

Xavier Cornette de Saint Cyr



La pratique des **ACCORDS TOLTÈQUES** avec vos enfants

- les fondamentaux des accords toltèques
- des exercices pour les pratiquer en famille
- des témoignages de parents



LES 4 PILIERS D'UNE ÉDUCATION HEUREUSE !

Vous voulez engager une communication plus souple avec votre enfant ? Vous vous demandez parfois comment résoudre un conflit ? Vous avez l'impression que des incompréhensions perdurent ? Et si vous vous détachiez de vos schémas habituels ?

En toute simplicité, les quatre accords toltèques peuvent être utilisés dans vos relations avec votre enfant :

- Adoptez une parole bienveillante et respectueuse.
- Acceptez que chacun ait sa propre vision du monde et analysez chaque situation problématique pour mieux comprendre votre enfant.
- Libérez-vous des doutes et présuppositions négatives qui pèsent sur vous.
- Détachez-vous de toute culpabilité, et acceptez de faire seulement ce qui est en votre pouvoir, en évitant le « trop » ou le « pas assez ».

Avec des exercices, des tableaux à compléter, des mises en situation et des témoignages de parents ayant appliqué la méthode : mettez en pratique les accords toltèques avec votre enfant pour écouter ses besoins, développer sa personnalité, respecter ses rythmes et établir la plus belle harmonie possible entre lui, vous et votre famille.



Xavier Cornette de Saint Cyr est coach et formateur en Intelligence relationnelle, psychopraticien et écrivain. Formé au coaching professionnel et à différentes approches en psychothérapie, philosophie et développement personnel, il accompagne les personnes en quête de mieux-être. Il a publié *Les Accords toltèques c'est malin*.

ISBN : 979-10-285-1314-6



9 791028 513146

16 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E



RAYON : PARENTALITÉ

Xavier Cornette de Saint Cyr

La pratique des
ACCORDS
TOLTÈQUES
avec vos enfants

Du même auteur aux éditions Leduc.s

Les secrets de la loi de l'attraction, c'est malin, 2018.

Les accords toltèques au quotidien, c'est malin, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Suivi éditorial : Marjolaine Revel

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture :

Marie Bretin

Mise en pages : Claire Ramos

© 2019 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1314-6

Sommaire

Introduction	5
Partie 1 Communiquer, oui, mais comment ?	17
Que votre parole soit impeccable	19
Du monologue au dialogue	45
La parole impeccable en action	59
Partie 2 J'en fais ou pas une affaire personnelle ?	85
Comprendre ce qui se passe	87
Chacun voit le monde à sa manière	99
Partie 3 Je suppose que	119
Envahi par des pensées parasites	121
S'alléger en « désupposant ».....	135
Dédramatisez ce que vous et votre enfant supposez.....	149
Partie 4 Allez, je fais de mon mieux !	183
Je fais de mon mieux... vraiment ?.....	185
Restaurez et développez l'image que votre enfant a de lui-même	199
Conclusion	215
Remerciements	219
Table des matières	221

Introduction

« *Quand tu auras fini ton caprice, tu me le diras ?* »

« *Prends donc exemple sur ta sœur...* »

« *Va dans ta chambre et tu reviendras quand tu seras calmé !* »

« *Arrête de pleurer, c'est ridicule.* »

Voilà quelques-unes des injonctions que l'on adresse un jour ou l'autre à son enfant... et pourtant, comment réagirions-nous si quelqu'un nous parlait comme cela ?

Nous nous rassurons par le biais de tous les « bons conseils » d'éducation que nous adressent gracieusement les amis, les parents, la famille, les éducateurs, et même parfois des inconnus : « *Si on lui fait trop de câlins, il ne sera jamais autonome* », « *S'il ne travaille pas davantage, il n'aura aucun avenir* », « *C'est de la comédie : il n'a aucune raison de se plaindre* », « *Fais attention, tu ne vois pas qu'il te manipule ?* », « *Les enfants, si tu les laisses faire, ça devient des tyrans* », etc.

Alors, avons-nous raison de parler ainsi à nos enfants ? Parfois, on n'en sait plus trop rien. On se dit qu'il ne le faut pas, et pourtant, nous le faisons tout de même car « *c'est sa faute, il m'a poussé à bout* ». Quel est donc ce pouvoir qu'ont les enfants de nous faire sortir de nos gonds ? Et si, finalement, nous ne comprenions pas bien ce qu'ils nous disent – ou essaient de nous dire ? Comment



La pratique des accords toltèques avec vos enfants

agissions-nous quand nous-mêmes étions enfants ? Nous ne nous en rappelons plus...

