**L'année 2020** a vue de nombreux rebondissements. La maison médicale s'est adaptée à la crise, devant notamment, supprimer son petit journal. Nous avons quand même décidé d'en créer un petit pour cette fin d'année 2020.

Ce petit journal portera essentiellement sur le bien-être, chose dont nous avons bien besoin pour la fin d'une année qui a été difficile pour bon nombre de personnes.

Plusieurs initiatives se sont tout de même mises en route ou développées :

- Le projet Man'Aige a pu s'affiner (projet de co-création d'un quartier d'entraide). Différentes actions dans le quartier ont vu le jour et sont planifiées pour les mois à venir. Avec la crise, l'agenda des actions a dû souvent être reculé, nous espérons pouvoir vous inviter à différents ateliers très prochainement!
- Un potager de quartier est en réflexion
- La maison médicale a ouvert une chaîne YouTube! N'hésitez pas à aller y jeter un œil (maison médicale enseignement)
- Depuis novembre, une diététicienne est présente à la maison médicale les mardis matin, si vous êtes intéressé, parlez-en à votre médecin
- Les travailleurs de la maison médicale ont continué à se former
- La maison médicale possède également un site internet (www.mmenseignement.be) et une page Facebook (maison médicale enseignement), n'hésitez pas à vous y abonner pour rester informé tout au long de l'année
- Nous continuons à réfléchir à des activités à vous proposer, donc restez connectés  $\odot$

- ...

Pour rester informé, n'hésitez pas à consulter notre page web : <u>www.mmenseignement.be</u> ou encore notre page Facebook : Maison médicale enseignement

Nous avons également une chaîne YouTube : maison médicale enseignement



Nous vous souhaitons une bonne lecture!

# Sport : Que peut-on faire chez soi en restant assis ?

« Faire une activité physique est primordiale à tout âge! » Nous avons effectivement toujours entendu cette phrase et ce depuis notre plus jeune âge. Mais en cette période difficile où il est conseillé de rester le plus possible chez nous, que pouvons-nous faire comme sport sans aucun matériel?

Tout d'abord, faire des activités physiques régulièrement à de multiples bienfaits autant pour le corps que pour le mental. En effet, le sport améliore la concentration, retarde les pertes de mémoire, réduit le stress et la dépression (Dev-Perso, s.d.).

Faire du sport est important à tout âge. Pour les personnes âgées, une activité physique prévient les chute, améliore l'équilibre, diminue le risque de perte d'autonomie et améliore les défenses immunitaires (Organisation mondiale de la Santé, 2020 ; Rédaction SilverEco, 2014)

Nous vous avons donc trouvé des exercices simples à faire tout en restant assis. Vous n'avez donc plus qu'une chose à faire : Vous installez confortablement dans votre canapé, sur une chaise ou au bord de votre lit et à vous de jouer !

Remarque: Les exercices qui suivent ne peuvent convenir à tout le monde! Ne vous forcez pas si vous sentez que certains exercices sont trop compliqués, qu'ils sont douloureux ou que vous considérez qu'ils peuvent constituer un danger. Sentez vos limites et n'hésitez pas à arrêter.

#### Pour muscler les cuisses :

- Gardez votre dos bien droit et décollez vos pieds du sol de 10 à 15 centimètres. Maintenez la position une trentaine de secondes puis recommencez autant que vous le désirez (Kiwili, s.d.).
- Tendez vos jambes en les soulevant légèrement du sol. Maintenez cette position une vingtaine de secondes. Astuce : Au plus vous vous tenez au bord de votre chaise, au plus l'exercice va solliciter vos muscles (Kiwili, s.d.).

# Pour muscler les bras :

- Étirez vos bras bien droits devant vous (pas plus haut que la hauteur des épaules) et maintenez la position pendant une trentaine de seconde. Lorsque vous avez fini, relâcher lentement vos bras (Kiwili, s.d.).
- Tendez vos bras perpendiculairement à votre corps (pas plus haut que la hauteur des épaules). Faites de petits ronds en gardant vos bras bien tendus.

#### Pour les fesses :

• Contractez une fesse. Après 10 secondes, relâchez puis contractez la deuxième fesse (Kiwili, s.d.).

#### Pour les mollets :

• Posez les pieds à plats au sol. Soulevez vos talons en laissant vos orteils au contact du sol. Ensuite, déposez à nouveau le pied complètement au sol. Faites les mouvements 20 fois.

