

La
Bibliothèque
Du Résilient

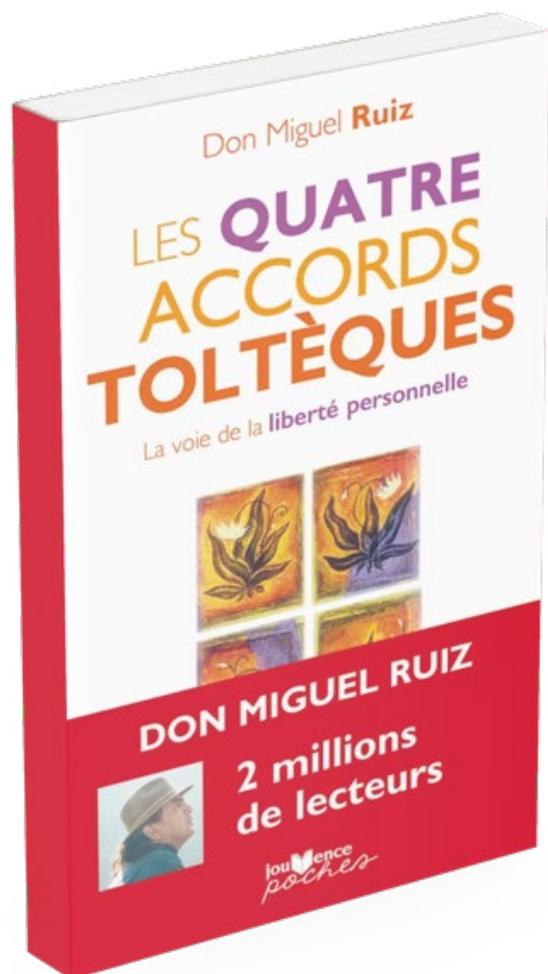
SAGESSES
AMÉRINDIENNES



SOMMAIRE

LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES, DON MIGUEL RUIZ	3
LA STRUCTURE DU MONDE	4
La domestication et le rêve de la planète	4
Le Juge intérieur, Le livre de La loi et la Victime	5
La peur	6
LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES	7
Le premier accord : « Que votre parole soit impeccable »	7
Le deuxième accord : « Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle »	8
Le troisième accord : « Ne faites pas de suppositions »	9
Le quatrième accord : « Faites toujours de votre mieux »	10
La voie de la liberté	11
CONCLUSION	12

LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES, DON MIGUEL RUIZ



L'auteur

Don Miguel Ruiz (né en 1952) est un **chaman mexicain, qu'on appelle nagual, et un auteur à succès**. Fils d'une guérisseuse et petit-fils d'un chaman, il entreprend des études de médecine pour devenir chirurgien. Seulement, une expérience de mort imminente (NDE) va bouleverser sa vie.



Don Miguel Ruiz, © Aaron Landman

Très marqué par l'expérience extracorporelle qu'il a vécue, Don Miguel Ruiz décide de donner une nouvelle direction à son existence et se consacre à la maîtrise de la sagesse ancestrale de la **culture toltèque**.

Cette culture mésoaméricaine a existé entre 900 et 1200 de notre ère. Elle s'est développée au Mexique, autour de Teotihuacan, un des principaux sites archéologiques du pays, comprenant certaines des plus imposantes pyramides mésoaméricaines.

Don Miguel Ruiz perpétue aujourd'hui cette sagesse ancestrale. Il est en quelque sorte le légataire de la tradition toltèque, qu'il enseigne notamment à travers différents ouvrages qui ont conquis un large public. *Les quatre accords toltèques* reste son livre le plus connu, qui s'est vendu à plusieurs millions d'exemplaires et a été traduit dans plus de quarante langues. Son autre best-seller s'intitule *La maîtrise de l'amour*.

RÉSUMÉ DU LIVRE

Il y a une part importante de spiritualité et de mysticisme dans le livre de Don Miguel Ruiz, qui s'explique par cet héritage toltèque issu de chamans et de sorciers.