S'il est un sujet à polémique par excellence, c'est bien l'éducation des enfants. Chacun détient sa vérité sur ce qu'il faut faire... ou pas.

Il y a ceux qui reproduisent le schéma qu'ils ont eux-mêmes connu enfants. Il y avait du pour, il y avait du contre. Parfois, c'était dur, rigide, humiliant. « *Mais je n'en suis pas mort !* », « *C'est comme ça qu'on fait un adulte !* ». Alors, le même schéma est reproduit, en oubliant que les mentalités ont évolué, que la société a changé, que le contexte n'est plus le même et qu'un enfant n'est pas un clone de ses parents. En oubliant aussi (ou en ignorant) que nous savons aujourd'hui beaucoup plus de choses sur les enfants, leur fonctionnement, leur cerveau, leurs émotions, et que donc, ce qui se faisait hier n'a plus forcément lieu d'être de nos jours.

Il y a ceux qui, au contraire, n'ont pas digéré ce qu'ils ont vécu. « *J'ai l'impression d'avoir été élevé chez les militaires* », « *Mes parents n'ont jamais rien compris à ce que c'était qu'un enfant* ». On met alors en place un système qui va à l'encontre de ce qu'on a vécu, que l'on dit bienveillant mais qui peut se révéler laxiste, basé sur une permissivité à tout va, en oubliant que l'épanouissement passe aussi par la confrontation, la prise en compte de ses propres limites et les contraintes de la vie en commun.

Il y a également ceux qui, un peu perdus, se sont rués sur les manuels d'éducation positive, les ont lus les uns après les autres, ont culpabilisé sur ce qu'ils avaient pu faire ou ne pas faire jusque-là et ont essayé d'appliquer plus ou moins bien tous ces conseils, parfois semblables et parfois contradictoires.

Il y a encore beaucoup d'autres « types » de parents, pour le meilleur et pour le pire ! Mais, sachez-le tout de suite : il n'y a pas de



parent parfait. Pas d'enfant parfait non plus. En revanche, il y a nous qui essayons de faire au mieux en fonction de notre histoire, de qui nous sommes, de ce que nous croyons être vrai, juste, faux, inadmissible, de ce que nous avons réussi ou raté – comme tout le monde, en fait. Il y a également notre enfant, son caractère, sa personnalité, ses goûts, ses humeurs, etc. Et avec « tout ça », nous essayons de faire le mieux possible.

Ce livre n'est pas – et ne veut ni ne peut être – un nouveau manuel d'éducation grâce auquel vous saurez exactement ce qu'il faut faire et ne pas faire, dans chaque circonstance, adaptable selon chacun de vos enfants (tous différents, évidemment !). En revanche, il vise à apaiser certaines inquiétudes que vous pourriez avoir en vous aidant à établir des relations harmonieuses, une communication plus souple, et à faciliter l'écoute de votre enfant. L'aider à vivre plus sereinement et l'accompagner vers son futur, en somme.

Pour cela, nous allons prendre appui sur les accords toltèques. Ce n'est pas une religion, mais un enseignement pour découvrir comment être plus heureux. Ils sont étonnamment simples. Au nombre de quatre, ils disent ceci :

- « **Que votre parole soit impeccable** » : c'est une invitation à donner à nos mots une dimension bienveillante dans le respect de soi et de l'autre.
- « **Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle** » : c'est une invitation à ne pas prendre systématiquement contre soi ce que l'autre nous dit et à ne pas dépendre de ce qu'il dit ou pense de nous.
- « **Ne faites pas de suppositions** » : c'est une invitation à prendre conscience du fait que nous passons notre temps à supposer et que quasiment toutes ces suppositions sont fausses et négatives, alors que nous pouvons (ré)agir différemment.



La pratique des accords toltèques avec vos enfants

- « **Faites toujours de votre mieux** » : c'est une invitation à faire ce qui est en notre pouvoir, et seulement ce qui est en notre pouvoir, pour éviter le « trop », qui épuise et décourage, et le « pas assez » qui entraîne des regrets.

