

LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES

QUE VOTRE PAROLE SOIT IMPECCABLE

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

NE REAGISSEZ A RIEN DE FACON PERSONNELLE

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

NE FAITES AUCUNE SUPPOSITION

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. A lui seul cet accord peut transformer votre vie.

FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX

Votre mieux change d'instant en instant, quelle que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets. "

Les Quatre Accords Toltèques

**Rencontre avec
don Miguel Ruiz,
chaman mexicain,
nagual de la lignée
des Chevaliers de l'Aigle**



Né dans une famille de guérisseurs et élevé dans les campagnes mexicaines, don Miguel Ruiz a commencé par devenir neurochirurgien. Suite à une NDE au cours d'un grave accident de voiture dans les années 70, il a redécouvert ses racines dans la tradition Toltèque à laquelle appartenait son grand-père. Aujourd'hui, maître de la voie toltèque, il donne des séminaires aux Etats-Unis et emmène des apprentis à Teotihuacan, l'ancienne cité des pyramides, au Mexique, pour des voyages de transformation. Il est l'auteur d'un premier livre « *Les Quatre Accords Toltèques : la voie de la liberté personnelle* », tout récemment paru aux Editions Jouvence, qui connaît un succès considérable outre-atlantique, et vient d'en terminer un deuxième, « *La Maîtrise de l'Amour* », à paraître d'ici la fin de l'année en français.

Don Miguel, vous guidez des apprentis sur la voie toltèque de la réalisation spirituelle. Qu'est-ce au juste qu'un Toltèque ?

Don Miguel Ruiz : Il y a plusieurs milliers d'années, les Toltèques vivaient dans le Sud du Mexique ; ils étaient connus comme des « hommes et femmes de connaissance ». Il ne s'agissait pas d'une nation ni d'une race, comme les Aztèques ou les Mayas. Ils étaient les gardiens de la connaissance spirituelle et détenaient une position sacrée dans la société, comme les lamas du Tibet. A cause de la conquête européenne et de peur des persécutions religieuses, les maîtres toltèques ont dissimulé leur enseignement durant des centaines d'années. Maintenant que le climat religieux est plus tolérant, la sagesse toltèque est à nouveau disponible pour ceux qui mènent une quête spirituelle.

Bien qu'elle ne soit pas une religion, la voie toltèque honore la vérité présente dans toutes les traditions spirituelles du monde. Comme le Védanta et d'autres écoles métaphysiques, les Toltèques enseignent qu'il n'y a qu'un seul être vivant dans l'univers, qui se manifeste dans toutes les galaxies, les systèmes planétaires, toutes les formes de vie, y compris l'être humain. Toute chose, y compris nous-mêmes, est l'émanation de cet Etre immense et merveilleux. Comme les sages de l'Inde, les Toltèques savent que le destin de l'humanité est de s'éveiller et de découvrir l'Etre Unique qui se trouve au-delà des noms, des personnalités et de la séparation. Cet Etre Unique joue tous les rôles dans le grand drame de la vie.

Pour que nous puissions bien jouer notre rôle, les Toltèques enseignent aux gens comment être heureux en voyant à travers leurs masques sociaux et en exprimant leur soi véritable. Ils leur montrent comment se libérer des attentes d'autrui et de leurs propres croyances limitatrices.

Les Toltèques enseignent aussi une vérité surprenante : ***nous ne rêvons pas seulement la nuit, lorsque le cerveau est endormi, mais aussi le jour lorsqu'il est éveillé.*** Durant la journée, nous partageons un rêve commun que nous appelons « le monde », avec sa structure matérielle qui nous rassure, fondée sur la réalité tridimensionnelle du temps, de l'espace et de la durée qui change lentement. La nuit, cette structure matérielle disparaît, et c'est pour cela que nos rêves changent alors constamment. Rêver est l'activité principale de notre esprit, et elle se poursuit vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

Puisque chacun d'entre nous vit un rêve qu'il a créé lui-même, nous avons le pouvoir de changer un rêve infernal en un rêve paradisiaque en modifiant simplement nos croyances et en rêvant un rêve différent.

Bien que le monde semble solide et rempli de substance, les physiciens quantiques nous disent que c'est une illusion car la matière est principalement constituée d'espace vide. Les Védantistes disent quelque chose de semblable : notre esprit et nos sens créent une perception magique du monde, appelée maya ou illusion. Est-ce là ce que vous voulez dire lorsque vous affirmez que la vie est un rêve ?