#### Sources:

Dev-Perso. (s.d.) Les bienfaits du sport sur votre esprit et votre développement personnel. [Page web.] Repéré sur le site de Dev-Perso : le site du développement personnel : <a href="https://dev-perso.com/bienfaits-du-">https://dev-perso.com/bienfaits-du-</a>

sport/#:~:text=Il%20existe%20de%20nombreux%20bienfaits%20que%20procurent%20le,vous%20de %20la%20motivation.%20...%20Plus%20d%27articles...%20

Kiwili.(s.d.) *10 exercices de sport faciles et discrets à faire au bureau*. [Page web.] Repéré sur le site de Kiwili : <a href="https://www.kiwili.com/Blog/post/sport-au-bureau-travail-gym-">https://www.kiwili.com/Blog/post/sport-au-bureau-travail-gym-</a>

exercice/#:~:text=%2010%20exercices%20de%20sport%20faciles%20et%20discrets,r%C3%A9union%20de%20travail%20%3A%0APosture%20%3A%20Assis...%20More%20

Organisation mondiale de la Santé. (2020) *L'activité physique des personnes âgées*. [Page web.] Repéré sur le site de l'Organisation mondiale de la Santé :

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\_olderadults/fr/#:~:text=Afin%20d%27am%C3%A 9liorer%20leur%20endurance%20cardio%20respiratoire%2C%20leur%20%C3%A9tat,de%20fa%C3%A 7on%20%C3%A0%20atteindre%20...%20Plus%20d%27articles...%20

Rédaction SilverEco. (2014) *Le sport chez les seniors : bienfaits et conseils pour une pratique en toute sécurité.* [Page web.] Repéré sur le site de Silver Eco : Le Portail National :

https://www.silvereco.fr/le-sport-chez-les-seniors-bienfaits-et-conseils-pour-une-pratique-en-toute-securite/3122694

Tatiana, étudiante infirmière



Hygge: Une manière de vivre

#### D'abord, qu'est-ce que le hygge?

Le hygge (prononciation : hou-ga) est un concept danois basé sur le bien-être et le bonheur que l'on peut éprouver dans les moments simples de la vie. Un exemple typique de hygge en cette période de fin d'année : le bonheur que l'on ressent en s'installant confortablement dans un plaid avec une tasse de chocolat chaud.

Les danois ont pensé à pleins de petites choses à mettre en place afin d'être plus heureux et de retirer tous les bienfaits de son intérieur en particulier durant cette période hivernale.

Voici quelques exemples de mises en place hygge :

• Tout d'abord, vous vous sentirez mieux dans un intérieur rangé. Rangez donc vos affaires,

faites le tri dans vos vieux vêtements et dans vos armoires, trouver des rangements pour cacher le désordre (boîte, placards), ... Le concept du hygge est adepte des intérieurs épurés,

rangés et minimalistes.

• Ensuite, n'importe quelle décoration, objet, endroit qui vous permettra de vous relaxer ou

de passer un moment agréable est considéré comme hygge.

Par exemple: Installez-vous un endroit confortable pour lire, regarder une émission, boire

une boisson que vous aimez.

• Les éclairages sont aussi très importants afin d'avoir une atmosphère détendue avec par

exemple des bougies, des guirlandes ou encore des lumières douces.

• Décorez votre intérieur avec des plantes. Cela pourrait aider, au même titre que les

matériaux naturel comme le bois, à vous détendre.

• Commencez une nouvelle activité est très bénéfique. Vous pouvez faire du tricot, de la

peinture en famille, des collages, de la cuisine, ... Avoir un passe-temps à faire dans le calme

et apprécier les objets que vous avez créez peut être très satisfaisant.

Et enfin, prendre son temps est primordiale. Ne soyez pas pressé quand vous faites des

activités pour vous. Concentrez-vous sur le moment que vous êtes en train de vivre. Cela

vaut tout autant pour les instants et les activités seul(e) que pour les moments en famille.

En conclusion : Prenez votre temps et faites ce qui vous plait dans un environnement le plus

propice à votre bien-être. La vision du bien-être est propre à chacun. Le plus important est

de trouver ce qui vous convient et qui vous rend le plus heureux.