Mis en application, ces quatre accords permettent :

- de mettre de la fluidité dans notre communication ;
- de ne pas subir les pensées des autres sur nous ;
- de s'accorder à la réalité sans être le jouet malheureux de notre imagination ;
- d'agir au mieux de ce que nous sommes au moment où nous agissons.

Cet « autre » dont il est question, c'est notre enfant. Et nous allons découvrir que, grâce aux accords toltèques, il suffit souvent de pas grand-chose pour que tout aille beaucoup mieux.



Qui sont les Toltèques ?

Ils sont surtout connus au travers de chroniques aztèques mêlant récits mythiques et faits historiques. Ce que nous savons, c'est qu'il s'agit d'un peuple de guerriers aux origines incertaines apparu en Més-Amérique vers 800. Aux environs de l'an 1000, ils fondent la capitale de leur État à Tula (à 80 km au nord de Mexico) et, en deux siècles, créent un empire puissant s'étendant sur tout le centre du Mexique et développant les arts et l'architecture. À partir de 1300, ce sont les Aztèques qui s'établissent dans la vallée de Mexico. Grâce à eux, il y a eu transmission du savoir et de la philosophie des Toltèques.





► Pourquoi parlons-nous d'« accords » ?

Parce que nous donnons notre accord à des façons de penser issues de notre éducation, de notre vécu et de notre environnement, et qui ne nous appartiennent pas toujours. Beaucoup nous empêchent de nous épanouir. C'est ce que nous appelons des « croyances limitantes ». Une croyance, c'est une conviction profonde sur une réalité, non pas telle qu'elle est mais telle que nous la percevons.

Par exemple, si je crois que je n'ai pas de chance ou que je ne suis pas intelligent, ce sont là des croyances qui me limitent dans mon évolution, des accords que j'ai passés avec moi-même : je donne mon accord à ces réalités-là. Si je crois que mon enfant est capricieux ou maladroit, je ne l'aide pas non plus dans sa manière d'être et ses comportements : j'ai alors une perception de mon enfant qui n'est pas la réalité et qui, en outre, fait naître en moi (et en lui) des émotions négatives. Ce sont encore des croyances limitantes. En donnant notre accord à ces croyances limitantes, nous les considérons comme vraies même si elles nous freinent (et même si elles sont fausses).

Les accords tolèques nous apprennent à remettre de l'ordre dans tout cela. Ils sont une invitation à passer de nouveaux accords avec nous-mêmes de manière à briser nos croyances limitantes, c'est-à-dire toutes celles qui déforment négativement la réalité et nous freinent.



 **D'où nous viennent les accords toltèques ?**

La révélation de ces accords s'est faite au monde occidental grâce à un livre, *Les Quatre Accords toltèques*¹, écrit par Don Miguel Ruiz, publié en 1997 et vendu à plus de 4 millions d'exemplaires. Son succès s'explique par le fait qu'il propose d'établir de nouvelles relations avec soi et avec les autres, et de reprogrammer notre mental pour une vie meilleure une fois que nous avons pris conscience des limites que nous nous créons.

.....

Ces accords facilitent donc notre relation à l'autre. Quand cet « autre » est notre enfant, la qualité de cette relation est d'autant plus importante.

Que voulons-nous pour nos enfants ? Le meilleur, n'est-ce pas ? Mais quel est ce « meilleur » ?

Nous allons donc examiner ces fameux accords et les bienfaits qu'ils peuvent avoir dans la relation que vous avez avec vos enfants et dans les relations qu'ils ont avec vous et leur entourage. L'objectif est qu'ensemble, vous ayez des paroles impeccables, ne transformiez pas tout en affaire personnelle, cessez vos suppositions et fassiez chaque fois de votre mieux, pour des relations épanouissantes et afin de leur permettre de construire, par la suite, le meilleur pour l'avenir.

1. Dernière édition : Jouvence, 2016.



► **La parentalité positive, c'est bien... mais qu'est-ce que c'est ?**

La parentalité positive est à la mode. Ardemment défendue par les uns, durement critiquée par les autres, de quoi s'agit-il finalement ? À côté de l'image utopique du parent zen et imperturbable, découvrons une autre réalité où mettre des limites n'empêche nullement d'être positif

Enfant roi ou militarisé ?