Vue de l' « allée des Morts » depuis la « pyramide de la Lune », dans la Cité de Teotihuacan, Mexique, © Jackhynes

Mais le livre ne se résume pas à cela, car à travers cet héritage, l'auteur divulgue des conseils très concrets. C'est d'ailleurs ce qui fait la richesse de son propos, **la sagesse ancestrale d'un côté, et l'étonnante modernité des conseils applicables au quotidien.**

Les toltèques, est-il rappelé en introduction, étaient un peuple qui regroupait des scientifiques et des artistes qui se destinaient à « explorer et préserver la connaissance spirituelle et les pratiques des anciens » et qui se sont transmis leur savoir de générations en générations.

Un savoir que l'auteur partage avec ses lecteurs dans *Les quatre accords toltèques*.

LA STRUCTURE DU MONDE

LA DOMESTICATION ET LE RÊVE DE LA PLANÈTE

L'auteur explique que **rêver est la fonction principale de notre esprit**, ce qu'il fait en permanence. L'homme évolue dans un grand rêve. Il y a longtemps, nos ancêtres ont créé un rêve extérieur que les Toltèques ont nommé : le « **rêve de la planète** ».

En naissant, nous apprenons comment rêver, de manière instinctive, mais nous sommes confrontés à nos parents, nos proches... qui nous apprennent la façon de rêver la société. C'est-à-dire en quoi croire, comment se comporter, que penser, ce qui est bien ou

mal... on pourrait appeler ça l'éducation. Et cette éducation est le résultat d'un long rêve instauré depuis longtemps et qui s'impose finalement à tous.

Ce rêve se traduit d'abord par la langue qui nous est apprise. Ce que dit Miguel Ruiz, c'est que personne ne choisit son nom, sa langue, sa religion, ses valeurs morales... en naissant. Toutes ces informations sont transmises par le rêve de la planète, qui n'est pas le résultat d'un choix conscient.

L'homme ne peut même pas se rebeller contre ces croyances. Il en résulte une « **soumission aux croyances, avec notre accord.** »

Ce que Miguel Ruiz appelle « **le processus de domestication** ». C'est cette domestication qui apprend à l'homme comment vivre et comment rêver.

Il est bien expliqué la manière dont les règles sont apprises, en fonction de récompenses et de punitions. L'enfant est élevé avec cette idée de devoir plaire et par-là il s'éloigne de qui il est réellement, que ce soit dans le cadre familial, scolaire, religieux...

À cause d'un sentiment de peur (de décevoir, d'être puni, de ne pas correspondre à ce que les autres attendent...) nous « *sommes devenus quelqu'un d'autre que nous-mêmes; des copies de croyances de maman, des croyances de papa, des croyances de la société et de la religion.* » Et on peut même aller plus loin en affirmant que **nos tendances naturelles se sont peu à peu perdues au cours de cette domestication**, au fur et à mesure que l'on se plie à ce qui nous est extérieur.

Le résultat direct est de vivre dans la peur. Et le processus est si fort qu'au bout d'un moment, il n'y a plus besoin de personne pour nous domestiquer:

« Nous sommes si bien dressés que nous devenons nos propres dresseurs. »

Nous sommes donc les victimes de ce rêve qui nous est imposé...

LE JUGE INTÉRIEUR, LE LIVRE DE LA LOI ET LA VICTIME

L'auteur décrit trois entités qui vont de pair et qui régissent nos vies.

Alors que nous sommes plongés dans ce rêve de la planète, une part de notre esprit juge toute chose et chacun juge tout. Il existe un « *Juge intérieur (qui) utilise tout 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 est soumis à ce Juge et dès que nous nous dressons contre le Livre de la loi, le Juge nous déclare coupable. **C'est une forme de mauvaise conscience et de culpabilité. La part de nous-mêmes qui reçoit ces jugements s'appelle la Victime.** C'est cette voix qui nous répète: « Je ne suis pas assez doué, je ne mérite pas d'être aimé, je ne suis pas assez intelligent... » à quoi le Juge nous répond « Oui, tu as raison. »

C'est un cercle néfaste qui est nourri par la peur. Tout ce qui va à l'encontre du Livre de la Loi suscite la peur.

