

ARNAUD RIOU

# Incarnez 21<sup>vos</sup> pouvoirs

*Saktita*



Parole, énergie, relations, temps...  
**RETROUVEZ VOTRE SOUVERAINETÉ !**

« *Saktita* vient du sanskrit et signifie “pouvoir”, “énergie”. C’est le chemin d’une vie que d’assumer son pouvoir. Lorsque nous l’incarçons, l’autre n’a plus d’ascendant sur nous. La voilà, la clé : être maître de soi-même. Retrouver sa souveraineté, son autonomie, sa liberté d’être et d’entreprendre. »

La notion de pouvoir fait peur. Dire de quelqu’un qu’il aime le pouvoir n’est pas forcément flatteur. Pourtant, vouloir le pouvoir n’est pas négatif, selon l’intention qui nous anime.

Dans cet ouvrage, Arnaud Riou vous invite à un voyage profondément transformateur : celui de la découverte de vos 21 pouvoirs intérieurs. Pouvoir de l’intention, de la création, de l’argent, du temps, de la relation, de l’engagement, de la guérison, de la parole... Chaque pouvoir est précieux et vous permettra de retrouver votre souveraineté.

En apprenant à maîtriser vos émotions, vos choix, et à ne plus vous laisser guider par vos peurs, vous laisserez petit à petit derrière vous manipulation, dépendance et toxicité. Vous retrouverez les clés de votre liberté, de votre temps et de votre espace intérieur, et vous comprendrez l’essentiel : votre plus grande puissance est en vous.

**Avec ce livre, ne laissez plus l’autre prendre le pouvoir sur vous  
et retrouvez votre souveraineté !**

---

**ARNAUD RIOU**

---

Réalisateur, enseignant spirituel et auteur d’une vingtaine d’ouvrages dont *Réveillez le chaman qui est en vous* (Éd. Solar) et *La Puissance des rituels* (Éd. Anima), Arnaud Riou tisse les liens entre la sagesse des peuples premiers et le monde moderne. Il explore le chamanisme et le bouddhisme et encadre des groupes depuis plus de 30 ans. Il est le fondateur de la Voie de l’Acte®, du moulin de Beaupré et le président de Terre Anima.

ISBN : 978-2-38564-204-4



**20,90 euros**  
Prix TTC France

# Avis des Gardiennes

## **Sabrina, @lame\_sorceleuse**

Encore une fois, Arnaud Riou nous permet d'accéder simplement à la magie du pouvoir intérieur. Ses conseils sont accessibles et plaisants à suivre. Je me suis laissée entièrement porter afin d'être maîtresse de moi-même. Lorsque l'on finit sa lecture on se sent mieux, on se sent alignés et complètement libérés d'un poids.

## **Ludivine, @lafourmidecristal**

Ce livre est une véritable boîte à trésors spirituelle. Les 21 pouvoirs sont à la fois puissants, profonds et très ancrés dans des traditions qui me touchent particulièrement, comme le chamanisme et la loi du karma. Chaque pouvoir ouvre une porte vers une meilleure compréhension de soi, de son énergie, de ses relations et du sens de son chemin. Je vois cet ouvrage comme un compagnon du quotidien. On l'ouvre le matin, on se pose une question simple : « Quel pouvoir vais-je activer aujourd'hui ? » On pioche, on explore, on expérimente. Certains jours, on active le pouvoir du souffle. D'autres, celui de la parole, de l'écoute, ou de la création. Et parfois, on revient instinctivement vers les pouvoirs les plus chamaniques ou les plus karmiques, ceux qui résonnent dans le cœur. Ce livre invite à avancer à son rythme, à transformer sa vie pas à pas, pouvoir après pouvoir. Une lecture riche et surtout profondément inspirante.

## **Sylviana, @au\_cœur\_de\_mon\_instinct**

Ce livre est une vraie boussole intérieure, une exploration profonde de nos ressources pour incarner notre puissance avec authenticité et bienveillance. C'est un ouvrage super transformateur.

