bon sens que nos spécialistes de l'âme modernes pourraient leur envier.



Les distorsions cognitives

Bien après les Toltèques, dans les années 1960, le psychologue américain Aaron Beck identifie six distorsions cognitives, six façons erronées de traiter une information, un fait, une parole, un événement :

- **L'abstraction sélective.** Nous ne retenons que les détails négatifs en excluant les détails positifs. En repensant à l'événement, nous faisons « abstraction » des éventuels bons côtés, et nous nous focalisons sur ce qui n'allait pas.
- **L'inférence arbitraire.** D'un fait, nous tirons des conclusions hâtives, négatives, et illogiques mais qui ont le mérite d'aller dans le sens de la mauvaise opinion que l'on a de soi. Nous lisons dans les pensées d'autrui, par exemple, ou nous extrapolons.
- **La personnalisation.** Très courante, cette distorsion de l'esprit consiste à s'attribuer la responsabilité d'un fâcheux événement. C'est aussi croire qu'on est à l'origine du comportement de l'autre.
- **La généralisation abusive.** Nous tirons une conclusion générale d'un fait unique ou sur la base d'un seul incident.
- **La maximalisation, autrement appelée la dramatisation.** C'est une évaluation excessive de l'événement. Nous exagérons la portée d'un échec, d'une faiblesse, d'une erreur, par exemple, ou nous minimisons une réussite, une qualité.
- **La pensée dichotomique.** C'est le fameux « tout ou rien », « noir ou blanc », « jamais ou toujours », « bon ou mauvais », etc. Nous ne percevons plus aucune nuance.

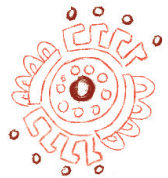
En thérapie cognitive et comportementale (TCC), on apprend à repérer ces divagations de la pensée qui entretiennent nos peurs.



Le secret de nos guerriers tolèques a longtemps été bien gardé. Car il ne fallait pas qu'il tombe dans des oreilles peu enclines à œuvrer pour le bonheur des hommes. Mais il était dit quelque part qu'un jour viendrait où l'on pourrait donner à tous la clé de l'épanouissement personnel et relationnel. Ainsi, un homme, Don Miguel Ruiz, descendant direct de ce peuple de fins connaisseurs, chaman, a pu, en 1997, dévoiler dans un livre* toute la sagesse de ces principes et offrir à ses congénères, toujours perdus dans leurs pensées négatives, les moyens de s'en libérer.

HALTE AUX CROYANCES

Le problème, selon les Tolèques, est que nous avons tous des croyances, des certitudes sur ce qui est bon ou mauvais, juste ou faux, beau ou laid, acceptable ou non. Qu'est-ce qu'une croyance ? C'est une pensée, consciente ou non, qui est devenue automatique, transmise par nos parents et la société, validée par nous-mêmes au fil de nos expériences, qui nous empêchent de dire « ce qui ne se dit pas » ou d'agir alors que « ça ne se fait pas ».



D'où viennent-elles ces croyances qui jouent en notre défaveur ? Nous n'avons pas eu le choix, nous les avons apprises, nous avons tous donné notre « accord » à ces différents points de vue, sur nous-mêmes, les autres et le monde et c'est elles qui sont à l'origine de la façon dont nous réfléchissons. Nous nous sommes soumis à ces lois, tacites ou clairement établies. Nous pourrions les remettre en cause mais nous manquons de courage, ou simplement de conscience. Or, la plupart de ces croyances sont fausses ! Résultat, nous réfléchissons n'importe comment...

Pour dépasser ce processus de domestication pour lequel nous avons tous été volontaires à l'insu de notre plein gré, les Tolèques proposent un code de conduite libérateur. L'idée est de regarder l'existence avec des yeux plein d'amour et non plus de peur (de mal faire, de ne pas être à la hauteur, d'être agressés, rejetés, etc.) Il s'agit de passer un pacte avec nous-mêmes, de nous faire quatre promesses solennelles, pour nous éloigner de nos préjugés aussi inutiles que destructeurs.

Les connaître (et les appliquer) vous permettra d'inviter enfin la sérénité dans votre quotidien. Mais surtout vous pourrez les transmettre à vos enfants. Un vrai cadeau !



*Miguel Ruiz, Les quatre accords tolèques - La voie de la liberté personnelle, éditions Jouvence, collection « Poches Jouvence », 2005.



PREMIER PRINCIPE : « QUE TA PAROLE SOIT IMPECCABLE »

La première promesse consiste à parler plus gentiment ! Il s'agit de tourner sa langue sept fois dans sa bouche avant de l'ouvrir. Car les mots ont un sens mais surtout une portée. Ils peuvent donner de l'élan comme plomber l'énergie. Si, par exemple, vous dites à votre fille qu'elle n'est pas faite pour les maths, il y a peu de chances pour qu'elle se lance plus tard dans des études scientifiques. Si vous répétez à votre fils qu'on ne pleure pas quand on est un homme, probable qu'une fois devenu adulte, il ait des difficultés à exprimer ses émotions...

