



Cette formation vise à transmettre aux professionnels de l'éducation, de l'animation et de l'accompagnement des enfants, une méthode simple et puissante pour développer une communication bienveillante, une posture professionnelle sereine, et un meilleur climat relationnel. Inspirée de la sagesse tolteque, elle permet d'améliorer le lien aux autres (enfants, collègues, familles) tout en favorisant une meilleure gestion des émotions et des conflits.

LES ACCORDS TOLTEQUES AU SERVICE D'UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET EDUCATIVE

Fabienne Dreyer-Christ

Table des matières

✦ Les Accords Toltèques : une sagesse millénaire au service de l'éducation et du mieux vivre ensemble.	2
🧠 D'où viennent les Accords Toltèques ?	2
💬 Quels sont ces 4 accords ?	2
🎯 Objectif général de la formation	3
Les Accords Toltèques au service d'une communication bienveillante et éducative	4
🧠 Public visé :	4
🕒 Durée suggérée :	4
• Tarif : devis à la demande.	4
🎯 Objectifs pédagogiques	4
🌀 Déroulé pédagogique :	4
Module 1 : Philosophie des Accords Toltèques	5
Module 2 : Découverte et application des 5 Accords	5
♦ 1. Que ta parole soit impeccable	5
♦ 2. Ne prends rien personnellement	5
♦ 3. Ne fais pas de suppositions	6
♦ 4. Fais toujours de ton mieux	6
♦ 5. Sois sceptique, mais apprends à écouter	6
Module 3 : Synthèse, échanges et bilan	7
Qui nous sommes	8
Contactez-nous	8

✨ Les Accords Toltèques : une sagesse millénaire au service de l'éducation et du mieux vivre ensemble

Dans un monde où le stress, la pression sociale et les conflits relationnels s'invitent dès le plus jeune âge, il est urgent de transmettre aux enfants des outils simples pour mieux se comprendre, mieux vivre ensemble et évoluer dans un climat serein.

Et si nous commençons par changer notre façon de **communiquer** ? C'est tout l'enjeu des **Accords Toltèques**, ces 4 principes inspirés de la sagesse mexicaine ancestrale, adaptés aujourd'hui à notre quotidien, y compris dans les écoles, crèches, familles et structures éducatives.

D'où viennent les Accords Toltèques ?

Popularisés par Don Miguel Ruiz dans son livre *Les Quatre Accords Toltèques*, ces principes sont issus d'une tradition spirituelle ancienne qui met l'accent sur la conscience, la responsabilité individuelle et la bienveillance. Loin d'être théoriques, ils sont de puissants outils de transformation personnelle... et collective.

Quels sont ces 4 accords ?

1. **Que ta parole soit impeccable**
 - 👉 Parler avec intégrité. Utiliser des mots qui élèvent, encouragent, respectent.
 - ▶ En classe : Apprendre à nommer les émotions, à faire des compliments sincères, à éviter les moqueries.
2. **Ne prends rien personnellement**
 - 👉 Ce que l'autre dit ou fait parle de lui, pas de nous.
 - ▶ Pour un enfant : comprendre qu'un camarade en colère n'est pas forcément "contre lui", mais exprime son mal-être.
3. **Ne fais pas de suppositions**
 - 👉 Apprendre à poser des questions plutôt que d'imaginer le pire.
 - ▶ En structure d'accueil : favoriser une communication claire, éviter les malentendus et les jugements hâtifs.
4. **Fais toujours de ton mieux**
 - 👉 Sans tomber dans le perfectionnisme : faire de son mieux **du moment**, selon ses capacités.
 - ▶ Pour les petits comme les grands : valoriser les efforts, apprendre à se dépasser sans se comparer.



Le 5ème accord Toltèque

À l'origine, Don Miguel Ruiz a présenté quatre accords toltèques comme des principes fondamentaux pour vivre en harmonie avec soi-même et les autres. Cependant, pour approfondir cette sagesse et répondre aux défis de la communication moderne, son fils, Don Miguel Ruiz Jr., a introduit un **cinquième accord** : « *Sois sceptique, mais apprends à écouter* ».

Ce cinquième accord invite à développer un esprit critique tout en restant ouvert et respectueux, permettant ainsi de mieux discerner la vérité dans un monde saturé d'informations, de rumeurs et de jugements. Il complète les quatre premiers en renforçant notre capacité à écouter sans accepter tout aveuglément, pour une transformation personnelle plus complète et consciente.

5. Sois sceptique, mais apprends à écouter

- 👉 Développer un esprit critique tout en restant ouvert et respectueux, pour ne pas croire tout ce qu'on entend sans vérifier.
- ▶ En classe : apprendre à distinguer les faits des rumeurs, poser des questions, et écouter les autres sans jugement.

Objectif général de la formation

Apporter aux adultes (enseignants, éducateurs, encadrants, assistants, voire parents d'élèves) des **clés de communication et de posture** fondées sur les Accords Toltèques, afin de favoriser un environnement éducatif serein, respectueux et constructif.

- Comprendre et intégrer les 5 Accords Toltèques dans leur quotidien éducatif.
- Améliorer la qualité de leur communication, tant avec les enfants/élèves qu'entre adultes.
- Gérer les tensions ou conflits avec davantage de recul et de bienveillance.
- Adopter une posture professionnelle alignée, apaisée et respectueuse.