Don Miguel Ruiz : Dans une certaine mesure. Permettez-moi de vous expliquer ce que j'entends par « rêver ». Ce que nous voyons autour de nous n'est rien d'autre que de la lumière de fréquences différentes, réfléchi par des objets. Lorsque nous voyons des objets, la lumière réfléchi par le monde extérieur pénètre dans nos yeux et elle est reproduite sur la rétine, puis voyage jusqu'au cerveau qui crée notre perception tridimensionnelle à partir de ces images de lumière. Bien que nous ne voyions pas des objets mais de la lumière, nous nous sommes mis d'accord pour accepter que notre perception visuelle de la réalité est la vérité.

Dès que nous commençons à rêver, nous créons tout un film qui devient notre réalité personnelle. Nous créons un rêve vivant dont nous sommes le producteur, le metteur en scène, le scénariste et l'acteur principal, tous les autres n'ayant que des rôles secondaires dans notre production. Dans ce rêve, nous nous donnons un nom, une identité, une famille d'origine, un passé et une éducation. Nous pouvons par exemple avoir plusieurs diplômes, nous marier, élever des enfants, réussir notre carrière et devenir grand-parent. Dans ce scénario, notre rêve personnel se déroule dans le rêve collectif de la planète. Celui-ci est en effet constitué des milliards de rêves personnels plus petits qui, ensemble, créent le rêve d'une famille, d'une communauté, d'une ville, d'un pays, et finalement de toute l'humanité.

Vous écrivez que nous sommes tous conditionnés par le rêve de la planète, lequel comprend toutes les règles de la société, ses croyances et ses lois, telles que les expriment les diverses religions, les gouvernements et les écoles. Lorsque nous sommes « dressés » de cette manière, ne soumettons-nous pas notre essence véritable au rêve de la planète ?

Don Miguel Ruiz : Oui, et je nomme d'ailleurs ce processus la domestication des humains. Enfant, le rêve extérieur « capte » notre attention et nous enseigne que croire. Lorsqu'on est encore tout petit, on ne choisit pas ses croyances, mais on donne son accord à l'information qui nous est transmise par le rêve de la planète. A mesure que nous grandissons, nos parents, nos éducateurs, nos guides religieux ainsi que les médias nous enseignent à rêver de la même façon que tout le monde. Semblable à une jeune éponge qui absorbe tout, on se crée un système de croyances concernant ce qui est juste ou faux, bon ou mauvais, beau ou laid. Nous ne choisissons pas ces concepts : ils sont programmés en nous. Le rêve de notre vie se déroule alors en accord avec notre système de croyances.

Au cours de la domestication, on devient progressivement un être humain « acceptable » grâce à un système de récompense et de punition. Si on respecte les règles et si on fait ce qu'il faut pour plaire à papa et maman et à ses professeurs, on est un « gentil garçon » ou une « gentille fille ». Dans le cas inverse, on est un « vilain garçon » ou une « vilaine fille ». Pour éviter d'être rejeté, on se conforme à l'image de nous que se forgent les autres. Au bout du compte, on s'identifie tellement à cette image de soi-même, au masque que l'on porte, que l'on se perd complètement dans le rêve de la société, sans savoir que l'on rêve.

A ce stade, n'avons-nous pas complètement intériorisé le rêve extérieur, au point de ne plus avoir besoin de quiconque pour nous domestiquer ?

Don Miguel Ruiz : Exactement. Nous devenons notre propre dresseur. Nous nous récompensons lorsque le rêve extérieur dit que notre comportement est acceptable, et nous nous punissons lorsque ce n'est pas le cas. Lorsque nous sommes domestiqués, tout notre système de croyances est comme un Livre de la Loi que nous utilisons pour juger toutes nos expériences, même si ces jugements vont à l'encontre de notre propre nature intérieure. Lorsque nous violons l'un de ces Commandements - « *Tu ne feras pas ceci ou cela* » - nous sommes punis par notre Juge intérieur, cette part de notre esprit qui édicte des sentences fondées sur notre système de croyances. Puisque ce Juge intérieur nous condamne presque tout le temps, nous subissons une punition sous forme de rejet de soi, de culpabilité, de honte et d'anxiété.