**Chan, @chalectrice**

Ce que j'ai aimé avec ce recueil, c'est la bienveillance dans l'explication de chaque pouvoir. Chaque explication, chaque exemple, m'a permis de me questionner, de me projeter sur mes ressentis, d'assumer mes responsabilités, mais aussi de comprendre les événements qui viennent causer des traumatismes afin de comprendre leurs impacts, et de reconquérir mon propre pouvoir. Et si vous vous serviez de cet ouvrage pour réapprendre à croire en vous et devenir la meilleure version de vous-même ? Une maladie, une séparation, un choc émotionnel... Chaque épreuve vient vous donner de nouvelles clefs et vous initie à comprendre quand et comment vous aviez perdu votre pouvoir, et comment le récupérer. Je réutilise les mots forts de l'auteur avec cette citation qui résume tout selon moi : « Sans pouvoir, nous ne sommes plus l'acteur de notre vie, mais un figurant dans celle des autres. » Et vous, vous reprenez le pouvoir quand ?

**Florie, @florie.bouquine**

Un ouvrage fascinant qui questionne et interroge notre être au plus profond. Retrouvons notre pouvoir, prenons des risques, acceptons-nous tels que nous sommes et non comme le voudrait la société. Écoutons notre cœur tout simplement et non nos peurs.

**Sylvie, @Mimilitavecmoi**

Après avoir tourné la dernière page de cet ouvrage, j'ai réalisé, en toute conscience, les pouvoirs que je possède déjà, ceux qui ne demandent qu'à éclore ou ceux qui sont à travailler encore. Je remercie Arnaud Riou pour ce livre indispensable dont l'objectif est de nous permettre de devenir ou de redevenir maître de nous-même grâce à des explications claires, des exemples très parlants et des exercices à réaliser.

ARNAUD RIOU

# Incarnez 21 vos pouvoirs



Parole, énergie, relations, temps...  
**RETROUVEZ VOTRE SOUVERAINETÉ !**

**Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous

entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environ-

nement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou

PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains

(90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un

format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour mi-

nimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Sylvie Dumon-Josset

Correction : Nathalie Billaut

Maquette : Nord Compo

Couverture : Constance Clavel

Illustrations de couverture : AdobeStock\_

1487460820 et Shutterstock\_376532611

© 2026 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-38564-204-4

*Saktita* est un terme sanskrit qui signifie  
« puissance », « énergie ».  
Il vient de Shakti, la déesse créatrice  
qui incarne le pouvoir.





Je dédie ce livre à celles et ceux qui répètent si souvent « nous n'avons pas le choix », « dans la vie, on ne fait pas ce qu'on veut », « il faut bien » ou encore « je dois ». Je le dédie aux personnes qui subissent encore un quotidien, là où elles aimeraient retrouver leur pouvoir pour jouer pleinement le rôle de leur vie.

Notre civilisation se fragilise quand nous perdons la grandeur de notre humanité, lorsque nous nous contentons de suivre, de nous soumettre, de nous résigner.

Nous sommes chacun des êtres souverains nés sur la Terre pour rayonner. Nous nous sommes incarnés ici-bas pour porter notre vocation, notre mission, nos valeurs et notre différence. Nous affirmerons notre unicité par la force de notre parole, de nos actes et de nos choix. Cela nous demande bien sûr de nous libérer de la peur du regard de l'autre, de prendre le risque de déplaire, de contredire. Cela ne nous demande pas de nous opposer mais de nous assumer.

Dans cette période chaotique, se croire impuissant est la pire des négations que nous pouvons vivre. Oser être soi, suivre la voix de son âme, se faire confiance, s'engager sur son chemin, c'est cela retrouver son pouvoir : pouvoir du temps, de l'argent, d'aimer, de pardonner, de créer, d'imaginer...

Je dédie ce livre à celles et ceux qui croient encore en leur pouvoir et qui souhaitent retrouver le chemin de leur légende personnelle.

Arnaud Riou



# Sommaire

Introduction.....	15
CHAPITRE 1	
<b>QUI A LE POUVOIR ? .....</b>	<b>17</b>
Radiographie de quatre déchéances de pouvoir .....	19
Mais qui, alors, détient le pouvoir ? .....	23
CHAPITRE 2	
<b>LE POUVOIR DE L'INTENTION .....</b>	<b>25</b>
Les quatre Nobles Vérités .....	28
Le pouvoir du refuge .....	29
Le pouvoir de l'intention .....	31
<i>Renforcez le pouvoir de votre intention.....</i>	<i>33</i>
CHAPITRE 3	
<b>LE POUVOIR DU RESENTI.....</b>	<b>35</b>
La vision chamanique du pouvoir .....	38
Le pouvoir de la ruche.....	40
Apprivoiser son cœur .....	42
<i>Développez votre pouvoir du ressenti.....</i>	<i>44</i>
CHAPITRE 4	
<b>LE POUVOIR DE L'INTERPRÉTATION .....</b>	<b>47</b>
Distinguer les faits de leur interprétation .....	49
<i>Faites une nouvelle lecture de votre passé.....</i>	<i>53</i>