Les Accords Toltèques au service d'une communication bienveillante et éducative



Public visé :

- Enseignants
- Éducateurs, animateurs, AESH
- Assistants d'éducation
- Groupe min 2 max 12
- Parents d'élèves
- Professionnels du milieu scolaire ou périscolaire



Durée suggérée :

- **1 journée (7h) ou 2 demi-journées (2 x 3h30)**
- Possibilité de décliner en **atelier de 2h** en format découverte ou parentalité



Tarif : devis à la demande



Objectifs pédagogiques

A l'insu de la formation les apprenants sauront :

- Favoriser une **posture d'écoute et de discernement**
- Réduire les **tensions et malentendus** dans l'environnement éducatif
- Améliorer la **communication adulte-adulte et adulte-enfant**
- Apprendre à **se protéger émotionnellement tout en restant disponible**



Déroulé pédagogique :

- Accueil – brise-glace
- Présentation du groupe et de l'intervenant
- Cadre bienveillant de travail et d'échange

Module 1 : Philosophie des Accords Toltèques

- Origine (Don Miguel Ruiz)
- Pourquoi sont-ils utiles dans le monde éducatif ?
- Liens avec l'estime de soi, la posture adulte, et la gestion des émotions

Module 2 : Découverte et application des 5 Accords

◆ 1. Que ta parole soit impeccable

Parle avec intégrité. Dis seulement ce que tu penses vraiment. N'utilise pas la parole contre toi-même ni contre les autres.

Contenu pédagogique :

- La puissance des mots : comment les paroles marquent, construisent ou détruisent.
- Impact des paroles dans un cadre éducatif : auprès des enfants, entre collègues, avec les parents.
- Lien avec le respect, la non-violence verbale, et l'estime de soi.

Exercice proposé :

- Réécriture de phrases du quotidien de manière plus bienveillante
- Atelier d'écoute bienveillante avec reformulation.
- Mise en situation
- Travail en binôme

◆ 2. Ne prends rien personnellement

Ce que les autres disent et font est une projection de leur propre réalité.

Contenu pédagogique :

- Comprendre que les réactions des autres parlent d'eux, pas de soi.
- Développer une posture d'observateur pour ne pas se laisser envahir émotionnellement.
- Appliquer cela en cas de critiques de parents, de remarques d'enfants, de tensions d'équipe.

Exercice proposé :

- Jeu de rôle
- Grille de décodage des émotions
- Mise en situation
- Travail en binôme

◆ 3. Ne fais pas de suppositions

Aie le courage de poser des questions et d'exprimer ce que tu veux vraiment.

Contenu pédagogique :

- Les pièges de l'interprétation (ex : "Il ne me dit pas bonjour, il m'en veut sûrement").
- L'importance de la clarification dans les échanges.
- Éviter les non-dits, favoriser la transparence.

Exercice proposé :

- Jeu de devinettes absurdes (pour montrer l'écart entre réalité et suppositions).
- Mises en situation : formuler une demande claire, poser une question directe.
- Mise en situation (jeux de rôle)
- Travail en binôme

◆ 4. Fais toujours de ton mieux

Ton mieux change d'un moment à l'autre. Mais fais toujours de ton mieux, sans jugement.

Contenu pédagogique :

- Sortir de la pression de la perfection.
- Respecter son énergie, sa charge mentale, ses limites.
- Encourager l'effort plutôt que le résultat (chez soi et chez les élèves).

Exercice proposé :

- Cercle de parole
- Auto-évaluation bienveillante de sa semaine (baromètre d'énergie / implication).
- Mise en situation
- Travail en binôme

◆ 5. Sois sceptique, mais apprends à écouter

Ne crois pas tout ce que tu penses. Apprends à distinguer ce qui est vrai pour toi.

Contenu pédagogique :

- Distinguer les faits, les croyances et les jugements.
- Développer son esprit critique sans être dans le rejet.
- Apprendre à accueillir l'autre sans se perdre dans ses idées

Exercice proposé :

- Tri : fait / interprétation / croyance sur une situation vécue.
- Écoute active
- Mise en situation
- Travail en binôme

Module 3 : Synthèse, échanges et bilan

- Retour collectif sur les apprentissages
- Questions – réponses
- Évaluation de la formation
- Remise d'une attestation de participation

Qui nous sommes



Je m'appelle Fabienne Dreyer-Christ, coach et formatrice professionnelle basée à Kembs.

Forte de plus de 8 ans d'expérience, j'accompagne enfants et adultes dans leur développement personnel et professionnel.

Passionnée par la communication bienveillante, je propose des ateliers ludiques pour faciliter l'expression et la confiance en soi.

Mes interventions sont adaptées aux besoins spécifiques de chaque groupe, avec un focus sur la qualité de vie et le bien-être.

J'ai à cœur de transmettre des outils concrets pour améliorer les relations et renforcer l'estime de soi.

Contactez-nous

1 rue de la paix

68680 Kembs

Téléphone :06.67.18.73.99

Ad Mail: fabie.christ@gmail.com

Site: <https://successpro-formation.fr/>



Fabienne Dreyer-Christ, rue de la paix, 68680 Kembs 06.67.18.73.99 – fabie1.christ@gmail.com Siret : 83953194400016