Wikihow: <a href="https://fr.wikihow.com/pratiquer-le-hygge">https://fr.wikihow.com/pratiquer-le-hygge</a>

MurAMur:

https://www.muramur.ca/inspiration/decoration/hygge-tendance-deco-

1.2415511

Tatiana, étudiante infirmière

# Rubrique "Feel Good"

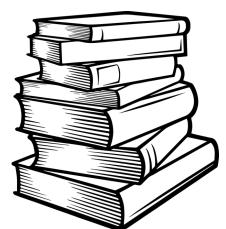
Dans cette rubrique, vous allez découvrir une petite sélection de livres, musiques, films, ... « Feel Good » concoctée par nos soins.

Tout d'abord, « Feel Good » vient de l'anglais et veut dire « se sentir bien » ou « bien-être ». Les livres, musiques, films qui suivent sont donc en général des comédies. Leur but n'est donc pas de se triturer les méninges & Bonne découverte!

# Livres:

# • « L'alchimiste » par Paulo Coelho

« Le récit de la quête de Santiago, un jeune berger andalou parti à la recherche d'un trésor enfoui au pied des pyramides. Dans le désert, initié par l'alchimiste, il apprend à écouter son cœur, à lire les signes du destin et, par-dessus tout, à aller au bout de son rêve. »



# • « Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire » par Jonas Jonasson

« Alors que tous dans la maison de retraite s'apprêtent à célébrer dignement son centième anniversaire, Allan Karlsson, qui déteste ce genre de pince-fesses, décide de fuguer. Chaussé de ses plus belles charentaises, il saute par la fenêtre de sa chambre et prend ses jambes à son cou. Débutent alors une improbable cavale à travers la Suède et un voyage décoiffant au cœur de l'histoire du XXe siècle. Car méfiez-vous des apparences! Derrière ce frêle vieillard en pantoufles se cache un artificier de génie qui a eu la bonne idée de naître au début d'un siècle sanguinaire. Grâce à son talent pour les explosifs, Allan Karlsson, individu lambda, apolitique et inculte, s'est ainsi retrouvé mêlé à presque cent ans d'événements majeurs aux côtés des grands de ce monde, de Franco à Staline en passant par Truman et Mao... »

# • « Tu comprendras quand tu seras plus grande » pas Virginie Grimaldi

« Quand Julia débarque comme psychologue à la maison de retraite Les Tamaris, à Biarritz, elle ne croit pas plus au bonheur qu'à la petite souris. Pire, une fois sur place, elle se souvient qu'elle ne déborde pas d'affection pour les personnes âgées. Et dire qu'elle a tout plaqué pour se sauver, dans tous les sens du terme. Au fil des jours, Julia découvre que les pensionnaires ont bien des choses à lui apprendre. Difficile pourtant d'imaginer qu'on puisse reprendre goût à la vie entre des papys farceurs, des mamies fantaisistes et des collègues au cœur brisé… Et si elle n'avait pas atterri là par hasard ? Et si l'amour se cachait là où on ne l'attend pas ?

C'est l'histoire de chemins qui se croisent : les chemins de ceux qui ont une vie à raconter et

de ceux qui ont une vie à construire. C'est une histoire d'amour(s), une histoire de résilience, une ode au bonheur. »

# • « Ça peut pas rater » par Gilles Legardinier

« - J'en ai ras le bol des mecs. Vous me gonflez ! J'en ai plus qu'assez de vos sales coups ! C'est votre tour de souffrir !

Marie pensait avoir trouvé l'homme de sa vie, jusqu'à ce que son couple implose de façon brutale et scandaleuse.

Anéantie, elle prend une décision sur laquelle elle jure de ne jamais revenir : ne plus faire confiance aux mâles et surtout, ne plus rien leur passer. Ni dans sa vie privée, ni au travail. On remet les compteurs à zéro. On renverse la vapeur. La gentille Marie est morte, noyée de chagrin. présent, c'est la méchante Marie qui est aux Marie est remontée comme un coucou. Marie ne croit plus à l'amour, ce mirage source de tous les malheurs des femmes. Mais voilà, Marie a du cœur, une famille, des amies aussi tordues qu'elle et une soif de vivre qui n'a pas fini de la précipiter dans des plans impossibles. Et si, au-delà de ses illusions perdues, il était temps pour elle de découvrir tout ce qui vaut vraiment la peine d'être vécu? »

Si vous désirez découvrir d'autres livres de ce style, vous pouvez consulter une liste de 199 livres « Feel Good » sur le site de Babelio (Babelio, 2020).

