

## « PRATIQUER LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES »



### Objectifs et contenu du programme de Webinaires animés par Olivier Clerc

*Paru en 1998, le livre Les Quatre Accords Toltèques a connu un succès planétaire : traduit en 40 langues, lu par plusieurs millions de personnes, il s'est installé durablement comme un classique de la littérature spirituelle mondiale.*

*Toutefois, malgré l'engouement massif suscité par ce merveilleux petit ouvrage, qui allie simplicité, inspiration et profondeur, nombreux sont ceux et celles qui ont eu de la difficulté à le mettre en pratique au quotidien :*

- *Par où je commence ?*
- *Faut-il appliquer tous ces accords à la fois ?*
- *Est-il préférable de les mettre en œuvre de manière séquentielle ?*
- *Comment je fais dans la pratique pour ne pas prendre les choses personnellement ?*
- *Ne pas faire de suppositions, d'accord, mais comment m'en empêcher ?...*

*Autrement dit : comment fait-on ? De quelle manière les applique-t-on au quotidien, en famille, au travail, avec soi et avec les autres ?*

***Cette série de webinaires a été conçue pour répondre très concrètement à ces questions et à ces attentes.***

*Il s'inscrit dans le prolongement naturel du Jeu des Accords Toltèques et du livre Les Accords Toltèques : une chevalerie relationnelle, d'Olivier Clerc. Il pousse beaucoup plus loin la mise en pratique de ce code de conduite, comme le permettent la vidéo et le suivi régulier sur plusieurs mois.*

*Je vous souhaite le meilleur cheminement possible en compagnie d'Olivier Clerc. Vous êtes, de toute façon, entre de très bonnes mains !*



*Jean-Jacques Crèveœur  
Directeur pédagogique de  
Émergences-Formations*

## OBJECTIFS DU PROGRAMME

Cette série de huit webinaires a pour objectifs :

- de vous faire acquérir une compréhension profonde des accords toltèques, y compris le cinquième ;
- de vous en révéler les clefs cachées qui en sous-tendent la structure ;
- de mettre en évidence les liens avec d'autres références spirituelles ;
- de vous fournir plusieurs méthodes très concrètes pour les mettre en pratique au quotidien, afin de transformer vos relations à vous-même et aux autres ;
- de vous prémunir contre toute mauvaise utilisation de ces accords, en vous donnant divers garde-fous indispensables ;
- de vous initier à une pratique toltèque complémentaire, enseignée par don Miguel Ruíz à Olivier Clerc : le Don du Pardon.

## DATES DE MISE EN LIGNE DES WEBINAIRES

**Vous accéderez aux webinaires à raison d'un toutes les deux semaines pour respecter le rythme donné par Olivier Clerc dans la version en direct et mettre en pratique les exercices.**

**Concrètement cela veut dire que vous aurez accès aux webinaires de cette manière-là ;**

- **Webinaire 1** : 10 jours après votre inscription
- **Webinaire 2** : 24 jours après votre inscription
- **Webinaire 3** : 38 jours après votre inscription
- **Webinaire 4** : 52 jours après votre inscription
- **Webinaire 5** : 66 jours après votre inscription
- **Webinaire 6** : 80 jours après votre inscription
- **Webinaire 7** : 94 jours après votre inscription
- **Webinaire 8** : 108 jours après votre inscription

## BRÈVE PRÉSENTATION DU FORMATEUR



**Olivier Clerc**

*Fort de 35 ans de parcours spirituel (dont 18 ans depuis sa rencontre avec don Miguel) et d'une culture encyclopédique, mais toujours résolument orientée vers la pratique, Olivier Clerc vous fera découvrir les accords toltèques d'une manière totalement originale et inédite, qui met en évidence leur dimension universelle. De Krishnamurti à Matrix, et de Byron Katie à la Bible, il vous en fera entrevoir des liens et des aspects que vous ne soupçonniez pas !*

*Grand pédagogue, Olivier Clerc s'appuiera sur sa longue expérience, enrichie d'images et métaphores, mais aussi d'exemples et anecdotes inspirants que l'on n'oublie pas, pour que ces accords toltèques s'imprègnent progressivement en vous sur tous les plans – spirituel, mental, affectif et physique – et qu'ils deviennent une seconde nature : quelque chose que vous vivez au quotidien.*

*« Je n'ai jamais vu personne expliquer les accords toltèques avec autant de clarté qu'Olivier Clerc. »*

**Brandt Morgan,**

nagual toltèque de la lignée de don Miguel Ruiz,  
auteur de *La Marche de Vision*, co-auteur du *Jeu des Accords Toltèques*

## WEBINAIRE 1

### La structure cachée des accords toltèques

L'objectif de ce premier webinaire est non seulement de découvrir la structure cachée mais aussi de comprendre le caractère universel de cette chevalerie relationnelle.

