



Ce texte est issu du livre *Les quatre accords toltèques* de Don Miguel Ruiz et ne représente qu'une partie du chapitre intitulé « Le processus de domestication et le rêve de la Planète ».

Je vous le livre intégralement simplement pour la réflexion qu'il apporte.

---

Ce que vous voyez et entendez en ce moment précis n'est qu'un rêve. Vous rêvez à l'instant même, le cerveau éveillé.

Rêver est la fonction principale de notre esprit qui fait cela vingt-quatre heures par jour. Il rêve lorsque le cerveau est éveillé et également lorsque ce dernier dort. La différence c'est que, durant l'état de veille, le cadre de référence matériel nous fait percevoir les choses de façon linéaire. Lorsque nous nous endormons, nous n'avons plus ce cadre de référence, aussi le rêve a-t-il tendance à changer constamment.

Les humains rêvent en permanence. Avant notre naissance, les humains nous précédant ont créé un grand rêve extérieur que l'on appelle le rêve de la société ou le rêve de la planète. Le rêve de la planète est le rêve collectif résultant des milliards de rêves personnels plus petits qui, ensemble, forment le rêve d'une famille, le rêve d'une communauté, le rêve d'une ville, le rêve d'un pays, et finalement le rêve de toute l'humanité. Le rêve de la planète comprend toutes les règles de la société, ses croyances, ses lois, ses religions, ses différentes cultures et modes de vie, ses gouvernements, ses écoles, ses événements sociaux, et ses jours fériés.

Nous naissons avec la capacité d'apprendre comment rêver, et les humains qui nous précèdent nous apprennent à le faire de la façon dont rêve la société. Le rêve de la planète a tellement de règles que lorsqu'un nouvel être humain naît, on capte son attention et on introduit ces règles dans son esprit. Le rêve de la planète se sert de papa et maman, des écoles et de la religion pour nous enseigner comment rêver.

L'attention est la capacité à être sélectif et à se concentrer exclusivement sur ce que l'on veut percevoir. Nous sommes capables de percevoir des millions de choses simultanément, mais en utilisant notre attention, nous pouvons maintenir ce que nous voulons au premier plan de notre conscience. Les adultes qui nous entouraient, lorsque nous étions enfants, ont donc capté notre attention et introduit des informations dans nos esprits par la répétition. C'est ainsi que nous avons appris tout ce que nous savons.

En nous servant de notre attention, nous avons assimilé toute une réalité, tout un rêve. Nous avons appris comment nous comporter en société : que croire et ne pas croire ; ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas ; ce qui est bon et ce qui est mauvais ; ce qui est beau et ce qui est laid ; ce qui est juste et ce qui est faux. Tout était déjà là : toute cette connaissance, toutes ces règles, tous ces concepts concernant la façon de se comporter dans le monde existaient avant notre naissance.

Lorsque vous alliez à l'école, vous étiez assis sur une petite chaise et votre attention se portait sur ce que le professeur vous enseignait. Lorsque vous alliez à l'église, votre attention se concentrait sur ce que le prêtre ou le pasteur vous disait. La même chose se produisait avec papa et maman, vos frères et vos sœurs. Tous s'efforçaient de capter votre attention.

Nous avons également appris à capter l'attention des autres, et développé un besoin d'attention qui est devenu très compétitif. Les enfants se disputent toujours l'attention de leurs parents, de leurs professeurs, de leurs amis : « Regardez-moi ! Regardez ce que je suis en train de faire ! Hé oh, je suis là ! ». Le besoin d'attention devient ainsi de plus en plus fort et se perpétue à l'âge adulte.

Le rêve de la planète capte notre attention et nous enseigne ce que l'on doit croire, à commencer par la langue que nous parlons. Le langage est le code de compréhension et de communication entre êtres humains. Chaque lettre, chaque mot de chaque langue représente un point sur lequel on s'est mis d'accord. On dit que ceci est une page dans un livre ; le mot page est un terme sur lequel on s'est mis d'accord. Une fois que l'on comprend le code, l'attention est captée et il y a transfert d'énergie d'une personne à l'autre.

