

C'EST MALIN

Xavier Cornette de Saint Cyr

JE TRANSMETS LA SAGESSE TOLTÈQUE À MES ENFANTS



Toutes les bases pour pratiquer en famille

LEDUC
poche

PARENTALITÉ

Vous aimeriez communiquer de manière plus souple avec votre enfant ? Vous vous demandez parfois comment résoudre un conflit avec lui ? Vous avez l'impression que des incompréhensions perdurent ? Et si vous vous détachiez de vos schémas habituels ? Grâce à ce guide ultrapratique, abordez simplement les quatre accords toltèques (exercices, tableaux à compléter et mises en situation) et retrouvez l'harmonie dans votre famille.

- **Adoptez une parole bienveillante et respectueuse** pour favoriser la communication.
- **Acceptez que chacun ait sa propre vision du monde et analysez chaque situation problématique** pour mieux résoudre les conflits.
- **Libérez-vous des doutes et présuppositions négatives** qui pèsent sur vous pour vous ouvrir à un nouveau rapport avec votre enfant.
- **Détachez-vous de toute culpabilité**, et acceptez de faire seulement ce qui est en votre pouvoir.

DÉCOUVREZ LES 4 PILIERS D'UNE ÉDUCATION HEUREUSE !

Xavier Cornette de Saint Cyr est consultant, coach et écrivain. Il est spécialisé en psychologie, psychothérapie, philosophie et développement personnel, et intervient dans les sphères personnelle et professionnelle. Il a notamment publié *Vivre la sagesse toltèque, c'est malin* et *La Sagesse toltèque au travail* chez Leduc.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Parentalité

ISBN : 979-10-285-2294-0



6 euros
Prix TTC
France

editionsleduc.com
LEDUC ↗
poche

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC :

La Pratique des accords toltèques avec vos enfants, 2019.

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 des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Marjolaine Revel

Ajustement de texte et maquette : Cécile Dick

Design de couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2294-0

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Xavier Cornette de Saint Cyr

**JE TRANSMETS
LA SAGESSE
TOLTÈQUE
À MES ENFANTS**

LE DUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. COMMUNIQUER, OUI, MAIS COMMENT ?	19
1. Que votre parole soit impeccable	21
2. Du monologue au dialogue	47
3. La parole impeccable en action	63
PARTIE 2. J'EN FAIS OU PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE ?	89
1. Comprendre ce qui se passe	91
2. Chacun voit le monde à sa manière	101
PARTIE 3. JE SUPPOSE QUE...	119
1. Envahi par des pensées parasites	121
2. S'alléger en « désupposant »	135
3. Dédramatisez ce que vous et votre enfant supposez	149
PARTIE 4. ALLEZ, JE FAIS DE MON MIEUX !	183
1. Je fais de mon mieux... vraiment ?	185
2. Restaurez et développez l'image que votre enfant a de lui-même	199
CONCLUSION	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.

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.
- « **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.

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. Beaucoup nous empêchent de nous épanouir. C'est ce que nous appelons des « croyances limitantes ».

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.

Les accords toltèques 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*, 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.

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.

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 ?

Enfant roi ou militarisé ?

Beaucoup craignent que la parentalité positive 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 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.

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

La parentalité positive, ce n'est pas rester serein et impassible en toutes circonstances, 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.



**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.

Chapitre 1

Que votre parole soit impeccable

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 toltèques, « 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 ».

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.

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 votre perception est différente de celle de votre enfant.

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 !