L'autre partie de notre psychisme à laquelle s'adresse ces jugements est la Victime, le « pauvre de moi » qui pense qu'il n'est « *pas assez fort, pas assez intelligent, pas assez bon, pas assez digne* ». La Victime dit : « *Je suis un perdant ; tout le monde vaut mieux que moi, alors à quoi bon essayer ? Je n'y parviendrai jamais* ». Le Juge est d'accord avec ces affirmations et décrète : « *Oui, tu n'es vraiment pas à la hauteur* », et la Victime n'a plus qu'à subir la culpabilité et la punition. On croit que ce Livre de Loi, que le Juge et la Victime sont réels, mais ce ne sont que des croyances qui nous

condamnent à souffrir, il nous faut changer celles qui nous maintiennent dans un état de peur et de limitation.

En fait, d'après les Toltèques, la plupart de nos croyances nous font souffrir, n'est-ce pas ?

Don Miguel Ruiz : Oui, et la raison pour laquelle elles nous font souffrir est qu'on ne les examine pas. La plupart des choses auxquelles croient les gens ne sont que des accords, des croyances consensuelles auxquelles ils ont donné leur accord sans jamais les avoir remises en question. Dans le rêve de la planète, les gens souffrent, vivent dans la peur, et créent toutes sortes de mélodrames douloureux. Etant donné que le rêve extérieur est régi par la peur et rempli d'injustice, de violence et de guerre, les Toltèques considèrent que c'est un cauchemar. Dans notre état normal, nous vivons dans un brouillard d'accords que nous avons conclus avec nous-mêmes, avec notre famille, nos amis, la société et avec Dieu. Pour changer ce cauchemar en un rêve de paradis sur terre, il nous faut briser ces accords fondés sur la peur qui nous privent de notre liberté personnelle et de notre pouvoir.

N'est-ce pas ce qui se produit lorsqu'on décide de se réveiller de ce rêve ?

Don Miguel Ruiz : Oui. Tant que l'on est pas réveillé, on croit que l'on est emprisonné dans son rôle sur la scène de la vie. On n'a pas d'autre choix que de vivre la souffrance, la colère, la jalousie, la peur et la tristesse. On se comporte comme une marionnette, une machine à action/réaction qui répond mécaniquement aux événements. Lorsque nous nous éveillons, nous voyons clairement notre rôle et disons : « Regardez ce que je faisais ! » Se libérer de son rôle habituel et de ses réponses stéréotypées nous coupe le souffle. Désormais nous ne pouvons plus reprocher nos souffrances à qui que soit.

Lorsqu'on est endormi et sous l'emprise du rêve, on n'a pas de libre arbitre. On n'est libre que lorsqu'on peut finalement faire un choix. Lorsque ceci se produit, on ne choisit plus un mélodrame douloureux, ni de vivre la colère, la jalousie ou la tristesse, ni aucune autre émotion négative. On préfère choisir d'aimer et d'être aimé. On vit le cœur ouvert, sans conflit, toujours prêt à pardonner, ne jugeant jamais et ne cherchant pas à contrôler qui que ce soit. On n'a plus peur d'être rejeté, et on arrête de chercher sans cesse à être accepté par tout le monde. Si nous ne choisissons pas l'amour, le bonheur, la paix et l'harmonie, c'est simplement parce que notre volonté n'est pas libre et que nous sommes enchaînés par les habitudes et les accords qui nous programment à vivre en enfer.

Est-ce que la pratique des Quatre Accords Toltèques - être impeccable avec sa parole, ne jamais faire une affaire personnelle de ce qui nous arrive, ne pas faire de suppositions, et toujours faire de son mieux - peut nous aider à recouvrer notre libre arbitre ?

Don Miguel Ruiz : Oui. En fait, la mise en pratique des Quatre Accords Toltèques dans sa vie quotidienne, de manière régulière, permet de briser 80% des accords négatifs qui nous maintiennent en enfer. C'est une sorte de yoga toltèque, une discipline comme la méditation qui aide à stopper le mental et son dialogue interne. Dans son état non contrôlé, notre pensée est pareille à un cheval sauvage, qui nous entraîne où il veut. La pratique des Quatre Accords Toltèques discipline le mental, nous en donne le contrôle afin de créer un rêve plus épanouissant, et elle nous immunise contre les conditions négatives de la vie quotidienne. En pratiquant de façon continue, jusqu'à ce que notre volonté soit plus forte, nous pouvons accomplir des miracles et changer nos souffrances en bonheur.