Vous n'avez pas choisi de parler français. Vous n'avez pas choisi votre religion ni vos valeurs morales : elles étaient déjà là avant que vous ne soyez né. Nous n'avons jamais eu l'occasion de choisir ce que nous croyons ou non. Nous n'avons pas choisi la plus infime des choses à laquelle nous avons donné notre accord. Nous n'avons même pas choisi notre nom.

Enfants, nous n'avons pas eu la possibilité de choisir nos croyances, mais nous avons donné notre accord à l'information qui nous était transmise sur le rêve de la planète. La seule façon

de conserver de l'information, c'est d'être d'accord avec elle. Le rêve de la planète peut capter notre attention, mais si nous ne sommes pas d'accord, nous ne retenons pas cette information. Du moment que nous sommes d'accord, nous croyons : c'est ce que l'on appelle la foi. Avoir la foi signifie croire sans conditions.

Voilà comment on apprend quand on est enfant. Nous croyons tout ce que les adultes nous disent. Nous sommes d'accord avec eux, et notre foi est si forte que le système de croyances contrôle tout le rêve de notre vie. Nous n'avons pas choisi ces croyances, et nous pouvons même nous rebeller contre elles, mais nous ne sommes pas assez forts pour réussir cette rébellion. Il en résulte une soumission aux croyances, avec notre accord.

J'appelle cela le processus de domestication des humains. Grâce à cette domestication, on apprend comment vivre et comment rêver. Au cours de notre domestication, l'information du rêve de la planète est transmise à notre rêve interne et construit tout notre système de croyances. Enfant, on nous apprend d'abord le nom des choses : maman, papa, lait, bouteille. Jour après jour, à la maison, à l'école, à l'église et par la télévision, on nous dit comment vivre, quels sont les comportements acceptables. Le rêve de la planète nous enseigne comment être des humains. Nous avons un concept de ce qu'est la « femme » et un de ce qu'est « homme ». Et nous apprenons aussi à juger : nous nous jugeons nous-mêmes, nous jugeons les autres, les voisins.

Les enfants sont domestiques comme les chiens, les chats, ou tout autre animal. Pour instruire un chien, on le punit et on le récompense. De manière analogue, nous formons nos enfants, que nous aimons tant, exactement comme on dresserait un animal domestique : par un système de punitions et de récompenses.

Enfant, on nous disait : « Tu es un gentil garçon » ou « Tu es une gentille fille » lorsque nous faisons ce que papa et maman voulaient. Lorsque ce n'était pas le cas, on nous qualifiait de « méchant garçon » ou de « méchante fille ».

Chaque fois que nous enfreignons les règles, nous étions punis ; lorsque nous les respections, on nous récompensait. On nous punissait plusieurs fois par jour, et nous recevions également plusieurs récompenses quotidiennes. Bientôt nous avons commencé à avoir peur d'être puni ou de ne pas recevoir de récompense, celle-ci consistant à obtenir l'attention de nos parents ou d'autres personnes telles que nos frères et sœurs, professeurs et amis. Nous avons donc eu besoin de capter l'attention des autres pour obtenir cette récompense. Comme elle nous faisait du bien, nous aussi avons continué de faire ce que les autres attendaient de nous pour l'obtenir. Ayant peur d'être puni et peur de ne pas être récompensé, nous nous sommes mis à prétendre être ce que nous n'étions pas, juste pour faire

plaisir aux autres, juste pour paraître assez bien à leurs yeux. Nous nous efforçons de faire plaisir à papa et maman, nous voulions plaire aux maîtres d'école, plaire à l'église, alors nous avons commencé à jouer des rôles. Nous prétendions être autres que nous n'étions, par peur d'être rejetés. Cette peur est ensuite devenue celle de ne pas être comme il faut, assez bon. Au bout du compte, nous sommes devenus quelqu'un d'autre que nous-mêmes : des copies des croyances de maman, des croyances de papa, des croyances de la société et de la religion.

