



# Les accords toltèques au service d'une équipe plus sereine

Le 10 avril 2025, de 9h à 16h

Soigner, aider, apporter des soins est une activité professionnelle exigeante et stressante. C'est aussi l'une des relations les plus fortes qui soient. Le personnel est confronté à la mort, à la maladie, à la folie, à la souffrance et à toutes les émotions de leurs patient·e·s : peur, colère, tristesse et culpabilité. Comme si cela ne suffisait pas, il doit aussi gérer sa propre souffrance (stress, culpabilité, épuisement, découragement...). La découverte des accords toltèques et son application dans son quotidien permettent de cheminer vers un épanouissement tant personnel que professionnel.

## Méthodologie

La formation se composera principalement d'analyses de situations vécues par les participant·e·s dans leur milieu professionnel et d'exercices pratiques qui seront mis en perspective avec des apports théoriques, des grilles de lecture et des outils concrets. Des exercices ont été conçus pour aider à pratiquer les accords toltèques et accompagner sur le chemin de cette voie de libération personnelle pour mieux vivre en harmonie avec soi et avec les autres.

## Objectifs de la formation

Au terme de cette formation, les participant·e·s seront capables :

- D'améliorer les relations interpersonnelles pour vivre en harmonie avec soi et avec les autres ;
- D'appliquer les accords toltèques dans leur quotidien au travail ;
- De réenchanter, harmoniser et redynamiser leur vie professionnelle ;
- De développer leur leadership ;
- D'apaiser leur vie au travail.

## Contenu

Les accords toltèques sont des principes spirituels, universels, intemporels, simples et concrets. Ce sont des accords que l'on passe avec soi-même et qui peuvent réenchanter notre vie professionnelle. Ce n'est pas une stratégie, mais un art de vivre, un code de bonne conduite pour vivre en harmonie avec soi et avec les autres.

Dans ses ouvrages, Don Miguel Ruiz nous explique qu'au cours de notre éducation, nous avons été « domestiqués » pour apprendre à « rêver » (à vivre dans l'illusion) et à nous adapter au « rêve de la planète ». Ce faisant, nous avons adopté un certain nombre de croyances, de règles et de limitations auxquelles nous avons donné notre « accord ». La voie toltèque nous propose un chemin de libération personnelle représenté par trois maîtrises : la maîtrise de l'attention (pour devenir conscients des accords limitants que nous avons pris), la maîtrise de la transformation (qui consiste à adopter de nouveaux accords – les accords toltèques – pour reprogrammer notre mental), et la maîtrise de l'amour (pour nous libérer du parasite du mental).

## Public cible

Pour tout professionnel du soin désireux de se recentrer sur sa pratique professionnelle au travers de solutions créatives.

## Formatrice

Bailliez Sabrina, enseignante, formatrice d'adultes, animatrice certifiée en journal créatif®, en carnet de deuil®, carnet totem, coach en psychologie positive et en sciences du bonheur et formée par Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak dans l'accompagnement des parents et dans l'épuisement et le burn-out parental

### Lieu et adresse de la formation :

HELHa Mons  
Chaussée de Binche, 159, 7000 Mons

### Renseignements :

[secretariat-ceref-sante@helha.be](mailto:secretariat-ceref-sante@helha.be) Tél : - 0477/ 563 257

Inscriptions uniquement en ligne : <https://ceresante.helha.be/>

Date limite d'inscription : 27 mars 2025

Prix : 115 EUR\* – Min. 8 / Max. 14 participants

N° de compte du CeREF Santé :

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB

Communication: R06-2025-Nom, Prénom

\*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.

Formation agréée dans le cadre de la formation permanente de l'aide-soignant CFWB