Commençons par le premier accord - « Que votre parole soit impeccable ». Qu'entendez-vous par là ?

Don Miguel Ruiz : La parole, ou le verbe, se réfère autant à notre nature divine qu'à notre pouvoir de créer les conditions de notre existence. Comme le dit St Jean : « Au commencement était la parole (ou le Verbe), et la parole était avec Dieu, et la parole était Dieu. » Etant donné que dans notre nature intrinsèque nous sommes la parole, nous sommes l'un des principes créatifs de l'univers. Notre parole, qui est un cadeau de Dieu, nous permet de tout manifester dans notre rêve par notre pouvoir de nous exprimer et de communiquer, de penser et d'utiliser notre imagination. Toutefois, ce pouvoir étant une lame à double tranchant, on peut l'utiliser pour créer un rêve magnifique ou destructeur. Nos pensées étant des graines que nous plantons en permanence, la récolte dépend de leur qualité : sont-elles douces et aimantes, ou haineuses et craintives ? Notre façon d'utiliser la parole, comme une baguette magique, peut créer des conditions d'amour et d'abondance, ou de douleur et de manque.

Que signifie être « impeccable » avec sa parole ? Impeccable signifie « sans péché », ce qui veut dire ne rien faire contre soi. Lorsque nous vivons ainsi, nous nous traitons comme des êtres divins qui méritent le plus grand respect et le plus grand amour. Nous assumons la responsabilité de nos actions, nous arrêtons de nous juger ou de nous critiquer pour tout, nous renonçons à la culpabilité et à l'autopunition. Lorsque notre parole est impeccable, nous ne mentons pas, nous ne médisons pas, nous ne polluons pas notre atmosphère mentale avec des pensées du genre « Je suis stupide » ou « Je suis un raté », parce que ce serait utiliser la parole contre soi-même. Lorsqu'on se sert de la parole pour s'aimer et s'apprécier, on commence à détruire les accords qui nous font souffrir.

Comment le deuxième accord - « Quoi qu'il arrive, n'en faites jamais une affaire personnelle » - nous aide à nous éveiller ?

Don Miguel Ruiz : Ne jamais faire de quoi que ce soit une affaire personnelle nous libère des mailles du filet de l'importance personnelle, dans lequel nous sommes piégés. Ce que j'entends par « importance personnelle », c'est

cause d'eux-mêmes. Chacun vit dans son monde onirique privé, et lorsqu'on réagit à la remarque d'un ami, à l'humiliation d'un collègue, ou au rejet de notre partenaire, on prend les poubelles émotionnelles de ces personnes et on se les approprie. Si on n'en fait pas une affaire personnelle, on n'a plus à se sentir automatiquement offensé, ni à défendre ses croyances, ni à créer de conflits.

Si quelqu'un m'insulte et me traite d'idiot, je sais qu'il n'a affaire qu'à ses propres sentiments, à ses croyances et aux opinions qui découlent de la programmation de sa vie. De la même manière, si quelqu'un me dit que je suis la personne la plus fabuleuse au monde, il n'interagit peut-être qu'avec l'image qu'il s'est faite d'un Toltèque, d'un homme de connaissance, plutôt qu'avec moi. Les gens me jugent selon leur système de croyances, de sorte que rien de ce qu'ils pensent de moi ne me concerne : ça les concerne eux.

Le troisième accord dit de « Ne faire aucune supposition ». En quoi cela nous aide-t-il à nous éveiller de notre rêve ?

Don Miguel Ruiz : Cet accord nous aide à percevoir la vie telle qu'elle est, et non telle que nous l'imaginons. Lorsqu'on fait des suppositions, on voit les choses et les gens en fonction de son système de croyances. Bien souvent, on interprète de travers ce qu'on voit, puis on y réagit de façon personnelle, et on finit par créer tout un drame, avec beaucoup de feux d'artifice émotionnels. Imaginons qu'une femme discute innocemment avec un ami de son mari au cours d'une soirée. Son mari fait la supposition qu'elle flirte et il y réagit personnellement. Il déclenche ainsi en lui des sentiments de jalousie, imagine qu'il est trahi, et se fâche contre sa femme à cause de son infidélité imaginaire. Si ce mari avait communiqué avec sa femme pour clarifier ce qui se passait réellement, il se serait épargné des souffrances inutiles.