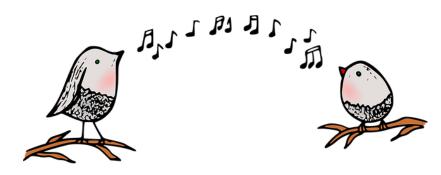
Si ses livres vous ont plu, n'hésitez pas à lire d'autres romans de ses auteurs réputés « Feel Good » et faites-nous part de vos avis !

#### → https://www.babelio.com/liste/5416/Feel-Good

<u>Bon plan</u>: Vous pouvez retrouver sur le site de TV5 Monde une bibliothèque numérique contenant plus de 550 classique de la littérature francophone en téléchargement gratuit. Vous y retrouverez des auteurs comme Victor Hugo, Guy de Maupassant, Émile Zola, Molière, ...

→ https://bibliothequenumerique.tv5monde.com/livres

# Musiques:



Le saviez-vous ? La Maison Médicale de l'Enseignement à une chaîne Youtube ! Vous n'avez qu'à inscrire « Maison Médicale de l'Enseignement » dans la barre de recherche et vous nous retrouverez.

Vous découvrirez sur cette chaîne pleins de vidéos, documentaires ainsi qu'une playlist « Feel Good ».

Vous pouvez trouver dans cette playlist certains de ses titres :

Pharrell Williams : Happy

• Earth, Wind & Fire : September

Nina Simone : Feeling Good

• Queen : Don't stop me now

• Michael Jackson: Beat it

Et pleins d'autres...

# → https://www.youtube.com/channel/UCQd2oc3ZZs5RJUyaml8suUA/featured

Hormis les divertissements sur Netflix, les films et séries qui suivent se trouvent sur des plateformes gratuites qui appartiennent à la télévision du service public (Auvio, RTL play et Arte). Il vous faudra en général vous inscrire avec une adresse mail mais vous ne devrez jamais payer.

# Séries :

• « Kaamelott » par Alexandre Astier et Alain Kappauf sur RTL Play

Kaamelott est une mini-série humoristique sur l'histoire du roi Arthur accompagné de ses fidèles chevaliers. Nous suivons les personnages à la quête du Graal, un roi Arthur en dépression et des chevaliers plutôt très incompétents.

# • « Friends » sur Netflix

Les péripéties de 6 jeunes newyorkais liés par une profonde amitié. Entre amour, travail, famille, ils partagent leurs bonheurs et leurs soucis au Central Perk (Wikipedia)

#### • « The good place » sur Netflix

À sa mort, Eleanor Shellstrop se retrouve au Bon Endroit (The Good Place), là où seules les personnes exceptionnelles aux âmes pures arrivent, les autres étant envoyées au Mauvais Endroit. Chaque nouvel arrivant est logé dans une maison idéale, aménagée selon ses goûts, puis fait connaissance avec son âme sœur. Problème, Eleanor n'est pas vraiment une bonne personne et découvre qu'elle a été envoyée au Bon Endroit par erreur. Et peu après son arrivée, des choses étranges se produisent... (Wikipedia)

# • « Jane the Virgin » sur Netflix

La série (de style télénovela adaptée à la sauce américaine) parle de la vie trépidante et mouvementée de Jane Gloriana Villanueva, une jeune femme ayant toujours vécu entourée exclusivement de femmes et ayant promis à sa grand-mère de rester vierge jusqu'au mariage. Cependant suite à un rendez-vous de contrôle gynécologique, elle se retrouve accidentellement enceinte, ayant été inséminée à la place de la femme du beau et fortuné Rafael, propriétaire du « Marbella », un hôtel de luxe. Elle décide alors d'annuler ses

fiançailles avec Michael, son petit-ami qui est lieutenant de police. Petit à petit elle en vient à éprouver des sentiments pour le père de son bébé qui est également son patron... (Wikipedia)

# Films:

# • « The Artist » par Michel Hazanavicius sur Auvio

Hollywood 1927. George Valentin est une vedette du cinéma muet à qui tout sourit. L'arrivée des films parlants va le faire sombrer dans l'oubli. Peppy Miller, jeune

figurante, va elle, être propulsée au firmament des stars. Ce film raconte l'histoire de leurs destins croisés, ou comment la célébrité, l'orgueil et l'argent peuvent être autant d'obstacles à leur histoire d'amour. (AlloCiné)