La parentalité positive, nous en avons à peu près tous entendu parler sans toujours savoir ce qu'elle recouvre. Beaucoup craignent qu'elle soit laxiste et débouche finalement sur l'enfant roi, nous contraignant à accéder à chacun de ses « caprices ».

Or, l'enfant exprime d'abord, dans son langage à lui, des besoins.

Il est vrai que si nous comblons chacun d'eux sans délai, il comprendra vite qu'avec une colère, il aura aussitôt ce qu'il désire. Cela peut être sans fin et, au fur et à mesure qu'il grandira, il éprouvera de plus en plus de difficultés à se sociabiliser, ne comprenant pas que l'on puisse lui répondre « non ». Donner une telle éducation, c'est être permissif (beaucoup de chaleur et d'affection, mais sans encadrement ni limites) ou même démissionnaire ou absent (ni chaleur, ni affection, ni encadrement). Agir ainsi, c'est passer à côté de son rôle de parent et ce n'est en rien positif.

Pour autant, nous pouvons refuser une éducation autoritaire imposant règles fixes, encadrement fort, remontrances et punitions en cas de désobéissance, et de (très) fortes exigences vis-à-vis de



La pratique des accords toltèques avec vos enfants

l'enfant. Il manquerait là chaleur, affection et attention, ce qui peut déboucher sur divers comportements :

- L'enfant « bien élevé » mais craintif qui ne saura pas prendre d'initiative et vivra dans la peur de mal faire (ce que l'on peut retrouver avec le parent surprotecteur).
- L'enfant endurci apprenant à taire ses besoins et sentiments, déconnecté de ceux-ci, qui ne saura pas, adulte, reconnaître ceux des autres (relations personnelles ou professionnelles), exigeant qu'ils soient toujours aussi forts que lui. Toute manifestation d'une émotion serait vue comme un aveu de faiblesse.
- L'enfant rebelle, courbant la tête tant qu'il n'est pas assez fort mais saisissant la première occasion pour montrer qu'il existe. Plus tard, la colère sera souvent son émotion dominante et il considérera toute règle comme une forme de dictature l'empêchant de vivre.

Laisser faire l'enfant ne lui permet pas de se construire harmonieusement, et l'autorité « pure et dure » le blesse tout en étant inefficace.

Comprendre les besoins de l'enfant

Reste la parentalité positive, c'est-à-dire un **juste milieu, orienté vers ce qui est positif et constructif**. Ce n'est pas un « mode d'emploi » à respecter à la lettre avec des phrases magiques qui marcheraient tout le temps, mais plutôt **une autre manière de regarder et de comprendre son enfant et ses actes, de le respecter et de communiquer avec lui**.

Cette parentalité est dite positive car, plutôt que de supprimer le comportement non voulu, elle va **chercher à comprendre quel est le problème qui a engendré ce comportement**. Le problème vient bien souvent d'une émotion qui se manifeste d'une manière



que nous jugeons excessive ou inappropriée (selon notre regard d'adulte). Cela peut être une peur (peur du noir, peur de ses camarades), une colère (la fameuse crise dans un magasin), un chagrin, etc. **Comprendre le problème, c'est identifier ce qui ne va pas pour essayer de trouver le remède qui convient.**

La parentalité positive, c'est donc comprendre la motivation. C'est aussi – et c'est peut-être le plus difficile ! – **avoir une réaction appropriée**. Non pas rester zen comme s'il ne s'était rien passé, mais se mettre à la hauteur de votre enfant et lui parler un langage qu'il comprenne afin... qu'il comprenne votre réaction et que vous compreniez la sienne. Et vous ferez au mieux en fonction des émotions que vous vivrez à l'instant même où vous les vivrez et en fonction des émotions qu'il vivra au même moment.

C'est donc un **apprentissage du respect mutuel par lequel chacun a le droit d'éprouver des émotions et des besoins**, et dont le but est de chercher une harmonie.

Par ailleurs, il y a l'idée de **non-violence** au sens où Marshall Rosenberg, le fondateur de la CNV (communication non violente) l'entendait : il y a violence dès qu'il y a prise de pouvoir d'une personne sur une autre. « *Fais ce que je te dis et ne discute pas* » en est une illustration.





Autorité ou autoritarisme ?