## CHAPITRE 5

### **LE POUVOIR DU SOUFFLE ..... 55**

Les trois foyers .....	57
<i>Retrouvez le pouvoir de votre souffle .....</i>	<i>59</i>

## CHAPITRE 6

### **LE POUVOIR DE LA PAROLE ..... 61**

La tête du pouvoir .....	64
« Marcher sa parole » .....	66
Abracadabra .....	66
<i>Maîtrisez votre pouvoir de la parole .....</i>	<i>67</i>

## CHAPITRE 7

### **LE POUVOIR DE L'ÉCOUTE ..... 69**

Les médias, quatrième pouvoir .....	70
La puissance du tao .....	71
Yin, yang .....	72
Méditer pour entendre .....	76
<i>Cultivez votre pouvoir de l'écoute .....</i>	<i>78</i>

## CHAPITRE 8

### **LE POUVOIR DE L'ALCHIMIE ..... 79**

Le pouvoir de l'acceptation.....	83
<i>Apprenez à accueillir une épreuve.....</i>	<i>86</i>

## CHAPITRE 9

### **LE POUVOIR DE L'ÉNERGIE ..... 87**

Lorsque notre pouvoir se lit dans notre aura .....	91
Les chakras, portes du pouvoir.....	92
L'énergie de la maison, de l'environnement .....	100
<i>Repérez les facteurs qui agissent sur votre énergie .....</i>	<i>103</i>

CHAPITRE 10

**LE POUVOIR DE GUÉRISON ..... 105**

Le karma de la guérison ..... 107

Sortir du triangle de Karpman ..... 109

Les trois acteurs de la guérison chamanique ..... 111

*Réappropriiez-vous votre pouvoir de guérison ..... 118*

CHAPITRE 11

**LE POUVOIR DE CRÉATION ..... 119**

L'art, principale voie de création..... 120

Choisir l'Arbre ou la Pirogue ..... 122

*Incarniez votre pouvoir de création ..... 128*

CHAPITRE 12

**LE POUVOIR DE L'ARGENT ..... 129**

Simple pouvoir ou pouvoir d'achat ? ..... 132

Les neuf niveaux de pouvoir financier ..... 133

Le sentiment d'abondance et de prospérité ..... 138

*Analysez votre perception de la prospérité ..... 141*

CHAPITRE 13

**LE POUVOIR DE LA CONNAISSANCE ..... 143**

Plonger en soi pour découvrir le monde ..... 147

Certitude de la connaissance ..... 148

De l'érudition à la sagesse ..... 152

Apprendre de ses erreurs..... 153

La prophétie du Huitième Feu..... 155

*Développez votre pouvoir de la connaissance..... 157*

CHAPITRE 14

**LE POUVOIR DU TEMPS..... 159**

Pour ne plus courir après le temps ..... 162

Supprimer le temps perdu.....	164
La voie de l'escargot.....	167
Réapprendre à se concentrer .....	169
<i>Reprenez votre pouvoir sur le temps.....</i>	<i>172</i>

## CHAPITRE 15

<b>LE POUVOIR DE L'IMAGE.....</b>	<b>173</b>
Clic, clac, merci Kodak !.....	174
De la réclame au branding.....	178
Faire preuve de discernement.....	182
Se libérer du regard de l'autre.....	183
Miroir, mon beau miroir.....	184
<i>Incarnez votre pouvoir de l'image.....</i>	<i>185</i>

## CHAPITRE 16

<b>LE POUVOIR DES RELATIONS.....</b>	<b>189</b>
La loi d'interdépendance .....	190
La loi de réciprocité.....	192
La loi du miroir .....	193
La loi de l'autonomie .....	194
La loi du triangle .....	195
La loi de redevabilité .....	196
La loi du risque .....	197
<i>Amplifiez le pouvoir des relations.....</i>	<i>198</i>

