

ARNAUD RIOU

Le pouvoir des rituels

Cet explorateur spirituel pratique et enseigne des rituels inspirés par le chamanisme, le bouddhisme ou les arts martiaux. Pour lui, ce sont des outils universels que l'on peut utiliser dans tous les aspects importants de la vie et au quotidien. À travers eux, il nous invite à pénétrer le monde du symbole, du mystère et de la poésie.

ENTRETIEN : **PATRICK CHOMPRÉ**



L'été dernier nous avons assisté, au moment des Jeux olympiques et paralympiques en France, à de nombreux rituels. Que vous a inspiré cette période ?

A.R. : Vous me faites partir sur un terrain glissant ! Le but des rituels, c'est de donner du sens, de relier au sacré, d'associer une intention claire à une action. Les Jeux nous ont permis de célébrer l'esprit du sport avec de nombreux rituels tels que la remise des médailles, les hymnes, les tours de piste. Cependant, sur la cérémonie d'ouverture, je trouve que l'intention n'était pas toujours très claire, le sens n'était pas bien expliqué, ce qui a provoqué des polémiques et des conflits. Ce fut le cas par exemple pour le tableau avec Philippe Katerine dans le rôle de Dionysos. Prenons un exemple : si, au début d'une réunion importante, j'allume une bougie et je dis que c'est un symbole qui va nous permettre de nous rassembler, tout le monde va être d'accord. Si, en revanche, j'allume trois bougies, je verse de l'eau, je commence à faire des gestes un peu obscurs sans les expliquer, beaucoup ne vont pas adhérer. Alors, le rituel ne permet plus de partager, et c'est ce qui s'est passé parfois cet été lors de l'ouverture des JO.

Qu'est-ce qui compte le plus pour vous dans le rituel, ce sont les détails techniques ou les pensées et intentions que nous mettons derrière ?

A.R. : Les deux vont de pair. S'il n'y a pas les gestes et les ingrédients, on se rapproche plus de la prière. Pour

autant, je privilégie une approche non scolaire, où l'on utilise ce que l'on a sous la main, c'est l'intention qui va compter. Cela me fait penser à une histoire tibétaine : une femme qui va mourir a très peur des enfers, elle va voir un lama et lui demande s'il a des reliques du Bouddha pour l'aider dans son trépas. Le lama n'a pas de relique, il trouve une vieille dent de chien dans son jardin, la met dans une étole, la donne à la femme en lui disant que c'est une relique du Bouddha. La femme est rassurée, s'allonge et atteint l'éveil avant de mourir en toute quiétude ! On voit bien que l'objet est un support. Plus on donne de pouvoir à un rituel plus on s'ancre dans le sacré.

Dans votre livre vous en décrivez plus de cinquante, pour toutes sortes de situations de la vie de tous les jours. D'où vous inspirez-vous pour les créer ?

A.R. : Je pratique les rituels depuis une trentaine d'années, ils m'ont été inspirés au départ par les traditions chamaniques tibétaines, puis par les arts martiaux que je pratique assidûment. Par ailleurs, mon



Plus on est coupé des rituels, plus on est en quête de sens, et c'est ce qui se passe aujourd'hui”

premier métier était comédien, et le théâtre est aussi un univers plein de rituels, comme les trois coups, les cercles de comédiens et bien d'autres. Petit à petit, j'ai intégré tous ces rituels, travaillé sur la posture à avoir au moment de les pratiquer, et maintenant je peux en créer pour toutes les situations en m'inspirant de tous ces courants. Ce sont toujours des choses simples, comme le fait d'écrire un mot, de le brûler, d'allumer une bougie, d'accrocher quelque chose à un arbre... Quand on a compris le pourquoi du rituel, on peut faire ses gammes, comme un pianiste sur son instrument.

Pourquoi avons-nous besoin de rituels selon vous ?

