

Fiche de lecture

Les principes toltèques (enfants)

Auteur : Florence Millot, psychologue engagée dans les questions pédagogiques, spécialiste de la gestion des émotions et la communication non-violente.

Genre : Livre adressé à des éducateurs et/ou parents, très facile à transposer à notre propre vie. 4 principes toltèques à mettre en pratique.

Thème principal : « Pour un mode de vie en harmonie avec soi-même et les autres. »

Résumé : Les 4 principes toltèques sont : 1. Que votre parole soit impeccable. 2. N'en faites pas une affaire personnelle. 3. Ne faites pas de suppositions. 4. Faites toujours de votre mieux.

Chaque accord est expliqué par un conte, le principe traduit en mots d'adulte, le principe traduit en mots d'enfant, comment utiliser ce principe dans la vie quotidienne et apprendre à distinguer les fées des gnomes.

Thèmes év. Par chapitres

- Avant-propos et Introduction
- Principe 1: Apprendre le pouvoir des mots... pour apprendre la confiance en soi.
- Principe 2: Apprendre à se protéger des paroles blessantes ou comment utiliser son bouclier.
- Principe 3: comment dépasser ses scénarios d'anxiété ou comment ne plus se faire de film.
- Principe 4: Apprendre à trouver sa propre justesse ou comment savoir dire oui ou non au bon moment.
- Conclusion

Divers : citations: « Dans la sagesse toltèque, on ne s'aime pas soi, car on est coupé de soi-même, de ses besoins, de qui l'on est profondément. On n'aime pas les autres, car on est coupé de ses derniers, lesquels sont méchants, jaloux, agressifs. »