# • « Hippocrate » par Thomas Lilti sur Auvio

Il raconte l'histoire de Benjamin qui commence sa carrière de médecin par un stage en tant qu'interne dans le service que dirige son père. Mais malgré son enthousiasme initial, il est mis à rude épreuve dans sa découverte de la réalité du métier auquel il se destine. (Wikipedia)

# • « The intern » par Nancy Meyers sur Netflix

Ben Whittaker, veuf de soixante-dix ans, se rend compte que la retraite ne correspond pas vraiment à l'idée qu'il s'en faisait. Dès que l'occasion se présente de reprendre du service, il postule un poste de « stagiaire senior » dans une entreprise de vente de vêtements par Internet, start-up créée et dirigée par une jeune femme survitaminée mais inexpérimentée, Jules Ostin. (Wikipedia)

#### • « About Time » par Richard Curtis sur Netflix

À l'âge de 21 ans, Tim Lake découvre qu'il a la capacité de voyager dans le temps. (...) Tim apprend alors qu'il n'a pas le droit de modifier l'histoire, il n'a que le pouvoir d'interférer le cours de sa propre existence. Il lui apprend également qu'il faut éviter de modifier le passé et l'histoire, mais rendre sa vie meilleure. Malheureusement les choses s'avèrent plus compliquées que prévu. Tim quitte les côtes de la Cornouailles pour faire un stage de droit à Londres et rencontre la belle et intéressante Mary. (Wikipedia)

# Les 4 accords toltèques

Quatre règles de vie - ou 4 accords toltèques - à appliquer pour une promesse « de liberté, de bonheur et d'amour ».

Les Quatre Accords toltèques (titre original, The Four Agreements), est un livre d'une centaine de pages publié en 1997 aux États-Unis. L'auteur de l'ouvrage est un chaman mexicain : Miguel Ruiz.

# De quoi s'agit-il?

Miguel Ruiz propose de passer avec soi quatre accords visant à briser nos croyances limitatives. Celles que nous développons depuis l'enfance, qui distordent la réalité et nous maintiennent dans la souffrance. » À force de conditionnements culturels et éducatifs (sur ce qui est juste ou faux, bon ou mauvais, beau ou laid) et de projections personnelles (« Je dois être gentil », « Je dois réussir »...), nous avons intégré une image fausse de nous-même et du monde.

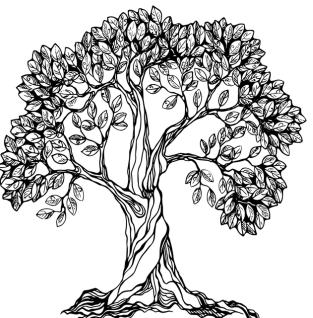
Ces idées ne sont pas nouvelles. « Elles reprennent les principes de la thérapie cognitive, qui démontrent à quel point le manque de distance ou la généralisation abusive sont des pièges», remarque le psychiatre François Thioly. Pourquoi un tel succès ? Le talent de l'auteur est d'expliquer ces quatre accords avec des mots simples et des cas concrets. « Il n'est pas nécessaire d'être initié pour les mettre en pratique, Miguel Ruiz n'ordonne rien. Il laisse entendre que s'il a pu s'approprier ces accords, tout le monde peut le faire. »

# Les accords toltèques sont au nombre de 4 (+1) :

Que votre parole soit impeccable.

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous ni pour médire d'autrui.

« Miguel Ruiz rappelle le pouvoir du verbe sur le psychisme. Qui n'a pas gardé en mémoire une phrase blessante d'un parent ? Et ne la fait pas encore résonner une fois adulte ? » La parole est un outil qui peut détruire. Ou construire. Contrairement à ce que nous croyons souvent, les mots ont du poids : ils agissent sur la réalité. « Dites à un enfant qu'il est enrobé et il se sentira gros toute sa vie ».



Comment s'y prendre ? En cultivant la modération dans ses propos : ne pas en dire trop, ni trop vite. Et, d'après le chaman Miguel Ruiz, cela commence dans le discours que l'on se tient à soi-même. Les critiques et les jugements que nous cultivons sur autrui, mais aussi les sempiternels « Je suis nul », « Je suis incapable » ou « Je ne suis pas beau » que nous entretenons à notre sujet sont des paroles négatives qui polluent notre mental. Or, elles ne sont que projections, images faussées en réponse à ce que nous croyons que l'autre ou le monde attend de nous.