## CHAPITRE 17

<b>LE POUVOIR DE L'ENGAGEMENT.....</b>	<b>199</b>
De la dépendance à l'autonomie .....	200
Le moment du détachement .....	202
CDI vers le bonheur .....	204
L'engagement dans le couple .....	205
<i>Renforcez votre pouvoir de l'engagement.....</i>	<i>206</i>

## CHAPITRE 18

**LE POUVOIR D'ÊTRE HEUREUX ..... 207**

Il est où le bonheur ? ..... 208

Les quatre Nobles Vérités au quotidien ..... 211

*Méditez sur les quatre Nobles Vérités ..... 213*

## CHAPITRE 19

**LE POUVOIR SPIRITUEL ..... 215**

Les promesses de la spiritualité ..... 217

Marcher seul ou en groupe sur la voie spirituelle ..... 218

Le pouvoir de l'Église ..... 220

Le pouvoir des gourous ..... 221

Reconnaître un maître ..... 224

*Retrouvez votre pouvoir spirituel ..... 226*

## CHAPITRE 20

**LE POUVOIR POLITIQUE ..... 227**

De la monarchie à l'anarchie ..... 228

La politique dans la cité ..... 230

Les costumes du pouvoir ..... 233

*Activez votre pouvoir politique ..... 237*

## CHAPITRE 21

**LE POUVOIR DIVIN ..... 239**

Se relier au Ciel ..... 240

Notre rapport à Dieu ..... 242

Vivre sa foi ..... 244

*Reliez-vous au pouvoir divin ..... 247*

## CHAPITRE 22

**LE POUVOIR DE L'AMOUR ..... 249**

Mais de quel amour parle-t-on ? ..... 250

Retrouver l'amour.....	252
<i>Incarnez le pouvoir de l'amour</i> .....	259
Conclusion : De l'amour du pouvoir au pouvoir de l'amour .....	261
Du même auteur .....	267
L'auteur.....	269
Contacts .....	271



# Introduction

**L**e pouvoir n'a pas bonne presse ! « Amour du pouvoir », « pouvoir de l'argent », « abus de pouvoir »... On aime apparaître comme quelqu'un de généreux, de puissant, d'intelligent, être reconnu pour son charisme, sa beauté, mais dire de quelqu'un qu'il aime le pouvoir n'est pas forcément flatteur. La notion de pouvoir fait peur. Dans l'inconscient collectif, les hommes de pouvoir sont insensibles, ils manipulent, dominent, mentent. Ils ont les dents longues et le cœur sec. Dire d'une femme qu'elle aime le pouvoir n'est pas plus complimenteur.

Pourtant, le pouvoir n'a aucune couleur en lui-même. Comme le couteau, ou l'allumette, on peut en faire mille usages. En politique, en entreprise, on utilise le pouvoir de l'argent, de la parole, celui de punir, de récompenser ; on use du pouvoir de l'influence, celui des relations, du pouvoir de contraindre ou d'autoriser. Vouloir le pouvoir n'est pas négatif en soi, tout dépend de l'intention qui nous anime.

La réputation du pouvoir est toujours ambivalente. Si on admire les héros dotés de super-pouvoirs, Spiderman, Batman, l'Homme invisible, on déteste ceux qui abusent du leur, petits chefs, politiciens malhonnêtes, manipulateurs. Personne n'assume son goût du pouvoir. Mais cherche-t-on à prendre le pouvoir sur l'autre, ou sur soi ?

On peut caresser l'ambition d'accéder à de hautes fonctions hiérarchiques, d'obtenir des titres, des autorisations, pour incarner plus de pouvoir dans son entreprise, son village, sa famille. On peut aussi aspirer à retrouver son propre pouvoir en développant son autonomie, en posant ses limites, en écoutant sa

vocation. C'est le chemin d'une vie que d'assumer son pouvoir spirituel, émotionnel ou énergétique. Lorsque nous l'incarbons, l'autre n'a plus d'ascendant sur nous. Nous ne sommes pas plus tentés de prendre le pouvoir sur quiconque.