Les lois dirigent notre rêve personnel. L'auteur le synthétise ainsi:

« Toutes ces lois existent dans notre tête, nous les croyons, et notre Juge intérieur fonde tout ce qu'il dit sur elles. Le Juge décrète et la Victime subit la culpabilité et la punition. »

Seulement, l'auteur soulève un point important. **La vraie justice serait de payer ses erreurs une seule fois et de passer à autre**

chose. Mais lorsque nous commettons une erreur, nous nous jugeons, nous nous déclarons coupables et nous nous punissons, et nous continuons de nous punir chaque fois que la faute est rappelée.

« Combien de fois fait-on payer la même erreur à son conjoint, à ses enfants, à ses parents ? »

Nous vivons dans une série de punitions alors même que le Juge a tort car le Livre de la Loi est faux. La majeure partie de nos croyances sont donc des mensonges.

LA PEUR

Tout comme la société a un rêve, chacun a son propre rêve personnel, et celui-ci est régi par la peur. En vivant dans un régime de peur permanente, l'existence peut devenir un enfer. Alors que nous cherchons sans relâche une vérité, celle-ci est à l'intérieur de nous.

« Votre esprit tout entier est un brouillard que les Toltèques appellent un mitote. Votre esprit est un rêve dans lequel des milliers de personnes parlent en même temps, et personne ne comprend personne. Telle est la condition de l'esprit humain : un grand mitote, à cause duquel il vous est impossible de voir qui vous êtes vraiment. »

Nous avons appris à vivre pour satisfaire les besoins d'autrui de peur de ne pas être accepté, de ne pas participer à la société.

À cause de cela, nous résistons à la vie car être vivant, être véritablement soi nous fait peur. Une image de perfection est née de la domestication et nous nous forçons à y être le plus proche, **on crée une image (fausse)**

de la personne que nous devrions être. On crée cette image de perfection à laquelle il est impossible de se conformer.



Nous vivons selon une image qui n'est pas réelle et donc, comme il est impossible d'être parfait, nous finissons par nous rejeter. Cela s'est démontré de nombreuses fois. Pensez à votre propre expérience : **combien de fois êtes-vous allés jusqu'à vous déshonorer pour plaire à autrui ?**

Combien de personnes sont prêtes à se détruire elles-mêmes pour plaire aux autres ? Certains boivent, se droguent, vont contre leurs idées... pour être intégrés.

« Les humains se punissent indéfiniment, à défaut d'être ce qu'ils croient devoir être. »

Voici une vérité à méditer : **personne, au cours de votre vie, ne vous a autant maltraité que vous-même.** Plus on a envie d'être accepté par d'autres et plus on se néglige. Oui, l'amour-propre permet de se faire du bien !

Voilà ce qu'il en est de la réalité de l'être humain. Celui-ci est perdu dans un rêve qui lui est imposé et vit en fonction d'un Juge faisant respecter des lois dont vous êtes la victime. **Pour sortir de ce système, il est temps de**

croire à un nouveau rêve. De nombreux accords ont été passés avec votre entourage, votre Dieu, vos amis... mais les plus importants sont les accords passés avec vous-même.

Il est temps de rompre ces accords fondés sur la peur et de retrouver son pouvoir personnel. **Si les accords en place ne nous conviennent pas, il est possible d'en changer.** Si nous

n'aimons pas le rêve en cours dans notre vie, il est possible de changer les accords existant.