Il s'agit donc de parler peu, de parler vrai et de parler... positif ! Car les mots peuvent être ravageurs. Les médisances par exemple, les critiques gratuites, les commentaires ironiques sont blessants pour ceux qui les reçoivent de plein fouet. Don Miguel Ruiz suggère de parler « avec intégrité » c'est-à-dire de n'exprimer que ce que l'on pense en ayant vérifié auparavant que nos propos sont bel et bien constructifs.

C'est pourquoi il utilise le terme « impeccable » qui, dit-il, signifie sans péché. Sans méchanceté. Faut-il y voir une leçon de morale ? Peut-être. Sauf qu'avouons-le : les mots blessants ne font pas seulement du mal à leur destinataire. Ils empoisonnent tout autant celui qui les prononce. La preuve ? Ce sentiment de culpabilité qui nous assaille quand nous avons été trop loin ou simplement quand nous avons été injustes. La médisance est un poison émotionnel, selon les Toltèques, un genre de virus qui se propage et nous maintient dans la colère, dans la méfiance, dans la peur.

Rappelons-nous. Combien de fois nous sommes-nous laissés aller, sous le coup de la fatigue ou du ressentiment, à critiquer telle ou telle personne que nous aimons ? Souvent, c'est avec ceux qui nous sont les plus chers que nous sommes les plus féroces. Pourtant, ces paroles reflétaient-elles nos sentiments ? Non ! Mais l'autre, pensions-nous, le méritait. Quelle erreur, quelle méprise... Il convient aussi de s'abstenir (autant que faire se peut) de ces commentaires négatifs que nous nous faisons à nous-mêmes. Et, en tant que parent, d'arrêter de nous prétendre une mère en dessous de tout ou un père parfaitement déplorable ! Le meilleur moyen est alors sans doute d'ajouter de belles pensées à ces réflexions désobligeantes. De se dire régulièrement à quel point nous sommes quelqu'un de bien ! Au moins, nous trouverons l'équilibre et minimiserons l'impact de ces messages intérieurs qui nous empêchent de déployer notre potentiel. Et font du mal... pour rien.





DEUXIÈME PRINCIPE : « N'EN FAIS PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE »

Cette promesse découle tout droit de la précédente. Les Toltèques insistent sur la nécessité de ne pas prendre ce que dit, ce que fait ou ce que pense l'autre pour argent comptant. Ses louanges ou ses critiques, par exemple, ne sont le fruit que de son propre système de croyances, un système organisé autour de ses propres peurs.

Ainsi, quand votre fille affirme que vous êtes la meilleure maman du monde (chouette) ou que votre fils hurle qu'il vit au sein de la pire famille de l'univers (aïe), c'est sa vision du monde, son point de vue, sa vérité toute personnelle, une vérité qui ne l'est sans doute pas, rappelez-vous. Tâchez de prendre du recul et dites-vous que vous n'y êtes pour rien. Ne donnez pas votre accord à l'opinion de quelqu'un d'autre sans y réfléchir à deux fois.

Car une chose est sûre : les pensées, les émotions, les paroles, les actes de l'autre lui appartiennent en propre. Pour les Toltèques, mieux vaut éviter de croire que ce qui arrive est la résultante de l'une ou l'autre de nos actions, réelles ou supposées ! Epictète le disait autrement : « Parmi les choses qui existent, les unes dépendent de nous, les autres ne dépendent pas de nous. » Alors, autant laisser à nos enfants, mais aussi à notre conjoint, nos parents, nos amis et bien entendu notre chef, ce qui lui appartient et ne nous concerne nullement. Que chacun prenne ses responsabilités et tout ira beaucoup mieux. Malheureusement, comme nous l'avons vu précédemment, notre parole n'est pas toujours impeccable. Et celle des autres non plus. En évitant de prendre personnellement ce qu'ils disent de nous, nous gagnons en liberté. Et en sérénité. Car d'une part, ce qu'ils font ou disent ne peut plus nous blesser. Et d'autre part, nous ne rentrons plus dans un cercle vicieux parfaitement délétère.

Car que se passe-t-il quand notre progéniture chérie nous reproche telle ou telle chose, de façon plutôt virulente, qui plus est ? Alors, nous nous sentons offensés. Et nous essayons de nous défendre, de faire valoir notre point de vue, d'avoir raison et de donner tort à ce petit être injuste ! Résultat, le conflit pointe le bout de son nez. Si, au contraire, nous prenons du recul et voyons combien son reproche dit davantage de lui et de son monde, que de nous et du nôtre, nous conservons tout notre libre arbitre. Il en va de même avec les critiques de notre chef au bureau !

Il convient donc de choisir en conscience de croire ou de ne pas croire à ce que dit l'un ou l'autre. D'adhérer ou non à sa vision de la vie, une vision tron-