La voilà, la clé : être maître de soi-même. Retrouver sa souveraineté, son autonomie, sa liberté d'être et d'entreprendre. Lorsque nous avons retrouvé notre souveraineté émotionnelle, plus personne ne peut nous influencer ou nous manipuler. Lorsque nous assumons notre autonomie spirituelle, nous ne pouvons plus être la proie des gourous et des faux prophètes. Lorsque nous incarnons notre pouvoir relationnel, nous n'attirons plus de relations toxiques, de pervers narcissiques ou de dépressifs fusionnels. Les personnages emblématiques d'un pouvoir inspirant, comme Mandela ou Gandhi, ont d'abord appris à être maîtres d'eux-mêmes. Ils sont inspirants non pas parce qu'ils ont le pouvoir sur d'autres, mais parce qu'ils ont dominé leurs pulsions, leurs émotions et ont su révéler au monde leur propre lumière.

En devenant souverains, plus personne n'a le pouvoir de nous rendre heureux ou malheureux, car nous avons retrouvé les clés de notre temple intérieur, à partir duquel nous pouvons être et œuvrer librement. C'est l'essence de *Saktita* : retrouver notre souveraineté, notre capacité à agir par nous-mêmes en étant connectés à la source.

Vous accompagner, vous aider à être souverain, à ne plus laisser à l'autre le pouvoir de votre existence : c'est l'ambition de ce livre.

# Chapitre I

## Qui a le pouvoir ?

**L**es grands principes se dévoilent dans les petits détails, et la sensation de perdre son pouvoir se révèle dans les scènes du quotidien.

Je suis à l'aéroport de Nairobi, au Kenya. Il est 22 heures, mon avion a eu du retard, et après huit heures de vol, je n'ai qu'une idée en tête : rejoindre mon hôtel au plus tôt pour une nuit réparatrice avant de passer une semaine au sein de la communauté Maasaï. La navette de l'hôtel qui devait nous attendre n'est pas au rendez-vous. Les voyageurs tirent leurs lourdes valises et errent, hagards, sur les trottoirs du Jomo Kenyatta d'Embakasi, l'aéroport situé à quinze kilomètres du centre-ville. Malgré l'heure tardive, la chaleur est étouffante. Un jeune homme portant une petite pancarte au logo de l'Argyle Grand Hôtel nous invite à attendre la navette qui, selon lui, doit arriver dans deux ou trois minutes. Mais au bout d'une demi-heure, toujours aucun minibus en vue. L'homme ne s'en soucie guère, il discute avec d'autres Kenyans, surfe sur son portable, s'absente, revient. Ici, ils le savent : nous avons les montres, ils ont le temps ! Je m'impatiente et préfère prendre un taxi.

Chaque pays a ses règles, et au Kenya, pas de file organisée jusqu'aux précieuses voitures, pas de pictogramme, mais des hommes et des femmes qui vous accostent dès la sortie de l'aérogare pour vous proposer une voiture officielle. Je décide de suivre l'un d'eux qui me confirme son identité en me désignant fièrement le badge plastifié pendu à son cou. Il m'entraîne loin de la cohue des voyageurs jusqu'à un coin plus isolé. Il sort alors son téléphone. Je comprends qu'il vient d'appeler un ami qui dispose d'une voiture. Une nouvelle attente commence. L'homme rappelle son compère, une fois, trois fois, cinq fois... « *My friend will come soon* », « mon ami ne devrait pas tarder ». Je me sens agacé, je n'aime pas être coincé. Voilà presque une heure que nous attendons. La fatigue me rend irascible. Le fait de mal connaître les règles en usage, de rester attentif à une éventuelle tentative d'abus ou d'arnaque, de communiquer dans un anglais approximatif renforce mon sentiment d'impuissance.

Se sentir coincé, avoir l'impression que l'autre nous impose son rythme, ses codes, ses lois, avoir le sentiment de n'avoir plus le choix, que ce n'est pas notre responsabilité, perdre son influence sur le cours des événements : elles sont là, les composantes ordinaires qui nous éloignent de notre pouvoir.