**Au cours de cette première étape, nous aborderons les points suivants :**

- Quelle est la structure universelle qui se cache derrière les Quatre Accords Toltèques ?
- Présentation de la philosophie Genesis dans laquelle s'inscrivent tous les enseignements et ateliers d'Olivier Clerc.
- Quelles sont les quatre dimensions fondamentales de l'être humain ? Les liens et interactions qui les régissent.
- Illustration de l'universalité de cette structure archétypale, dans les groupes sanguins, dans la musique, dans la chimie, dans la Genèse, etc.
- Comment les Accords Toltèques permettent de se re-crée dans toutes les dimensions : une Genèse consciente, une renaissance délibérée.
- Les trois maîtrises toltèques : l'Attention, la Transformation et l'Intention.
- L'« attention seconde » : comment activer son attention pour la seconde fois, délibérément, pour recréer sa vie.
- Présentation des Accords Toltèques comme une véritable « chevalerie relationnelle » (Don Miguel est de la lignée des Chevaliers de l'Aigle) : chaque accord représente une composante de l'attirail du chevalier accompli. Une approche symbolique et imagée (cerveau droit) qui complète l'énoncé verbal (cerveau gauche) de chaque accord et en enrichit l'application concrète.

## WEBINAIRE 2

### **Le premier accord toltèque : « Que ta parole soit impeccable »**

L'objectif de ce webinaire est d'explorer les applications pratiques du premier accord toltèque qui peut être comparé à l'épée du chevalier relationnel.

**Au cours de cette deuxième étape, nous aborderons les points suivants :**

- Le Verbe (la parole) dans la Genèse et dans le Prologue de Jean. La parole est un don spirituel. C'est notre pouvoir de création. Quel usage en faisons-nous, consciemment ou non ?
- La parole est **l'épée du chevalier** relationnel. C'est une lame à double tranchant : elle peut défendre et libérer, comme elle peut blesser ou détruire. Il faut apprendre à la maîtriser.
- Le Verbe est la lumière (« En lui était la vie, et la vie est la lumière des hommes ») : la lumière dans l'enseignement toltèque.
- Autres références : la parole impeccable selon Victor Hugo et Maître Philippe de Lyon.
- Qu'est-ce que « l'impeccabilité » ?
- Potins, rumeurs, ragots, calomnies : des poisons relationnels, des virus informatiques.
- Comment la rumeur se tisse de personne en personne, de fil en fil, comme une toile d'Araignée.
- Devenir une « impasse à rumeurs ».
- Comment avoir une parole impeccable extérieurement et intérieurement ?
- Comment chaque accord peut être mal utilisé : nécessité de garde-fous.
- Premier garde-fou : avoir un "silence impeccable" aussi. Ne pas utiliser le silence pour taire des choses essentielles.
- Le pouvoir de la parole à voix haute (prières, formules, affirmations).

## WEBINAIRE 3

### Notre couple intérieur « tête-cœur » : quels enfants, quelle réalité créent-ils ?

L'objectif de ce troisième webinaire est de découvrir comment nos émotions et nos pensées influencent la qualité de notre vie relationnelle.