Pour cela, il faut se fier aux quatre accords toltèques qui vont produire suffisamment de *« pouvoir personnel pour que vous puissiez changer toute la structure de vos anciens accords. »*

LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES

LE PREMIER ACCORD : « QUE VOTRE PAROLE SOIT IMPECCABLE »

Les accords toltèques sont similaires à **des règles de vie, très concrètes, qui doivent aider à se retrouver et à être en adéquation avec soi-même.** Ils doivent permettre à s'extirper de ce rêve de la planète qui est néfaste.

Le premier accord est le plus important et le plus dur à respecter. Si vous le respectez, il peut vous permettre à lui seul de transcender votre vie. Ce premier accord est : **« Que votre parole soit impeccable. »** Si cela a l'air simple, c'est en réalité plus complexe à mettre en place.

Gardez cela en tête : **votre parole est votre pouvoir créateur.** C'est à travers elle que vous exprimez vos intentions. Tout ce dont vous rêvez prend place à travers la parole, elle est donc essentielle. Elle représente votre capacité à vous exprimer sincèrement et à communiquer ce que vous voulez, à définir les événements de votre vie.

La parole est un outil puissant. Elle peut créer les rêves les plus beaux mais aussi être destructrice. Le « pouvoir magique » que vous détenez réside en elle, donc il faut l'honorer et l'utiliser à bon escient.

L'auteur rappelle, pour montrer ce pouvoir dévastateur, que c'est par la parole qu'Hitler a conquis l'Allemagne, qu'il a manipulé des millions de personnes. La parole permet de jeter un sort, ce qui n'est pas souhaitable, mieux vaut s'en servir pour se libérer.

La parole permet de diffuser des opinions, et très souvent, nous sommes victimes de ce que nous ont dit nos proches dans le passé et qui s'est ancré en nous. Exemple : si vos parents vous répètent sans cesse que vous ne savez pas chanter, que vous avez mauvaise mine, que vous êtes un peu trop gros... il va en résulter des frustrations, un manque de confiance en soi, voire un refus d'être dans la vie. Dire à quelqu'un qu'il est moche laisse une empreinte, peut changer une croyance. Le pouvoir néfaste est gigantesque.



À l'inverse de cette attitude, il faut être impeccable, c'est à dire « sans péché ». Un péché est toujours commis contre vous-même. Juger un autre, le critiquer, revient à agir contre vous-même. **Être sans péché, c'est faire l'inverse, assumer ses actions sans se juger ni se critiquer.**

« Le péché commence avec le rejet de soi. »

Critiquer les autres, c'est vous critiquer vous-même, c'est vous abaisser, c'est pourquoi la parole doit être impeccable.

« Pour que votre parole soit impeccable, il ne faut pas l'utiliser contre soi. Si je vous aperçois dans la rue et que je vous traite d'imbécile, il semble que je me serve de la parole contre vous. Mais en réalité je l'utilise contre moi, car vous allez me détester et votre haine ne me fera pas aucun bien. Donc si je me mets en colère et que je vous envoie mon poison émotionnel par la parole, je l'utilise contre moi. »

Au cours de notre enfance, nous avons appris le mensonge pour nous exprimer. Il faut s'en détacher, acquérir une impeccabilité et sortir du « cauchemar d'enfer » qu'une mauvaise parole entretient, se rapprocher de la vérité.

Les rapports humains sont souvent fondés sur la médisance et entretenus par elle. Acceptée par tous, elle est devenue la principale forme de communication entre les hommes. C'est comme si chacun souhaitait que l'autre se sente aussi mal, voire plus, que lui-même. La clarté d'esprit de chacun est polluée par toutes ces paroles néfastes qui sont prononcées.

Et ces paroles, chacun finit par les prononcer contre soi-même : qui ne se dit jamais « Je suis moche, je perds mes cheveux, j'ai grossi, je suis nul... » **La parole a un pouvoir immense et elle est souvent utilisée de manière négative. Chaque jour, il faut s'efforcer à ce qu'elle soit impeccable à la place, sans péché.** Cela permettra d'éloigner le poison émotionnel qui pollue l'existence.