Parfois, ce sont des circonstances anecdotiques qui nous donnent l'impression de perdre tout contrôle sur la situation : « Je veux retrouver mon hôtel au plus vite, mon besoin de sommeil dépend de l'ami du chauffeur de taxi. » Parfois, c'est notre mari, nos enfants que nous attendons et qui nous mettent en retard. Notre pouvoir peut aussi s'évaporer face à un patron ou un manager qui abusent de leur autorité ou de leur fonction hiérarchique : « Que voulais-tu que je fasse ? C'est mon chef qui m'a demandé de rester à cette réunion », « Je n'ai pas eu mon mot à dire, il me l'a fait comprendre ! » Nous pouvons nous sentir impuissants face à nos enfants qui n'en font qu'à leur tête, installent un affreux chantage émotionnel, ou devant nos beaux-parents qui débarquent à l'improviste un dimanche et nous imposent leur rythme d'activité, que nous subissons

par politesse. Parfois nous perdons le pouvoir au bureau : « Je n'ai pas le choix ! On ne fait pas toujours ce qu'on veut dans la vie ! » On peut aussi avoir le sentiment de perdre son pouvoir face à un médecin prescrivant un traitement qui nous semble inapproprié, un garagiste qui nous noie sous des détails techniques, un contrôle fiscal ou une grève des transports. On perd son pouvoir quand on se sent impuissant, soumis, inférieur ; quand on ne peut ni choisir, ni agir, ni faire changer le cours des événements. On perd son pouvoir quand on manque de ressources, d'argent, de temps ou de compétence et qu'on se laisse abuser par un tiers mieux positionné. On perd son pouvoir face à la situation géopolitique, économique, sanitaire relevant d'un Gouvernement, d'un État, d'un président qui nous met hors de nous. Plus les autres gagnent en pouvoir, plus notre sentiment d'impuissance s'accroît.

Enfin, la perte de pouvoir est contagieuse, et nous pouvons avoir le sentiment de subir notre vie professionnelle, des amis envahissants, une relation conjugale qui s'essouffle, une pluie incessante, une maladie chronique, la file d'attente dans un supermarché... Nous perdons notre pouvoir sur la situation, puis plus globalement sur notre vie. Un sentiment d'impuissance nous envahit alors et nous fait perdre toute motivation. Cette perte de pouvoir nous rend aigris et nous fait détester les hommes politiques, les artistes, les riches, ceux qui réussissent. Plus nous avons le sentiment de perdre notre pouvoir, plus nous détestons ceux qui assument le leur. Sans pouvoir, nous ne sommes plus l'acteur de notre vie, mais un figurant dans celle des autres.

## **Radiographie de quatre déchéances de pouvoir**

Si nous avons le sentiment d'avoir perdu notre pouvoir, à quel moment s'est-il dissout ? Où est-il passé ? Peut-on le retrouver et comment ?

**Premier cas : Cécile est au bord du burn out.** Elle arrive au terme de trois semaines d'arrêt maladie pour dépression. Cette Vosgienne de 48 ans a été mutée il y a six mois dans une unité qu'elle déteste. L'ambiance est délétère. Son manager, un petit chef vaniteux use et abuse de son autorité. Avec ses injonctions contradictoires, sa communication toxique, ses reproches constants, il fait la pluie et le beau temps. Il exige une rigueur qu'il ne s'applique pas à lui-même. Certains plient l'échine en ruminant, d'autres démissionnent. Cécile hésite entre ces deux extrêmes. Elle aime son métier, mais n'apprécie plus la façon dont elle l'exerce, ni cet environnement nocif. Elle n'ose pas se positionner, n'a pas le courage de se rebeller. Elle perd chaque jour son enthousiasme. Le climat social est tendu. Elle s'interroge sur le sens même de sa vie et entretient un sentiment de lassitude et d'impuissance. Elle a perdu sa confiance en elle, son estime de soi, et son pouvoir.

**Deuxième cas : Cindy vit avec Marc, qu'elle décrit comme un homme charismatique,** coupé de ses émotions, au profil de pervers narcissique. Au début de leur relation, le beau quinquagénaire se montrait attentionné. Il la complimentait, la couvrait de vêtements et de fleurs. Il lui offrait des dessous affriolants, qu'il aimait voir sur elle et qu'elle portait pour lui faire plaisir. Elle acceptait de faire l'amour avec lui, même sans désir. Puis, au fil des années, les délicates attentions sont devenues rares. Il commence à critiquer la façon dont elle cuisine, dont elle range la maison. Il l'éloigne de ses proches en dénigrant ses parents, ses amis. Arrivent les phrases de dévalorisation, qu'il s'autorise en présence des enfants. Suivent les insultes et les menaces. Puis le premier coup. Une gifle, un soir, lors d'une de ces disputes conjugales comme il s'en produit de plus en plus souvent. Pourtant, Cindy est restée aux côtés de cet homme qu'elle avait tant aimé, le père de ses enfants. Elle a pensé partir, faire ses valises, mais comment quitter cette sécurité ? Marc gagne bien sa vie. Leur pavillon de banlieue est à son nom. Cindy ne travaille plus depuis la naissance de

leur troisième enfant. Elle ne se voit pas, à 45 ans, rechercher un emploi et se retrouver à la rue. Elle est coincée. Marc a le pouvoir sur elle. Ils le savent. C'est une emprise émotionnelle, physique et matérielle.

