



par Sylvie Bérubé

Conférencière et formatrice en Méthode de Libération des Cuirasses® et en Images de transformation®

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE Sylvie Bérubé est auteure du livre *Dans le ventre d'Ève, à la découverte du féminin en soi et du jeu de cartes Les pouvoirs d'Ève* chez Christian Fleurette éditeur, ainsi que conférencière, psychothérapeute, animatrice des séminaires *Naître à sa puissance féminine et sa formation en Méthode de libération des Cuirasses®* et en *Images de transformation®*, en *Intégration Mémoirelle*, méthodes créées par Marie Lise Labonté.

SÉMINAIRES :

2 au 9 juillet 2010 Naître à la maîtrise de soi, naître à ses 1001 pouvoirs intérieurs

27 au 30 mai 2010 Naître à sa féminité®, naître à ses pouvoirs féminins

2 au 9 juillet 2010 Naître à la maîtrise de soi, naître à ses 1001 pouvoirs intérieurs

Information :  
www.lunasol.ca  
www.femininactrice.ca  
info@lunasol.ca  
(514) 990-0073

## Une histoire de pouvoir...



Dans le triangle *victime/sauveur/persécuteur*, tout est affaire de pouvoir! La *victime*, incapable d'être dans son pouvoir intérieur, le donne au premier venu. Le *persécuteur* prend pouvoir sur l'autre pour mieux le contrôler. Le *sauveur*, lui, prend aussi pouvoir sur l'autre en essayant de le contrôler, mais ce qu'il désire avant tout, c'est de le changer pour son plus grand bien... avec ou sans son consentement!

Tous ces scénarios sont en fait des scénarios de peur. Tous ceux qui s'agitent dans le triangle *victime/persécuteur/sauveur* ont peur. Ce sont tous des personnes qui, n'étant pas en contact avec leur véritable pouvoir intérieur, le donnent au premier venu ou tentent de s'accaparer celui des autres. Toutes ces personnes sont victimes de la peur au lieu d'être maîtres de leur vie, en contact avec leur puissance intérieure.

### Avoir du pouvoir sur...

Les gens cherchent à « avoir du pouvoir sur », c'est-à-dire cherchent à contrôler, plutôt que de chercher à développer leur pouvoir intérieur, soit « être dans son pouvoir », en pleine maîtrise de sa vie. C'est normal que l'on préfère se retrouver en position de pouvoir, plutôt que de subir le pouvoir des autres. Les hommes sont la plupart du temps attirés par cette forme de pouvoir extérieur, alors que les femmes s'en éloignent, se retrouvant ainsi dans le rôle de la victime. Mais cela ne veut pas dire pour autant qu'elles n'essaient pas de développer leur pouvoir intérieur...

À lui seul le mot *pouvoir* fait peur. Mais, c'est l'abus qui dérange; celui où l'on n'a pas de respect pour l'autre, où il y a manipulation et contrôle. Mais ce jeu se joue à trois. Personne ne peut avoir du pouvoir sur soi si l'on est en contact avec notre pouvoir intérieur. Ce n'est que lorsque ce contact est rompu qu'on le cherche à l'extérieur de soi, situation qui donne naissance au fameux triangle : la *victime* n'utilise pas son pouvoir intérieur et est abusée par le pouvoir extérieur de l'autre; le *persécuteur* abuse de son pouvoir; le *sauveur* exerce son pouvoir sur l'autre en essayant de le changer.

### Le pouvoir en soi

Le pouvoir intérieur est celui que l'on a sur sa propre vie et non sur la vie des autres. Il nous permet d'être en plein pouvoir, une puissance intérieure située dans la région du ventre, siège de la vitalité en soi, et qui se diffuse dans tout le corps. Cette force interne éveille alors tout le potentiel créateur de la vie. L'action devient l'antidote de la peur. Avec le pouvoir d'agir, la victime peut alors sortir du triangle.

*Toutes les personnes qui ne sont pas en contact avec leur véritable pouvoir intérieur, le donnent au premier venu ou tentent de s'accaparer celui des autres.*

Le pouvoir intérieur nous donne tous les « pouvoirs de... » soit le pouvoir de dire non; le pouvoir de se faire respecter, de parler, de choisir, de changer; le pouvoir de vivre sa vie, d'ouvrir son cœur à l'autre, etc. Nous pouvons tous développer ces pouvoirs intérieurs qui stimulent l'énergie vitale logée dans le ventre, véritable centre des pouvoirs intérieurs, de la confiance en soi, de la maîtrise de soi.

### Le pouvoir hors de soi

Le pouvoir extérieur est celui qu'on exerce sur la vie des autres quand on a peur, quand on tente de contrôler. Celui qui a peur ne reconnaît pas son pouvoir intérieur. « Avoir du pouvoir sur » cuirasse le ventre,

### Questions - Introspection...

- À qui ou à quoi donnez-vous votre pouvoir? Identifiez les formes de pouvoir que vous avez, telles que le pouvoir de dire non, le pouvoir de parler, d'écouter, de jouer, etc.
- Identifiez les formes de pouvoir que vous auriez à développer.
- Permettez à votre pouvoir intérieur d'agir sur vos peurs.

car la peur crée des tensions physiques et psychiques, des mécanismes inconscients de défense situés plus particulièrement dans la région du ventre, favorisant le développement de problèmes intestinaux et rénaux. Le système nerveux réagit à son tour à la peur en produisant des hormones de stress, telles que l'adrénaline. On se croit alors plus fort, on a l'impression de ne plus être victime, alors qu'on a simplement inversé les rôles en passant de la victime au sauveur ou au persécuteur. On est toujours prisonnier du triangle.