A.R. : On ne peut pas vivre sans eux, c'est dans notre nature profonde. Lorsqu'il y a un décès dans une famille par exemple, personne ne penserait à se débarrasser du corps sans autre forme de cérémonie. Plus on vit un événement fort, plus on a besoin du rituel pour célébrer le sens du sacré. Plus on est coupé des rituels, plus on est en quête de sens, et c'est ce qui se passe aujourd'hui.

C'est pourquoi vous associez la pratique des rituels à la vie quotidienne ?

A.R. : Bien sûr, le rituel nous permet d'établir le lien entre la terre et le ciel, entre le temporel et l'éternel, et cela vaut pour de nombreux aspects de la vie. Prenons un exemple simple : si je me dispute avec mon voisin, je peux ruminer des heures, lui en vouloir et tourner en ●●●

●●●

rond pendant longtemps. Je peux aussi entreprendre de faire un rituel de purification, allumer de la sauge et demander que tout ce qui embrouille notre relation se dissipe par le vent et la fumée. Attention, ce n'est pas la sauge qui va faire le travail, si je ne me mets pas moi-même dans un état d'esprit de purification ! En faisant cela, je ne subis plus la situation, Je ne garde pas en moi tout ce qui m'a contrarié et je retrouve mon pouvoir. Je peux faire cela à chaque fois que je ne me sens pas à ma place, dans ma vie professionnelle, amoureuse, familiale.

Justement, cette question du pouvoir est centrale dans votre approche. En quoi avons-nous perdu notre pouvoir selon vous ?

A.R. : Nous perdons notre souveraineté à partir du moment où nous nous coupons de la dimension sacrée de notre incarnation. Quand on ne se vit que comme citoyen, consommateur, électeur, on est associé à une fonction, mais on perd sa souveraineté. Je ne pense pas que l'on vienne sur terre pour faire plaisir à un patron, consommer ou vivre dans l'ombre de quelqu'un. On vient pour de nombreuses raisons comme s'éveiller, exprimer son moi profond, comprendre des choses, s'améliorer. Quand on est conscient de cela, on a la vie qui va avec et on est dans sa souveraineté. Sinon, on passe son temps à se répéter que l'on n'a pas le choix, on est en position de victime et on perd son pouvoir. Or, les rituels sont un outil de pouvoir souvent réservé aux initiés. On le

voit dans les religions, les sociétés secrètes. Mais voilà, il existe aussi de nombreux rituels laïcs que nous pouvons nous approprier et grâce auxquels nous pouvons reprendre notre pouvoir.

Quels sont les effets concrets de la pratique des rituels que vous pouvez constater ?

A.R. : J'ai de très nombreuses histoires étonnantes autour de moi ! Je pense par exemple à cette femme qui avait été abusée sexuellement par son oncle lorsqu'elle était adolescente. Pour tenter d'évacuer ce douloureux souvenir, elle pratique le rituel d'écrire une lettre à cet oncle, relatant les faits, rappelant qu'elle n'était pas consentante, qu'elle n'a rien dit, tétanisée par la peur, et qu'elle lui rend aujourd'hui la pleine responsabilité de cet acte. Elle envoie cette lettre par la poste avec juste la mention « à mon oncle », sans aucune adresse, et qui n'est donc jamais arrivée. Quelques jours plus tard, après des années sans nouvelles, elle reçoit une lettre de cet oncle, lui disant qu'il pensait à elle ces jours-ci et qu'il souhaitait lui demander pardon ! Dans un domaine moins lourd, je pense à cette autre femme qui venait d'acheter une maison et qui collectionnait les ennuis et retards dus aux travaux. Nous avons fait un rituel très simple pour honorer l'esprit des lieux et, en quelques jours, tout a commencé à se régler. C'est d'ailleurs curieux de voir à quel point les rituels fonctionnent bien autour de la problématique de l'immobilier, des ventes et des achats. Accueillir un lieu, rendre hommage, dire au revoir, c'est vraiment magique !