**Au cours de cette troisième étape, nous aborderons les points suivants :**

- Nous ne vivons pas dans la « réalité » : nous vivons dans un monde tissé de nos croyances, accords et suppositions (“le rêve”, en langage toltèque).
- Dans quel monde (intérieur) vivez-vous ? Dans quelles histoires, quels rêves ou cauchemars ? Comment se met-on dans cette situation ?
- Histoire personnelle et histoires collectives (familiales, culturelles, etc.).
- Notre couple intérieur : cœur & intellect. Quels enfants (actions) créent-ils ensemble ?
- Notre dimension affective : croyances, superstitions, pressentiments.
- Notre dimension mentale : suppositions, attentes, exigences, projections.
- Comment les dimensions mentale et affective produisent ensemble le mitote des Toltèques.
- Comment se crée un « accord » ? Une production de la tête et du cœur.
- Comment remplacer les vieux accords négatifs conclus inconsciemment dans l'enfance par des accords conscients et positifs (attentions première et seconde) ?
- Notre juge intérieur : quelle est sa légitimité ? Sur quel « Code pénal » s'appuie-t-il ? Comment le détrôner ?
- La victime en nous : comment y renoncer pour devenir un guerrier, un chevalier.
- Comment les deuxième et troisième accords toltèques peuvent transformer notre couple intérieur.

## WEBINAIRE 4

### **Le deuxième accord toltèque : « Quoi qu'il arrive, n'en fais pas une affaire personnelle »**

L'objectif de ce webinaire est d'apprendre à maîtriser nos réactions émotionnelles et à nous libérer de l'opinion d'autrui. Ce deuxième accord constitue le bouclier du chevalier relationnel.

**Au cours de cette quatrième étape, nous aborderons les points suivants :**

- Ce deuxième accord concerne le cœur, l'affectif. C'est lui qui se vexe, se chagrine, se met en colère.
- Objectif de cet accord : la maîtrise du cœur, de nos réactions émotionnelles. Vous libérer de l'opinion d'autrui, acquérir une forme d'immunité.
- C'est **le bouclier du chevalier** relationnel : quand vous avez un bouclier, les piques et flèches des autres ne vous atteignent plus.
- Les autres ne nous voient pas vraiment : nous servons d'écran à leurs projections. Comment ne plus s'identifier à ces projections.
- Les jugements des autres ne vous atteignent que si vous y croyez, si vous y donnez votre accord : vous les laissez alors pénétrer en vous.
- Si les piques d'autrui passent, c'est que votre bouclier a des trous : quels sont ces trous et comment les boucher ?
- Premier « renversement » d'accord toltèque : « Prenez tout personnellement ! ». Une inversion pour réparer son bouclier.
- Ce que l'opinion des autres m'apprend sur eux plutôt que sur moi.
- Autres références : Michael Brown (le Processus de la Présence) et Richard Schwartz (Système Familial Intérieur ou IFS). Comment prendre soin de l'enfant intérieur qui encaisse les blessures et se donner à soi-même ce dont on a besoin. Devenir sa première source de soutien.
- Exercice pratique : la méditation de l'enfant intérieur.
- La métaphore des douze photographes : se libérer de l'opinion d'autrui.



## WEBINAIRE 5

### Le Don du Pardon : un cadeau tolèque de don Miguel Ruiz

L'objectif de ce webinaire est de redéfinir la notion de pardon selon l'éclairage apporté par don Miguel et d'apprendre à le pratiquer en rapport avec notre vie relationnelle.

**Au cours de cette cinquième étape, nous aborderons les points suivants :**

- L'expérience fondatrice d'Olivier Clerc à Teotihuacan, avec don Miguel, en 1999. La méthodologie pratique qu'il en a tirée, à l'origine des Cercles de Pardon.
- Quelles sont les spécificités du Don du Pardon par rapport à d'autres approches ?
- Une triple redéfinition du pardon :
  - La guérison des blessures du cœur.
  - La douche du cœur.
  - La résurrection de l'amour.
- L'importance de définir aussi que le pardon n'est pas : passage en revue des principaux obstacles au pardon (confusions, amalgames, etc.).
- Pourquoi le pardon est l'outil idéal pour déchirer le cocon infernal (mitote) tissé par un mental inconscient associé à un cœur inconscient.
- Le pardon : une voie d'humilité.
- Exercice pratique : méditation guidée de pardon.

## WEBINAIRE 6

### Le troisième accord toltèque : « Ne fais pas de supposition »

L'objectif de ce webinaire est d'apprendre à utiliser le mental comme l'allié de notre retour dans la réalité, à la manière de la quête d'un chevalier relationnel...