LE DEUXIÈME ACCORD : « QUOI QU'IL ARRIVE, N'EN FAITES PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE »

Comme il a été évoqué, tout découle du premier accord toltèque. Le deuxième accord, après la parole impeccable, est de garder à l'esprit de ne « jamais en faire une affaire personnelle. »

L'auteur parle de « l'importance personnelle », qui correspond à l'importance qu'on se donne. **Se prendre au sérieux, faire de chaque chose une affaire personnelle, re-**

vient à faire preuve de beaucoup d'égoïsme.

Adopter cette attitude, c'est partir du principe que tout ce qui arrive nous concerne. C'est donc se placer au centre de tout, une idée qui a été renforcée par la domestication qui nous apprend à tout prendre pour soi.

Mais la vérité n'est pas celle-ci: **vous n'êtes pas responsable de ce que pensent ou font les autres. Le monde ne tourne pas autour de vous et les actions des autres dépendent d'eux-mêmes.** Chacun est plongé dans son propre rêve et tout prendre pour soi est une mauvaise attitude.

L'auteur explique qu'il ne fait d'aucun cas une affaire personnelle. Il peut être critiqué, moqué, il se sent bien avec lui-même, et donc ne le prend pas pour lui. Cela rejoint l'idée précédemment évoqué: dire du mal des autres c'est dire du mal de soi-même.

Une idée intéressante est aussi celle que notre esprit, ou notre voix intérieure, peut émettre une opinion qui n'est pas nécessairement vraie. L'esprit existe au niveau des Dieux, il ne faut donc pas prendre tout à cœur. Tout prendre personnellement, c'est se conditionner à souffrir pour rien. Et rappelez-vous que la souffrance unit souvent les hommes. Trouver quelqu'un qui peut entretenir une souffrance est très facile, il faut s'en libérer.

Prendre l'habitude de ne jamais faire une affaire personnelle de ce qui vous arrive peut bouleverser votre vie. Ne pas s'arrêter à ce que disent les médisants permet de s'éloigner des problèmes.

*« Votre colère, votre
jalousie et votre envie
disparaîtront, et même*

*votre tristesse s'en ira,
si vous ne prenez rien
personnellement. »*

Cette attitude permet de sortir de mauvaises habitudes et ne pas entretenir le rêve de l'enfer. Adopter cet accord toltèque permet de briser de nombreux accords qui vous font souffrir.

De manière très concrète, pour vous libérer, **l'auteur suggère d'écrire cet accord sur un bout de papier et de l'afficher bien en vue pour vous en souvenir:**

*« Quoi qu'il arrive, n'en
faites jamais une affaire
personnelle. »*

LE TROISIÈME ACCORD: « NE FAITES PAS DE SUPPOSITIONS »

Tout le monde a déjà expérimenté cela: faire des suppositions à propos de tout et n'importe quoi. C'est une attitude humaine mais cela revient à créer des problèmes. Car il est possible de faire des suppositions sur tout, et notamment sur ce que les autres pensent et font.

Nous passons du temps à imaginer et supposer les actes et les pensées des personnes de notre entourage. Et comme cela ne correspond jamais à la réalité, nous finissons par leur en vouloir, par se braquer, nous leur en voulons et communiquons un poison émotionnel. **Nous faisons un drame d'une situation que nous seuls avons imaginé et interprété.**

« *Toute la tristesse et les drames auxquels vous avez été confrontés dans votre vie proviennent de cette habitude de faire des suppositions, de prêter des intentions à autrui et de prendre les choses personnellement. Le rêve de l'enfer tout entier découle de ces comportements.* »

Dans la vie quotidienne, **nous supposons que notre partenaire sait ce que nous voulons, donc nous avons tendance à ne pas le lui dire**, nous gardons notre parole, pensant que ce sera naturel. Seulement, si ce partenaire ne fait pas ou ne dit pas ce que nous attendons, nous lui en voulons et lui disons : « Tu aurais dû le savoir. »

Le cerveau humain a besoin de réponses, c'est pour ça qu'il suppose. Il préfère cette attitude plutôt que de rester dans le flou. Notre esprit rationnel a besoin de tout expliquer. Et comme nous pensons que le monde voit la vie comme nous la voyons, qu'il pense comme nous... de là vient le décalage et le problème.