Ce système de protection crée d'autres cuirasses. La victime peut alors s'endurcir et développer un corps de victime qui a peur de tout. Elle peut aussi cacher ses peurs en développant le corps du sauveur ou du persécuteur. Elle peut même aller jusqu'à occulter ses peurs et se faire accroire qu'elle est forte, au-dessus de tout, en vivant dans une illusion de pouvoir. Dans tous les cas, le contact avec le pouvoir intérieur est absent et la victime tente d'exercer son pouvoir sur l'extérieur.

Beaucoup de gens n'ont pas appris à dire non, à se faire respecter, à parler, à agir. La vie, la société, leurs parents ont eu pouvoir sur eux et ils se sentent obligés de dire oui, obligés d'endurer le non-respect, obligés de se taire, incapables d'agir. Pourquoi? Parce qu'ils ont abdiqué leur pouvoir intérieur et donné naissance à leurs peurs : peur de perdre son emploi, peur de ne plus être aimé, peur de se faire juger. Pour chaque peur, il existe un pouvoir à retrouver et en se libérant de ses peurs, on peut retrouver son pouvoir intérieur :

PEURS	POUVOIRS
Peur de ne pas être aimé	Pouvoir de s'aimer
Peur de parler	Pouvoir de s'affirmer
Peur d'être jugé	Pouvoir de reconnaître sa valeur
Peur de perdre son travail	Pouvoir d'être autonome

### Avez-vous peur?

La victime en vous a probablement perdu contact avec son pouvoir intérieur étant enfant, après avoir été abusée par vos parents, vos frères ou vos sœurs. Mais il est temps de sortir de ce triangle, non pas en devenant persécuteur ou sauveur, mais en devenant le maître de votre vie, en retrouvant votre pouvoir intérieur, en cessant de vous plaindre et d'être victime du passé, du présent ou de l'avenir.

Pour vous aider à découvrir quand vous êtes victime, contemplez votre vie et regardez à qui ou à quoi vous donnez votre pouvoir. Vous découvrirez vos peurs! Donnez-vous du pouvoir aux hommes? Aux femmes? À vos enfants? À vos parents? À votre chien? À votre patron? À votre médecin? À l'argent? À la météo? Si les hommes, les femmes, vos enfants, vos parents, votre chien, votre médecin, l'argent ou la météo ont du pouvoir sur vous, c'est que vous leur avez donné le vôtre et que cela vous fait peur dorénavant. Si vous donnez du pouvoir aux hommes, vous avez nécessairement peur des hommes! Si vous donnez du pouvoir à l'argent, vous avez peur de l'argent! Et quand trop de choses ou de gens ont du pouvoir sur nous, ceci nous empêche de développer notre pouvoir intérieur, nous retrouvant ainsi dans un état de *victimite* aigüe.

### Découvrez les pouvoirs que vous possédez

Un jour, j'ai découvert que j'avais le pouvoir de dire non. Auparavant, je me sentais toujours obligée de dire oui pour être aimée et je m'attirais des gens qui ne m'aimaient pas vraiment. Le jour où j'ai commencé à dire non, j'ai attiré des gens qui me respectaient et m'acceptaient telle que j'étais. J'ai développé le pouvoir de dire non et en même temps le pouvoir de me faire respecter et de me faire aimer telle que je suis, car ils sont tous en interrelation! En m'affirmant, j'ai développé plusieurs formes de pouvoir à la fois, sans avoir de pouvoir sur personne, mais en exerçant mon propre pouvoir intérieur. ●

### VIVRE c'est...

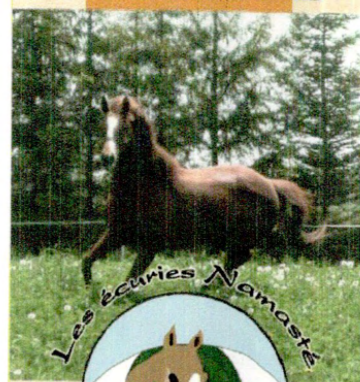
Retrouver son pouvoir intérieur pour maîtriser sa vie au lieu de la contrôler!

Le contrôle est généré par la peur. Il suscite un abus de pouvoir et nous maintient dans le triangle. La maîtrise est une force intérieure qui permet de développer son extraordinaire pouvoir intérieur et de sortir du triangle.

Éveillez le leader en vous avec l'aide du cheval

Une approche puissante combinant la sagesse équine et le coaching

Coaching individuel et ateliers en groupe



Centre de développement personnel et de coaching assisté par le cheval

Sylvain Poirier, m.d.  
Coach professionnel

Hélène Berrinon, m.d.  
Psychothérapeute  
Instructeur Epona

www.ecuriesnamaste.com