Comme ce mari jaloux, lorsque nous faisons des suppositions, nous ne voyons et n'entendons que ce que nous voulons. Lorsqu'on s'entraîne à ne plus faire de suppositions, on apprend à voir objectivement : on ne justifie rien ; on ne juge ni ne condamne ; on ne prend pas position pour ou contre ; on ne se ment pas pour protéger son image de soi. On voit simplement les choses telles qu'elles sont. Voir les choses de façon objective et sans jugement ouvre une voie hors du rêve de l'enfer. Si nous voulons être sûrs de voir les choses clairement et de ne pas faire de suppositions, il nous faut poser des questions à nos amis, nos êtres chers, nos collègues et nos chefs, en cherchant toujours à clarifier nos perceptions grâce à une communication claire. De cette manière nous nous libérons du poison émotionnel et nous jouissons de relations bien meilleures avec tout le monde.

Pour voir la réalité sans faire de suppositions, on doit cesser de réagir à tout de façon personnelle, sans quoi on retombe dans le « Je, moi, mien » de l'importance personnelle.

Don Miguel Ruiz : Tout à fait. D'ailleurs, nous pouvons utiliser le deuxième et le troisième accords pour mesurer nos progrès dans notre libération du rêve. La pratique de ces deux accords peut nous montrer à quel point nous sommes ou non attachés aux personnes et aux conditions présentes dans notre existence. Puis on peut se servir du quatrième accord - **« Faites toujours de votre mieux »** - pour donner vie aux trois premiers dans nos expériences.

Ce quatrième accord peut aussi aider à progresser dans sa vie professionnelle. Lorsqu'on fait de son mieux dans chaque tâche, on vit intensément et on est productif au travail. La plupart des gens travaillent avant tout pour la récompense - le chèque de paie - plutôt que pour le travail lui-même, ce qui les empêche de donner le meilleur d'eux-mêmes. Lorsqu'on devient maître dans l'art d'agir pour agir, pour le travail lui-même, sans attendre de récompense, on prend plaisir à tout ce qu'on fait. En faisant de notre mieux dans chaque activité, en nous y donnant sans résistance, nous transformons le travail en une source de bonheur, et nous disposons de beaucoup plus d'énergie pour jouir de la vie.

Est-ce que ces Quatre Accords Toltèques ne sont pas un appel à l'éveil, nous faisant prendre conscience des croyances limitatrices, fondées sur la peur, qu'il faut reprogrammer pour être heureux ?

Don Miguel Ruiz : Absolument. Lorsque nous prenons conscience que nous créons tout le drame de notre vie à cause des croyances qui se manifestent sous forme d'expériences, nous sommes libre de changer de rêve. Chaque fois que nous brisons un vieil accord qui nous fait souffrir et que nous le remplaçons par un nouvel accord qui nous rend heureux, nous gagnons davantage de puissance. Plus nous devenons fort, plus nous pouvons briser d'autres accords, jusqu'à ce que notre pouvoir soit tel que nous puissions recouvrer notre volonté et nous libérer totalement du rêve de la planète.

Par une pratique patiente, étape par étape, on peut se libérer de sa dépendance à la colère, à la jalousie, à l'auto-apitoyement. On peut se débarrasser définitivement de croyances limitatrices telles que « je ne suis pas aussi bon que les autres », ou « je ne réussirai jamais ». Lorsqu'on met ces Quatre Accords Toltèques en pratique avec conscience et persévérance, on devient un maître du rêve qui renonce à sa dépendance à la souffrance et qui transforme sa vie en un nouveau rêve, celui du paradis sur terre.

Propos recueillis par Olivier Clerc

Site Web de don Miguel Ruiz : <http://www.miguelruiz.com>

Information sur ses séminaires en langue française :

Le Cercle de Vie, P.O Box 22422 Santa Fe NM 87502, USA.

Teotihuacan : "La cité où l'homme devient Dieu"



Les Quatre Accords Toltèques

1 - Que votre parole soit impeccable

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

2 - Quoi qu'il arrive, n'en faites jamais une affaire personnelle

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

3 - Ne faites aucune supposition

**Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs.
Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.
A lui seul cet accord peut transformer votre vie.**

4 - 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, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.**

Extrait des « *Quatre Accords Toltèques* », Don Miguel Ruiz, Editions Jouvence.