**Troisième cas : Sonia est rongée par la culpabilité envers sa mère âgée.** Aînée de sa fratrie, Sonia a deux frères qui vivent l'un en Australie, l'autre en Andalousie. Depuis le décès de leur père, leur maman, Marguerite, vit seule dans le pavillon familial près de Tourcoing et ressasse ses souvenirs à longueur de journée. Elle refuse d'être hospitalisée en Ehpad. Pourtant, elle ne peut plus faire face aux nombreux soins que son corps d'octogénaire exige. Une infirmière passe trois fois par semaine, mais cette soignante ne remplacera jamais la présence de sa fille. Écrasée par la culpabilité, Sonia visite Marguerite presque tous les jours, après son travail. Sa maman se durcit en vieillissant et ne lui manifeste qu'une faible reconnaissance. Sonia et son mari aimeraient s'installer dans le Sud, mais pour Sonia, ce serait abandonner sa vieille mère, ce à quoi elle ne peut se résoudre. Cédric, le mari, n'en peut plus de voir sa femme sous l'emprise de sa mère ; les vacances, les sorties sont programmées à partir de ses humeurs. « Reprends ton pouvoir ! », répète l'homme. La petite famille devait partir une semaine à la montagne pour Noël, mais la santé de Marguerite s'est détériorée et Sonia a renoncé aux descentes dans la poudreuse et aux soirées raclette. La culpabilité la ronge. Elle ne veut pas abandonner sa maman pendant les fêtes de fin d'année. Dans cette situation, Marguerite a le pouvoir sur Sonia, qui a le pouvoir sur Cédric, qui a le pouvoir sur ses enfants ! Les deux ados en veulent à leur père de ne pas savoir se positionner et de subir.

**Quatrième cas : Kevin est militant.** Il se définit comme un résistant écologiste et altermondialiste. Il participe aux manifestations pour l'arrêt de chantiers qui sont des drames écologiques. Avec sa compagne Zoé, ils ont passé dix jours dans une ZAD pour s'opposer à la construction d'une autoroute qui mettait en

péril tout un écosystème animal et végétal. En dehors de son parcours de militant, Kevin est magasinier dans un supermarché et Zoé vivote en trouvant quelques petits boulots. Tous les deux détestent les politiques, les lobbies, les multinationales et les manipulateurs qui, au nom de l'argent, abusent de leur autorité. Kevin et Zoé rejettent toute forme de pouvoir. Malgré leur amour, ils se sentent sans cesse en révolte, frustrés, en colère. Ils militent pour un monde auquel ils aspirent, mais qu'ils ne se sentent pas le pouvoir de créer.

Bien que vivant des situations très différentes, Cécile, Cindy, Sonia, Kevin et Zoé, mais aussi Marc et Marguerite, sont atteints du même syndrome : ils ne sont pas en lien avec leur propre pouvoir. Ils dépendent d'un patron, d'un conjoint ou d'un parent, ou encore d'un gouvernement pour retrouver la paix et la puissance. Ils ont perdu leur autonomie matérielle, spirituelle, émotionnelle. Quant à Marguerite et Marc, c'est parce qu'ils ne vivent pas en autonomie, parce que, malgré les apparences, ils ne sont plus en lien avec leur propre pouvoir, qu'ils cherchent à prendre l'ascendant sur l'autre. Car la clé de la puissance est là : plus nous avons intégré notre propre pouvoir, moins les autres ont d'emprise sur nous et moins nous sommes enclins à les contrôler. Nombreux sont les leaders qui, sous une apparence charismatique, n'incarnent pas leur véritable pouvoir. Ils cherchent continuellement à prendre l'ascendant sur d'autres. Ils se battent et s'accrochent aux privilèges que leur confère le pouvoir. On les retrouve dans les milieux politiques, dans l'industrie, la finance, et tant d'autres domaines encore.