Bientôt Noël, que peut-on proposer pour cette fête ?

A.R. : Il faut retrouver son sens premier et fêter le solstice, le retour de la lumière. Les jours rallongent, il ne

faut pas passer à côté et retrouver cet émerveillement. On peut donc créer un rituel autour de la lumière, quelque chose de simple, comme décorer le sapin, installer et allumer des bougies, mais il le faut faire ensemble et en conscience. Sans le rappel du sacré, la dinde fourrée peut être lourde à digérer ! ●

À LIRE



La Puissance des rituels, intégrez le sacré dans votre quotidien d'Arnaud Riou. Un parcours spirituel à travers plus d'une cinquantaine de rituels (Animaë, 2024).



3 RITUELS POUR ASSOCIER INTENTION ET ACTION

Trouver sa vocation, protéger son lieu de vie, veiller sur sa santé, honorer la nature... Les occasions de pratiquer des rituels ne manquent pas. En voici trois exemples créés par Arnaud Riou!

Par Patrick Chompré

1. RITUEL DU FEU POUR CÉLÉBRER LE COUPLE

Le feu est souvent présent dans les rituels. Il permet bien sûr de nettoyer, de purifier, mais aussi de rassembler. Ici, il s'agit de brûler les croyances négatives et limitantes que vous pouvez avoir sur le couple, sur les relations hommes-femmes et sur toutes les expériences amoureuses passées négatives.

- **Autour d'une bougie**, d'un feu de camp ou de cheminée, les deux partenaires échangent à tour de rôle sur leurs peurs liées à la relation. Ils livrent ces peurs au feu et les regardent se consumer.
- **Les deux partenaires** allument ensuite une petite bougie individuelle avec laquelle ils allument ensemble une plus grande bougie qui symbolise alors la force de l'union partagée.

2. RITUEL POUR L'ESTIME DE SOI, POUR RÉALISER SA VALEUR

C'est la conscience de notre valeur, de notre talent, qui vibrera en notre faveur au moment où nous postulerons à un nouvel emploi, négocierons une augmentation ou fixerons nos tarifs.

- **Sur une feuille ou un cahier**, écrivez tout ce que vous avez investi pour développer une qualité, un talent, un savoir-faire et tout ce que vous avez entrepris à votre niveau pour rendre le monde meilleur.
- **Le plus important est qu'en écrivant** vous parveniez à ressentir votre valeur et combien de temps et d'énergie vous avez investi, peu importe le domaine sur lequel vous vous concentrez.

- **Terminez votre lettre** par la phrase suivante : « Aujourd'hui, je prends conscience de tout ce que j'ai réalisé pour enrichir le monde. Il est juste et naturel que je reçoive tout ce dont j'ai besoin. »

3. RITUEL POUR CEUX SOUFFRANT D'ÉCO-ANXIÉTÉ

Ce syndrome récent est lié à notre relation à la terre, que nous sentons de plus en plus fragilisée par le réchauffement climatique, la perte de la biodiversité et la pollution des sols, de l'air et de l'eau.

L'éco-anxiété est liée avant tout à un sentiment d'impuissance. Vous pouvez, par un rituel, pacifier ce sentiment, et par là même apporter votre contribution, à votre niveau. Reprogrammer l'eau d'une rivière, d'un lac, d'un océan, sur les mêmes principes que l'homéopathie :

- **Munissez-vous d'une bouteille** en verre que vous remplirez d'une eau pure. Vous pouvez programmer cette bouteille par la force de votre intention, ou en la déposant toute une nuit sur une image de « fleur de vie », cette forme géométrique parfaite, ou sur une figure positive comme un cœur dessiné.
 - **Dynamisez ensuite cette eau** : secouez-la huit fois en formant avec le poignet un huit, figure infinie.
 - **Puis versez cette eau dans la rivière**, dans l'océan ou dans un étang en vous reliant à l'énergie que vous y avez associé.
1. Son site : arnaud-riou.com.