Les accords toltèques : une ressource pour la communication dans l'Extreme Programming

Note préliminaire

Les pratiques de XP supposent une bonne communication dans et entre les trois collègues qui forment l'équipe : clients, managers, développeurs. Or, communiquer sincèrement et honnêtement est parfois naturel et immédiat, parfois... pas. Les cultures d'entreprise, les attitudes personnelles, autant d'empreintes profondément ancrées.

XP ne préconise pas spécialement la mise en oeuvre de ces accords. Toutefois l'Extreme Programming soutient une "communication sincère et honnête" dans l'équipe. Ces accords sont ainsi une *ressource* parmi d'autres, ils sont étudiés ici dans le cadre exclusif de la mise en oeuvre de XP. Les accords toltèques offrent des *guides* de communication. Ils s'inscrivent dans une ontologie qui sort du cadre de l'intérêt de ces accords en tant que ressources pour une "communication honnête et sincère" dans l'Extreme Programming.

Les accords sont autant *d'attitudes*, de savoir-vivre dans le projet.

Les accords toltèques

Ces "accords" sont décrits dans l'ouvrage :

Les quatre accords toltèques, Don Miguel Ruiz, **Jouvence Editions**

Les sites Internet suivants publient ces accords:

- <http://www.olivierclerc.fr.st> lien "Relationnel"
- <http://www.cercledevie.com/articlesetref.html>
- **Parchemin** des accords toltèques sur ce site

Une ressource pour la Communication dans l'Extreme Programming

Premier accord : que votre parole soit impeccable

Ce premier accord insiste sur l'attention à porter à sa communication : parler avec intégrité, sincèrement. Utiliser la parole comme constructeur. Ne pas parler pour "détruire", soi-même ou l'autre.

Dans XP, le feedback est aussi une valeur essentielle. Parler pour exprimer un retour d'information consiste par exemple à transformer un échec en une expérience. La capacité à s'améliorer est sous-jacente. Il s'agit d'informer, de juger *d'une situation*.

Deuxième accord : ne réagissez à rien de façon personnelle

Ce deuxième accord pourrait être le complémentaire du premier. Si la "parole impeccable" s'adresse à l'émetteur, celui-ci correspond à une attitude de destinataire.

Les paroles reçues sont alors autant de retours d'information, la question n'est plus de les prendre comme un jugement personnel, plutôt, encore une fois, comme un information qui suppose peut-être une amélioration.

Troisième accord : ne faites aucune supposition

Cela suppose une communication courageuse : exprimer ses opinions et ses questions. Ne pas supposer que "poser une question" est un signe de faiblesse. Dans certains cas, la faiblesse consiste à ne *pas* poser la question. XP offre une règle de conduite aux équipiers : lorsque l'un d'eux demande de l'aide, cette aide doit lui être accordée.

Quatrième accord : faites toujours de votre mieux

Le mieux d'aujourd'hui n'est pas le mieux de demain, c'est une conséquence du *changement*.

Par ailleurs, "le mieux est l'ennemi du bien", ce qui se traduit dans XP par un principe : "assumer la simplicité" et une règle de conception : "vous n'en aurez pas besoin".

Les accords se consolident mutuellement

ies autres.

- Exprimer ses opinion sincèrement dans la dynamique du troisième accord suppose une conformité à "la parole impeccable".
- "Faire de son mieux", simplement de son mieux, est légitime lorsque les trois premiers accords sont appliqués.

En pratique

Ces accords sont une ligne de conduite particulièrement adaptée au coach XP. D'une certaine manière, ils sont un corollaire à l'attitude de l'accompagnant.

Les équipiers, lors des nombreuses occasions de communication directe dans l'Extreme Programming - réunions-debout, plan-itération, plan-version - et plus généralement au quotidien sur le plateau-projet ("binôme", ...) rencontrent d'excellentes opportunités d'expérimentation concrète de ces accords toltèques.

Remerciements

Je remercie **Olivier Clerc** qui, grâce à son site, m'a permis de découvrir ces accords, également **Jean-Michel Leblond** avec qui j'ai eu le plaisir d'échanger sur leur place dans un coaching.