Conclusion: parlons peu, mais parlons vrai, en valorisant aussi nos atouts et ceux d'autrui.

N'en faites jamais une affaire personnelle.

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

Les paroles et les actes de l'autre ne nous concernent pas en propre. « Ils lui appartiennent, parce qu'ils sont l'expression de ses propres croyances. » Vous êtes critiqué ? Ou encensé ? « C'est l'image que l'autre se fait de vous ».

De même, les événements qui surviennent ne sont pas toujours des réponses à notre comportement. Selon Miguel Ruiz, nous devons sortir de cet égocentrisme qui nous fait croire que tout ce qui arrive autour de nous est une conséquence de notre attitude. Le « moi je » nous maintient dans l'illusion. Donc dans la souffrance.

Comment s'y prendre ? « Il s'agit moins de rester stoïque que de prendre du recul ». Ramener à soi ce qui appartient à l'autre déclenche inévitablement de la peur, de la colère ou de la tristesse, et une réaction de défense. L'objectif : laisser à l'autre la responsabilité de sa parole ou de ses actes et ne pas s'en mêler. Cela suffit souvent à calmer le jeu.

Ne faites aucune supposition.

« C'est un travers banal. Nous supposons, nous élaborons des hypothèses et nous finissons par y croire. » Un ami ne nous a pas dit bonjour ce matin, et nous imaginons qu'il nous en veut ! Selon Miguel Ruiz, c'est un « poison émotionnel ». Pour s'en libérer, il propose d'apprendre à mettre les choses à plat, par exemple en exprimant ses doutes. « Ce qui implique d'apprendre à écouter et d'être capable d'entendre ».

Comment s'y prendre ? Il s'agit de prendre conscience que nos suppositions sont des créations de notre pensée. Dès lors qu'une hypothèse devient une croyance (« Cet ami est fâché contre moi »), nous élaborons un comportement de pression (« Je ne l'aime plus non plus » ou « Je dois le convaincre de m'aimer à nouveau »), source d'angoisse et de stress.

Faites toujours de votre mieux.

Votre "mieux" change d'instant en instant. Quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger.

« Cet accord découle des trois premiers. Lorsque vous en faites trop, vous vous videz de votre énergie et vous finissez par agir contre vous. Mais si vous en faites moins, vous vous exposez à la frustration, à la culpabilité et au regret. » Le but est de trouver le juste équilibre.

Comment s'y prendre ? Ce qui est juste pour soi ne dépend en aucun cas d'une norme. Pour Miguel Ruiz, certains jours, faire ce qu'il y a de mieux pour soi, c'est rester au lit. Dans tous les cas, « le pire piège est la course à la perfection ». L'un des moyens d'éviter ce travers est de remplacer nos « Je dois faire ceci » par des « Je peux faire ceci », « cela permet de s'approprier pleinement l'objectif à atteindre, sans se soucier du jugement et des attentes des autres ».

+ Soyez sceptique mais apprenez à écouter.

Le premier accord concerne la parole, le deuxième la représentation, le troisième la pensée et le quatrième porte sur l'action. Le « cinquième » tempère le deuxième qui pourrait nous couper des autres.

#### 5 exercices pour pratiquer chacun de ces accords toltèques :

#### 1. L'humain est le miroir de l'humain

Avec le premier accord toltèque, il ne s'agit pas d'être gentil ou silencieux mais de parler "vrai". Pour être impeccable, la parole doit être consciente. Or souvent, nous utilisons inconsciemment les autres comme un miroir. Les commentaires ou les critiques que nous faisons sur l'autre sont souvent des projections de notre "part d'ombre". Cette part d'ombre est constituée de tout ce que nous refusons de voir en nous, aussi bien nos qualités que nos défauts. Ce mécanisme de projection est souvent la cause de pensées et de paroles négatives à l'encontre des autres.

On peut projeter sur l'autre des traits de caractère que l'on n'accepte pas chez soi, des traits de caractère que l'on a réprimés ou nos propres schémas.

En apprenant à apprivoiser notre ombre, nous serons plus à même de pratiquer le premier accord toltèque.