Deux définitions importantes sont à distinguer :

- **Autorité** : pouvoir de décider, de commander, d'imposer.
- **Autoritarisme** : caractère d'une personne autoritaire, c'est-à-dire qui use de son pouvoir d'autorité sans accepter la discussion ou la remise en question, et qui donc en abuse.

Lors d'une conférence en mai 2016 des ministres européens chargés des affaires familiales et intitulée « La parentalité positive dans l'Europe contemporaine », a été établi ce qui suit : « La CNUDE (Convention relative aux droits de l'enfant) conteste l'idée (et sa mise en pratique) que les parents ont des droits absolus sur leurs enfants ». Cela ne signifie pas détruire les droits parentaux et laisser l'enfant abandonné à son autonomie, mais agir dans un respect mutuel « qui renforce la capacité de l'enfant à prendre part, dûment informé, aux processus de décision ». Une approche beaucoup plus démocratique que le « c'est comme ça et pas autrement » qui inculque une culture du rapport de force dont nous nous plaignons régulièrement.

Enfin, comment appliquer une règle si elle est imposée et non expliquée ? Accepterions-nous de faire quelque chose que l'on nous dicterait autoritairement mais dont nous ne saisirions pas le moindre sens ? Or, nous avons besoin de comprendre, de donner du sens, et il en est de même pour l'enfant (ce qui n'empêche pas un minimum d'autorité car, une fois que tout a été dit, il faut bien prendre une décision).



Réagir du mieux que nous pouvons

Nous sommes comme nous sommes et nous faisons comme nous pouvons ! Il n'est pas possible de rester parfaitement zen et de ne jamais s'irriter, s'énerver, craquer ni crier. Ce n'est pas dramatique : c'est humain, tant que cela n'arrive que de temps à autre. La parentalité positive, ce n'est pas rester serein et impassible en toute circonstance, mais c'est établir et maintenir autant que faire se peut une harmonie entre, d'un côté, votre enfant et, de l'autre, vous-même et les gens qu'il côtoie.

Une parentalité ne peut aucunement être positive dans 100 % des situations. Le croire, c'est supposer qu'existe une norme éducative qui, si on ne la respecte pas, nous cataloguerait comme « **mauvais parent** ». **Prenons-la comme un guide afin d'accroître la partie positive de l'éducation que nous donnons.** Il y aura encore des conflits et ce qui importe n'est pas de tous les éviter, mais de savoir comment y réagir le mieux possible, pour vous et pour votre enfant.

Nous allons voir ce qu'apportent à ce sujet les quatre accords toltèques.



PARTIE 1

Communiquer, oui, mais comment ?

Tout passe par le dialogue. Les difficultés apparaissent quand il n'existe plus et que l'on se retrouve avec deux monologues qui ne s'écoutent pas et ne se comprennent pas.

Votre enfant fait-il vraiment une crise ou est-il en train de vous dire que quelque chose ne va pas ? Et vous, comment faites-vous pour maintenir l'harmonie dans votre famille alors que tout s'agite négativement autour de vous ? Voyons comment faire pour que votre communication soit constructive et pour que la paix règne chez vous sans que vous soyez obligé de tout bouleverser.

Que votre parole soit impeccable

Une parole impeccable permet d'avoir une relation équilibrée, apaisée et constructive. Nous avons tous nos instants d'énervement, mais autant exprimer ce que nous ressentons plutôt qu'accuser ou dénigrer notre enfant et faire naître – ou envenimer – un conflit.

Le premier des accords tolèques, « Que votre parole soit impeccable », peut vous y aider. Mais de quoi s'agit-il au juste ?

► Qu'est-ce qu'une parole « impeccable » ?

Le mot « impeccable » vient du latin *impeccabilis* issu du verbe *peccare* qui signifie « commettre une faute, pécher, faire du mal », précédé de *in*, préfixe de négation. « Impeccable » signifie donc, en théologie, « qui ne pêche pas ». Dans le langage général, il est devenu « qui ne peut pas faillir », « qui est incapable de commettre une faute ».



La pratique des accords toltèques avec vos enfants

Une parole impeccable est donc une parole qui est correcte et, plus encore, qui ne fait pas de mal, qui ne nuit pas et ne blesse pas. Exprimé de manière positive, c'est une parole qui est respectueuse de l'autre, qui est bienveillante. La parole est ici utilisée pour communiquer, pour établir une relation et véhiculer un message.