« *C'est la raison pour laquelle nous craignons d'être nous-mêmes avec les autres, car nous pensons qu'ils vont nous juger, nous maltraiter et nous critiquer, comme nous le faisons nous-mêmes. C'est pourquoi, avant même que les autres puissent nous rejeter, nous nous sommes déjà rejetés nous-mêmes.* »

Au lieu de supposer, il faut accepter les autres comme ils sont. De là, vient l'amour, un sen-

timent essentiel pour l'auteur. **L'amour véritable revient à accepter les autres tels qu'ils sont, sans jamais vouloir les changer.** Il faut accepter la vérité, et être soi-même, ne pas créer une fausse image de soi.

Arrêter de prêter des intentions aux autres revient à changer la manière de communiquer et les relations qui nous lient aux autres. Ne pas faire de suppositions revient à **poser des questions, à être clair, à ne pas interpréter, et donc à se rapprocher de l'honnêteté et de la vérité.**

Une communication claire est la base de l'harmonie.

LE QUATRIÈME ACCORD : « FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX »

Le dernier accord toltèque doit permettre de transformer les trois premiers accords en habitudes concrètes. Il est relativement simple à comprendre mais plein de profondeur : « *faites toujours de votre mieux.* »

Il est impossible de toujours être au maximum, mais il est important, quelles que soient les circonstances, de faire de son mieux. Peu importe la fatigue, la lassitude... **en faisant de son mieux, il sera impossible de se juger soi-même, et donc d'éprouver de la culpabilité.** Mieux, il sera possible d'être apaisé, productif, heureux. C'est dans l'action que vous vous révélez et que vous serez en adéquation avec votre être.

Combien de personnes ne vont travailler qu'en pensant aux vacances ou à l'argent ? Ils passent à côté de leur existence, ils passent leur journée à tenter d'éviter d'agir, et donc ils ne font pas

de leur mieux. Pour apprécier son quotidien, **il faut agir sans attendre de récompense, être entièrement dévoué à son action.**

Faire de son mieux – peu importe pour quoi – est le moyen d’être heureux. À l’inverse, l’inaction c’est le reniement de la vie.

« Agir, c’est être vivant. C’est prendre le risque de sortir de votre coquille et d’exprimer votre rêve. Ce n’est pas la même chose que d’imposer son rêve à autrui, car chacun a le droit d’exprimer son rêve. »

Il faut également être dans le présent, car vivre un rêve passé c’est passer à côté de la vie. Nous sommes vivants, donc nous n’avons pas le temps ni l’énergie de se consacrer à un événement du passé, nous n’avons pas le temps pour l’auto-apitoiement.

« Vous êtes né avec le droit d’être heureux. Vous êtes né avec le droit d’aimer, de vous réjouir et de partager votre amour. Vous êtes vivant, alors embrassez votre vie et appréciez-la. »

Assumez vos idées et la personne que vous êtes. **Apprenez à dire « non » si vous n’avez pas envie.** Comme le dit l’auteur, nous n’avons qu’à « être ». En faisant de votre mieux, vous deviendrez un maître de la transformation, qui est inculquée par les Toltèques. Vous deviendrez un guerrier capable de transcender ce monde.

LA VOIE DE LA LIBERTÉ

La liberté est un mot souvent brandi, mais quelle est la réelle liberté ?

Pour Miguel Ruiz, c’est de pouvoir être libre d’être qui nous sommes vraiment. Pour cela, il faut être comme un enfant, de ne pas avoir peur d’aimer et être dans le présent.