⇒ Prendre un crayon, s'installer confortablement et suivre les indications :

Pensez à une personne qui vous est antipathique et notez tout ce que vous lui reprochez (ex: Jean est un mauvais père)

Reprenez chaque reproche et voyez ce que chacun d'entre eux révèle à votre sujet (ex: Depuis que j'ai repris le travail, je culpabilise d'être une mauvais mère. Le sujet de la parentalité est sensible pour moi.)

⇒ Choisissez une autre personne et faites à nouveau l'exercice.

#### 2. Prendre du recul

Le deuxième accord nous invite à ne pas prendre personnellement la parole d'autrui puisqu'il ne s'agit que de la projection de sa représentation du monde et non de la réalité.

Prendre du recul permet d'éviter de prendre certaines situations trop à cœur. Comment dès lors prendre le juste recul, se dégager des circonstances sans s'en éloigner plus qu'il ne faut? Pour cela, il est possible de se décentrer de soi, de la situation ou du présent.

⇒ Prendre un crayon, s'installer confortablement et suivre les instructions :

Pensez à une situation récente où vous avez pris une situation à cœur, ou des remarques/critiques de manière très personnelle.

Prenez du recul en vous posant ces questions :

Qu'est-ce qu'un Aborigène aurait pensé à ma place ? Qu'est-ce qu'un habitant du Moyen Âge aurait pensé à ma place ? Dans 10 ans, est-ce que je ressentirai toujours la même chose ?

Repensez à cette situation à partir de la perspective de quelqu'un qui vous veut du bien.

Notez ce que cela change : les sensations dans le corps, les émotions, les pensées, le vocabulaire qui vient en tête, les actions à entreprendre... ?

#### 3. La quête de vérité

Une supposition n'est qu'une hypothèse parmi d'autres : c'est quelque chose que nous tenons pour vrai, ce qui est différent de quelque chose que nous savons être vrais. Le troisième accord toltèque nous invite à vérifier nos suppositions sans les prendre pour argent comptant et de formuler des demandes sans présupposer qu'autrui comprend instinctivement nos besoins. Il est préférable de revenir aux faits objectifs, d'observer sans juger.

Notre vie est une quête de la vérité pour couper court aux suppositions. Cet exercice montre l'influence de nos interprétations sur notre façon de nous sentir et de nous comporter.

⇒ Prendre en crayon et remplir le tableau suivant :

Au cours de la journée ou de la semaine, notez les événements et les comportements des autres qui vous agacent ou vous font vous sentir mal, et les suppositions que vous faites pour y donner sens. Remarquez ensuite l'impact émotionnel et comportemental que ces suppositions ont sur vous.

# 4. Ni trop, ni trop peu

Notre "mieux" change d'instant en instant : il n'est pas le même selon que nous sommes en bonne santé, malades ou encore fatigués. Le quatrième accord toltèque nous prémunit du laxisme et du perfectionnisme.

Cet exercice nous invite à emprunter la voie du milieu.

⇒ Prendre un crayon, s'installer confortablement et suivre les instructions :

Situez-vous sur une échelle qui va du laxisme (-10) au perfectionnisme (+10) :

Laxisme -10.....+10 Perfectionnisme

Si vous vous situez du côté laxisme, demandez-vous ce que vous feriez de différent si vous étiez à un point de plus sur l'échelle, c'est-à-dire un peu plus rigoureux. Si vous vous situez du côté du perfectionnisme, demandez-vous ce que vous feriez de différent si vous étiez à un point de moins sur l'échelle, c'est-à-dire légèrement plus flexible.

# 5. Entendre le message

Quand on écoute l'intention qui sous-tend les mots, nous pouvons comprendre le véritable message. Même si les reproches ou les critiques parlent davantage de ceux qui les émettent que de nous-mêmes (par le jeu des projections), ils peuvent malgré tout revêtir un fond de vérité ou un message à entendre.

Répondre aux questions suivantes pour dégager notre "angle mort" qui nous empêchent de voir certaines choses nous concernant et que les autres perçoivent :

Quels sont les reproches que l'on m'a déjà faits ? (ex: Une amie m'a dit que j'étais égoïste) Y a-t-il une petite part de vérité (ou en tout cas un message à entendre) derrière ce reproche? (ex : C'est vrai que je fais souvent passer mon travail avant mes amis)

Sources:

https://apprendreaeduquer.fr/exercices-pratiquer-accords-tolteques/

https://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Accords-tolteques-4-regles-pour-etre