Exemple :

- Crier à son enfant « *Viens ici !* » n'est pas une parole impeccable.
- « *Pourrais-tu venir, s'il te plaît ?* » est une parole impeccable.

L'intention change tout

Exprimé sous cet angle, cela paraît très simple. Et pourtant, Don Miguel Ruiz déclare : « Le premier accord toltèque est le plus important et aussi le plus difficile à honorer ». Car derrière les mots que nous prononçons, il y a notre intention, nos émotions et tout le langage non verbal qui confèrent à un mot ou une phrase une **infinité de tons et de significations différents.**



Qu'est-ce que le non-verbal ?

C'est tout ce qu'il y a autour du verbal mais qui peut s'entendre bien davantage que les mots prononcés !

Très globalement, il désigne :

- **le message vocal** : votre intonation (gentil, coléreux, agressif, fatigué, enjoué...), le volume sonore (cris, chuchotements...), la vitesse d'élocution (lente, mesurée, impatiente, très rapide...), la coloration (affectueux, glacial, méprisant, admiratif...) ;



- **le langage corporel** : gestes (figé, mains ou bras en mouvement, doigts qui pianotent en signe d'impatience...), attitudes (mains sur les hanches ou dans les poches, dos tourné, regard lointain, corps penché vers l'interlocuteur...), expressions (sourcils froncés, sourire éclatant, regard anxieux...).

Tout cela modifie considérablement le sens des mots que vous utilisez et donc le sens de votre message. On considère que, dans la majorité des situations, les mots que nous employons sont importants à hauteur d'un tiers du message et que le non-verbal représente les deux tiers restants.



Reprenons la demande : « *Pourrais-tu venir, s'il te plaît ?* » Prononcez-la maintenant à voix haute selon trois situations différentes :

1. Vous trouvez que votre enfant est adorable et vous voulez lui faire un câlin.
2. Vous êtes épuisé et voulez lui demander un petit service.
3. Vous êtes en colère et vous apprêtez à lui faire des remontrances.

Vous pouvez aisément constater que votre intonation n'est pas la même. Ce simple changement de tonalité véhicule un message autre et entraîne par conséquent une compréhension (et une réaction) autre. **La parole impeccable tient compte à la fois des mots utilisés et de l'intention qui va avec.** Cette dernière est bien souvent déterminante.

Nous avons chacun nos propres définitions

Le sens diffère également selon la définition que chacun a des mots utilisés. Discutez avec votre enfant de 7 ans du mot « bonheur » ou avec votre adolescent du mot « liberté » : vous constaterez que



La pratique des accords toltèques avec vos enfants

votre perception est différente de celle de votre enfant. Discutez-en ensuite avec votre voisin et vous aurez encore un autre aperçu du même mot !

Cela signifie que, lorsque vous parlez de quelque chose qui vous est important, **prenez le temps au préalable de bien savoir exactement ce que vous voulez dire et comment vous voulez le dire, ainsi que le sens que vous y apportez**. Et, plus encore, prenez le temps d'écouter **quel est le sens que votre enfant y apporte**.

Prenons un exemple : vous n'êtes pas d'accord avec la liberté que prend votre adolescent et vous assimilez cela à de la désinvolture ou à du non-respect. Lui dire « *Tu auras ta liberté quand tu pourras l'assumer/quand je le déciderai* » risque de déclencher un conflit. En revanche, vous pourriez commencer par : « *Tu revendiques ta liberté. Très bien. Je voudrais d'abord te dire comment moi, je vois cette liberté. Après, tu me diras comment toi, tu la vois et ensuite, on essaiera de trouver un accord.* » **L'idée est que vous sachiez d'abord de quoi chacun d'entre vous parle**. Qu'est-ce que ça veut dire pour moi ? Qu'est-ce que ça évoque pour toi ? Comment ça se manifeste pour moi ? Et pour toi ?

► Prenez garde aux attaques !

Ce qui est ici appelé « attaque », **c'est le fait de se sentir agressé**. Une simple parole peut donner cette impression. Et quand nous sommes attaqués, nous réagissons comme les animaux : ou bien nous contre-attaquons, ou bien nous nous soumettons, ou bien encore nous fuyons.