Toutes nos tendances naturelles se sont perdues au cours de ce processus de domestication. Et lorsque nous avons été assez âgés pour commencer à comprendre, nous avons appris le mot non. Les adultes disaient : Ne fais pas ceci, ne fais pas cela. Alors nous nous rebellions et disions « non ! » pour défendre notre liberté. Nous voulions être nous-mêmes, mais nous étions trop petits, et les adultes étaient grands et forts. Au bout de quelque temps, nous avons commencé à vivre dans la peur, car nous savions que chaque fois que nous ferions quelque chose de faux, nous serions punis.

La domestication est si forte, qu'arrivés à un certain point de notre vie, nous n'avons plus besoin de personne pour nous domestiquer : ni papa et maman, ni l'école ou l'église. Nous sommes si bien dressés que nous devenons nos propres dresseurs. Nous sommes des animaux autodomestiqués. Nous pouvons désormais nous domestiquer nous-mêmes selon le même système de croyances que l'on nous a inculqué, en utilisant le même processus de punition et de récompense. Nous nous punissons lorsque nous ne respectons pas les règles de notre système de croyances ; nous nous récompensons lorsque nous sommes un « gentil garçon » ou une « gentille fille ».

Ce système de croyances est comme un Livre de la Loi qui dirige notre esprit. Tout ce qui se trouve dans ce Livre de la Loi est notre vérité, sans l'ombre d'un doute. Tous nos jugements se fondent sur lui, même s'ils vont à l'encontre de notre propre nature intérieure. Même des lois morales telles que les Dix Commandements sont inscrites dans notre psychisme au cours du processus de domestication. Un par un, tous les accords que nous concluons s'ajoutent au Livre de la Loi puis dirigent notre vie.

Une part de notre esprit juge toute chose et chacun, y compris le temps, le chien, le chat : tout. Ce Juge intérieur utilise ce qu'il y a dans le Livre de la Loi pour juger tout ce que nous faisons et ne faisons pas, tout ce que nous pensons et ne pensons pas, tout ce que nous ressentons et ne ressentons pas. Tout est soumis à la tyrannie de ce Juge. Chaque fois que nous faisons quelque chose de contraire au Livre de la Loi, le Juge nous déclare coupables, nous devons être punis et avoir honte. Cela se produit plusieurs fois par jour, jour après jour, durant toutes les années de notre vie.

Une autre part de nous-mêmes reçoit ces jugements : on l'appelle la Victime. La Victime subit la réprimande, la culpabilité et la honte. C'est cette partie de nous qui dit : « Pauvre de moi, je ne suis pas assez bon, je ne suis pas assez intelligent, je ne suis pas assez beau, je ne mérite pas d'amour. Pauvre de moi ». Le Juge est d'accord et dit: « Oui, tu n'es pas assez bon ». Et tout cela découle d'un système de croyances auquel nous n'avons jamais choisi de croire. Ces croyances sont d'ailleurs si fortes que même des années plus tard, lorsqu'on découvre de nouveaux concepts et qu'on essaye de prendre ses propres décisions, on réalise qu'elles contrôlent toujours notre vie.

Tout ce qui va à l'encontre du Livre de la Loi vous fait ressentir une drôle de sensation dans le plexus solaire, que l'on appelle la peur. Contrevenir aux règles du Livre de la Loi rouvre vos plaies et votre réaction est de produire du poison émotionnel. Puisque tout ce qu'il y a dans le Livre de la Loi doit être vrai, tout ce qui remet en question vos croyances provoque un sentiment d'insécurité. Même si le Livre de la Loi est faux, il vous donne un sentiment de sécurité.

Voilà pourquoi il faut beaucoup de courage pour remettre en question ses propres croyances. Car même si on ne les a pas choisies, il est néanmoins vrai qu'on leur a donné notre accord.

---

Source : *Les quatre accords toltèques*, Don Miguel Ruiz, Éditions Poches Jouvence, ISBN 978-2-88353-461-2, P. 19-26