Il faut arrêter de vivre pour plaire à autrui, arrêter d’être une Victime qui se confronte à un mauvais Juge qui fait respecter des lois que nous n’avons pas définies. Nous cherchons à exprimer qui nous sommes, et il faut se donner les moyens.

La première étape vers une liberté nouvelle est de prendre conscience de son état. Il faut être conscient de ne pas être libre pour se libérer. Pour ce faire, il faut être le maître de son propre rêve.

La vie est la manifestation de son rêve.

*« Être un Toltèque est un mode de vie dans lequel n’existent ni leaders ni disciples ; chacun a et vit sa propre vérité. **Un Toltèque devient sage, sauvage, et il redevient libre.** »*

Pour devenir un Toltèque, il est possible de s’appuyer sur trois maîtrises, qui sont :

1. La **Maîtrise de l’Attention** (être conscient de qui l’on est) ;
2. La **Maîtrise de la Transformation** (se libérer de sa domestication) ;
3. La **Maître de l’Intention** (ou maîtriser l’amour inconditionnel).

La façon dont vous voyez le monde dépend de vos émotions. Celles-ci influent sur votre état, il vous appartient de les maîtriser, de dire non à la peur, et de s’extirper de l’enfer

pour créer votre propre paradis personnel. À être ouvert à la vie, il n'y a rien à craindre, pas même la mort, mais à refuser la vie c'est passer à côté de tout.

En croyant à l'amour et en appliquant les accords toltèques, il est possible d'être en amour. Pour conclure :

« La seule raison pour laquelle vous êtes heureux

*est parce que vous en faites le choix. **Le bonheur, tout comme la souffrance, est un choix.** Il est possible que nous ne puissions échapper à la destinée humaine, mais nous avons un choix : souffrir de cette destinée ou en jouir. Souffrir, ou aimer et être heureux. »*

CONCLUSION

Don Miguel Ruiz a hérité d'une sagesse ancestrale. Suite à son parcours de vie, il a décidé de partager ses connaissances, de livrer les secrets de son épanouissement. *Les quatre accords toltèques* est un livre duquel il ressort une grande honnêteté. Il y a à la fois l'aspect spirituel mais aussi un aspect concret sur la manière dont il est possible d'aborder la vie.

Les accords toltèques sont lisibles, clairs et pleins de bon sens :

1. Que votre parole soit impeccable ;
2. Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle ;
3. Ne faites pas de suppositions ;
4. Faites toujours de votre mieux.

Faire de ces quatre accords une règle de vie peut aider à se libérer. Il y a de nombreuses idées à puiser, notamment d'arrêter de prêter des intentions aux gens et de se centrer sur sa vérité, de trouver sa paix, son rêve intérieur, et **cela s'en ressentira sur son quotidien et sur son entourage**. Choisir le bonheur, la liberté, est

essentiel à la vie et bien souvent, ces idées sont polluées. Alors, avec Miguel Ruiz, il est temps de se recentrer sur l'essentiel et sur sa vérité.

Arthur Monnier

Si le résumé vous a plu, je vous recommande fortement de lire l'ouvrage en entier, vous pouvez le commander dans votre librairie ou en ligne, via ces liens :

Le site de l'éditeur: <https://editions-jouvence.com/livre/les-quatre-accords-tolteques-poche/>

Le site de la librairie Payot (Suisse): <https://www.payot.ch/Detail/9782889116546>

Le site de la Fnac: <https://livre.fnac.com/a9322896/Miguel-Ruiz-Les-quatre-accords-tolteques>

Amazon : <https://media.apprendre-preparer-survivre.com/?id=hNK>

Directeur de publication : Antoine Ledu
Rédacteur en chef : Antoine Ledu
Editeur : APS Formations, c/o Drys Fiduciaire SA, Rue Mercerie 12, 1003 Lausanne
Dépôt légal : à parution
Abonnement : 19€ / mois (9,5€ / n°)
Contact : support@apprendre-preparer-survivre.com

Crédits photos: derGriza – GoodStudio – Crystal Eye Studio / Shutterstock.com