La fuite peut être physique : nous partons, nous quittons la pièce, nous mettons fin à la conversation. Elle peut être mentale : nous



nous enfermons dans nos certitudes car plus notre croyance est attaquée et plus elle risque de se renforcer. Notre petite voix intérieure nous dit alors : « *Ce qu'il/elle dit, c'est n'importe quoi* » et notre non-verbal exprime un message du type « *cause toujours, tu m'intéresses* ». Selon les situations, nous n'écoutons plus ce que l'interlocuteur nous dit mais préparons une réponse musclée : la fuite devient alors un instant de répit pour reconstituer nos forces, puis nous contre-attaquons soudainement dès que nous nous sentons « prêts ». Les disputes avec les adolescents répondent régulièrement à ce schéma.

Ces trois modes (contre-attaque, soumission ou fuite) concernent aussi bien votre enfant que vous-même. Si quelque chose en vous ou en lui se sent attaqué (sentiment d'irrespect, perte de contrôle, volonté d'indépendance, etc.), les émotions associées remontent vigoureusement à la surface et, en une fraction de seconde, sont oubliés les principes de la parentalité positive et ce premier accord toltèque. Assurément, la parole n'est plus impeccable !

Ce ne sont pas les mots en eux-mêmes qui nous blessent ou nous agressent, mais **l'interprétation que nous leur donnons selon le contexte, notre lien avec notre interlocuteur, notre intention, notre besoin de l'instant, notre état physiologique, émotionnel et affectif de l'instant**, etc. Gérer tout cela est possible mais parfois très délicat, car nous sommes la proie de toutes ces émotions et croyances qui s'affrontent furieusement dans notre tête. Nous prenons alors ces formulations comme des jugements négatifs à notre encontre. Autant agir en amont !



L'importance du « je »

L'une des clés est d'utiliser le « je » pour exprimer ce que vous pensez ou ressentez au lieu du « tu », qui est perçu comme une attaque.

Par exemple, « *je ne te comprends pas* » montre que vous ne saisissez pas les propos ou le comportement de votre interlocuteur et votre manière de le prononcer peut sous-entendre **une invitation à s'exprimer, à développer, expliquer et argumenter**. Si vous dites à la place « *tu dis n'importe quoi* » ou bien « *tu es incompréhensible* », il est probable que votre interlocuteur se sente attaqué et qu'il adopte l'un des trois modes décrits ci-dessus : la fuite, la soumission ou l'attaque. C'est aussi simple que cela et c'est ainsi que débutent ou s'amplifient les disputes.

Ces jugements négatifs sur la personne, sur ce qu'elle dit, sur ce qu'elle pense, sur ce qu'elle fait, sont très dévalorisants et esquinent la relation. Pour autant, ne culpabilisez pas à outrance ! C'est une façon de réagir que nous avons adoptée comme une habitude, pour nous protéger, défendre nos intérêts, nos croyances. **Or, une habitude peut être changée.**



Ne jugeons pas ?

Méfiez-vous des injonctions souvent entendues : « *Il ne faut pas juger !* » Le problème n'est pas de juger. On ne peut pas faire autrement : nous portons des jugements en permanence sur tout (ce qui est écrit là est en soi un jugement). Le problème est de juger *négativement*, de rabaisser, de dénigrer, d'abîmer. De plus, si vous critiquez régulièrement votre enfant, il y a une chose qu'il saura parfaitement faire plus tard : c'est juger négativement.

En revanche, un jugement positif (« *Que tu es belle/beau !* », « *C'est super, ce que tu fais !* », « *Tu peux être fier de toi !* ») fait un bien fou. Et si vous le complimentez régulièrement, il aura davantage confiance en lui et apprendra à valoriser, à voir le verre à moitié plein.

En prenant conscience de cela, vous pouvez modifier votre manière de vous exprimer pour user le plus souvent possible d'une parole impeccable. Il y aura des moments où vous oublierez et reviendrez à une formulation agressive. Mais, en prenant conscience du processus, cela vous permet, dès que vous sentez que vous allez trop loin, de vous arrêter et de rectifier. Par exemple : « *Excuse-moi, je me suis laissé emporter. Ce que je voulais te dire, c'est...* ». **Le fait de reconnaître ainsi ses torts et de reformuler de manière plus sereine et respectueuse annule dans la quasi-totalité des cas l'impact négatif de votre emportement préalable.**

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La pratique des accords tolteques avec vos enfants

Xavier Cornette de Saint-Cyr



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE LUCAS
PRATIQUES