**Au cours de cette sixième étape, nous aborderons les points suivants :**

- Cet accord concerne le mental, l'intellect.
- C'est **la quête du chevalier** relationnel : il cherche la réalité, ce qui est vrai, réel.
- Une double métaphore pour comprendre le fonction du mental :
  - le GPS et la route ;
  - la carte et le territoire.
- Autres références :
  - Krishnamurti ("Se libérer du connu") ;
  - Byron Katie (Est-ce vrai ?)
- Les deux stratégies pour revenir dans le réel et ne pas se laisser piéger par le mental.
- Une double clé précieuse : trouver une supposition inverse + chercher une supposition loufoque.
- La complémentarité des 2e et 3e accords : un antidote au travers consistant à « prêter des intentions à autrui... puis y réagir personnellement ».
- L'être humain : un créateur d'histoires.
- Comment nous créons inconsciemment nos histoires (et en devenons prisonniers). Comment les recréer en conscience.
- Dr Lewis Mehl-Madrona : l'homme qui guérit en racontant des histoires.

## WEBINAIRE 7

### Les quatrième et cinquième accords toltèques : « Fais toujours de ton mieux » et « Sois sceptique, mais apprends à écouter »

L'objectif de ce webinaire est d'apprendre à « faire de son mieux » sans tomber dans le laxisme ou le perfectionnisme et à « être sceptique » tout en restant ouvert et à l'écoute.

**Au cours de cette septième étape, nous aborderons les points suivants :**

#### Le quatrième accord :

- Cet accord concerne le plan physique, la volonté : l'action au quotidien.
- C'est **la règle du chevalier** toltèque qui s'applique à tous les autres accords : c'est une exigence qualitative (≠ quête de perfection)
- Les deux pièges à éviter :
  - Le laxisme : on fait moins que son mieux.
  - Le perfectionnisme : on fait plus que son mieux.
- Faire de son mieux : un remède aux regrets et remords... pas à l'échec !
- Comment évaluer son « mieux » au jour le jour.
- Dans quel cas pour « faire mieux » il faut « en faire moins ».
- Préféré de Miguel, le quatrième accord est celui de la volonté, du passage à l'acte : un accord essentiel à la mise en œuvre des autres. Une règle à suivre. Une discipline à adopter.

#### Le cinquième accord :

- Un accord en renfort des deuxième et troisième.
- C'est **le heaume ailé du chevalier** toltèque : une protection contre la crédulité, avec des ailes sur les oreilles pour écouter vraiment.
- Apprendre à écouter sans tout « gober » : s'informer sans nécessairement croire.
- « *Ne me croyez pas, ne croyez pas les autres, et ne vous croyez pas vous-même* », dicit don Miguel.
- Comment cet accord sert-il d'antidote à la crédulité si courante aujourd'hui ?
- Comment il renforce le 3e accord : il aide à vivre dans la réalité, sans se faire piéger dans la « *médiasphère* ».
- Comment il soutient le 2e accord : il nous évite de réagir, en croyant tout ce qu'on entend.

- 
- Les deux scepticismes : celui de la chute du paradis, et celui qui permet d'y remonter.
  - Une protection indispensable dans un monde surinformé, surmédiatisé.

## WEBINAIRE 8

### Application concrète au quotidien et suivi

L'objectif de ce dernier webinaire est d'adopter une méthode efficace pour appliquer et intégrer dans la durée chacune des compétences abordées dans les webinaires précédents.

**Au cours de cette huitième et dernière étape, nous aborderons les points suivants :**

- Quelles méthodes appliquer au fil des mois ?
- Travailler avec un accord à la fois.
- Alternier les accords pour ne pas se lasser.
- Équilibrer le yin et le yang, le bouclier et l'épée (premier et deuxième accords) : qui n'a pas d'épée (ou juste un sabre en bois) ? Qui n'a pas de bouclier (ou alors plein de trous) ?
- Dessiner son épée ou son bouclier : les réaliser en bricolage.
- Conscientiser les niveaux affectif et mental (deuxième et troisième accords) : déchirer le cocon, l'empêcher de se reformer.
- Quelques pièges à éviter :
  - Transformer ces accords en instruments d'autotorture et de jugement de soi.
  - Vouloir les appliquer « aux autres » (proches, parents, collègues).
- Un outil pour poursuivre : le Jeu des Accords Toltèques
  - Explications et déroulement.
  - Exemples vécus.
  - Applications en direct, en ligne, avec les participants volontaires.