Que faudrait-il pour que chacun retrouve son autonomie ? Que le petit chef de Cécile, l'époux de Cindy ou la mère de Sonia cessent de les harceler ? Beaucoup considèrent qu'ils ont perdu leur pouvoir à cause d'un autre. Mais le pouvoir comme la liberté ou la sécurité sont des sentiments qui se gagnent jour après jour en adoptant une posture souveraine.

On peut vivre avec trois gardes du corps et se sentir en insécurité, comme on peut se promener dans le Bronx au



milieu de la nuit en toute confiance. Il en est de la sécurité comme de la liberté ou du pouvoir, c'est avant tout un sentiment intérieur. On peut diriger une multinationale, gagner un salaire mirobolant, être bardé de diplômes ou de médailles, on peut avoir beaucoup de responsabilités, gérer un budget important, tout en se sentant dépendant et impuissant, comme on peut ne rien posséder, vivre dans une yourte ou un studio, et sentir la puissance de son pouvoir intérieur. On a le pouvoir qu'on se reconnaît. « Je n'ai aucun pouvoir », me confiait le dirigeant d'une compagnie française d'assurance craint par ses subordonnés. « Ce sont les actionnaires qui décident de tout. » Quant à ce maire d'une grande agglomération du Sud de la France, il se confiait à moi dans les mêmes termes : « On m'attribue des pouvoirs que je n'ai pas. Je suis tellement pieds et poings liés au pouvoir de la rue, au bon vouloir de l'État qui attribue et supprime des subventions, et à tant de règles, de procédures, que quelles que soient mes belles idées, ce n'est pas en cinq ans que je pourrai les incarner. »

## Mais qui, alors, détient le pouvoir ?

On retrouve son pouvoir en développant son discernement, en suivant son intuition, en prenant le risque de déplaire, en assumant les conséquences de ses actes, de ses paroles et de ses choix. Alors, les événements extérieurs ont moins d'impact sur notre état intérieur. C'est la nature de *Saktita*. *Saktita* vient du sanskrit. Shakti est l'énergie divine, l'essence de toute création. En prenant conscience que notre essence est divine, nous retrouvons naturellement notre pouvoir.

C'est une discipline de chaque instant que de réaligner ses actions sur sa parole. Cela demande d'être authentique, de s'appuyer sur sa vérité. Il s'agit de repérer quotidiennement les situations qui vous éloignent de votre authenticité, et de vous réajuster. Retrouver votre pouvoir, c'est identifier jour après

jour ce qui est juste pour vous, ce qui correspond à la vibration de votre âme et à votre chemin de vie. C'est repérer les situations toxiques.

Avec de l'entraînement, vous débusquerez les petits glissements et compromis qui dévitalisent votre pouvoir. C'est la base de toute libération. Lorsque nous avons la sensation de perdre notre pouvoir, nous devons reconnaître qui a pris le pouvoir sur nous et à quel endroit nous l'avons laissé faire, même inconsciemment. En développant votre discernement, en décryptant et en affirmant vos besoins, en développant votre stabilité et votre paix intérieure, vous retrouverez petit à petit votre souveraineté. Non seulement plus personne n'aura le pouvoir sur vous, mais vous réaliserez votre véritable pouvoir, celui qui vous conduit là où vous avez réellement envie d'être. Ce livre vous accompagne sur ce chemin.

## Chapitre 2

# Le pouvoir de l'intention

*Il n'y a pas de vent favorable à celui qui ne sait pas où il va.*

SÉNÈQUE

**A** quoi peut nous servir le pouvoir si nous ne savons pas à quelles fins l'utiliser ? Choisir d'incarner pleinement ses pouvoirs sur la Terre est un vrai choix, une responsabilité. Celui qui s'engage sur la voie des vingt et un pouvoirs cesse de se considérer comme une victime, il retrouve le sens de ses responsabilités. Cela demande de prendre une direction claire et de s'y tenir.

Parce que, comme chacun, j'ai longtemps cherché à donner du sens à ma vie, chaque matin, depuis trente ans, je commence ma journée par cette prière que je prononce plusieurs fois avec sincérité, en tibétain et en français : « En le Bouddha, le Dharma et la Sangha, je prends refuge jusqu'à l'éveil. Par l'activité bénéfique de ma pratique du don et des autres vertus, puissé-je réaliser l'état de Bouddha pour le bien de tous les êtres. »