

UN CARNET-GUIDE OFFERT PAR ÉDITH LASSIAT

Les 4 Forces de l'Être

Les dynamiques fondatrices qui structurent notre manière d'être au monde

Nous ne sommes pas faits pour choisir entre nos Forces, mais pour les accorder.

D'après le chapitre « Notre Architecture Native » du livre

Une Nouvelle Voie pour les Femmes de Pouvoir — Diateino, 2026

Ce que cette femme a vu à Londres

Vous m'avez entendue raconter ce sommet londonien, mon anglais hésitant, ma peur, et cette femme qui s'est approchée pour me dire qu'elle aimait ma gravitas. Ce jour-là, elle a vu ce qui restait solide sous mon doute, et j'ai mis des années à comprendre ce que c'était.

Dans mon livre, je lui ai donné un nom : l'accord des quatre Forces de l'Être. Quatre manières d'habiter le monde, que chacun porte en soi depuis toujours, et qui, lorsqu'elles jouent ensemble, donnent à une présence ce poids tranquille que les autres perçoivent avant même que nous parlions.

Ce carnet-guide vous les présente, telles que je les ai observées au fil de mes années de mentorat. Vous y découvrirez d'où elles viennent, ce que chacune peut apporter à votre activité, et un micro-test pour repérer celle qui vous porte aujourd'hui, et celle qui attend encore de s'éveiller.

Elles ont été observées d'abord chez les femmes que j'accompagne, et pourtant elles parlent à chacun. Femme ou homme, le chemin est le même : retrouver ce qui, en soi, n'a jamais eu besoin d'apprendre pour savoir.

Édith Lassiât

Une petite fille nommée Didou

Enfant, Didou percevait instinctivement ce qui créait de la joie. Le carpe diem n'était pas un concept, mais une respiration naturelle. Elle savait ouvrir, au cœur même du quotidien familial, ces parenthèses enchantées où chacun se retrouvait dans une douceur simple et profonde.

Très tôt aussi, les autres la fascinent. Elle les observe, les ressent, les devine, elle perçoit leur beauté avant leurs ombres. Son Hédoniste et sa Connectrice sont puissantes, mais elles restent contenues dans un cercle intime, protégé, et la peur d'être vue freine son élan de rayonnement.

Avec les années, une évidence s'impose : faire quelque chose de sa vie suppose d'oser se montrer. Alors elle écrit, elle parle, elle monte sur scène. Et son Colibri s'éveille à son tour, lentement, dans le regard de ses enfants et dans la conscience que l'on ne peut plus transmettre sans se sentir responsable du vivant.

Cette petite fille, Didou... c'était moi.

Un concept né de l'observation

Les quatre Forces ne sont issues d'aucune école, d'aucune typologie existante. Elles sont nées de l'observation des femmes que j'accompagne depuis longtemps et d'une étude menée auprès de mon audience. Elles sont empiriques, vivantes, incarnées.

Elles prennent leur source dans ce que j'appelle notre Architecture Native : un espace qui précède les rôles, les stratégies et les masques, et qui se révèle à travers trois couches. L'Âme, comme programme natif. L'Histoire, comme façonnage, avec ses permissions, ses interdits et ses loyautés invisibles. Et le Monde, comme appel, qui aujourd'hui exige de chacun une vérité intérieure lisible.

Quatre manières d'entrer en relation avec le monde

Ces Forces ne décrivent ni des profils psychologiques, ni des tempéraments, ni des rôles sociaux. Elles décrivent des rapports fondamentaux au monde, une manière singulière d'habiter le réel, de nous relier, de percevoir et d'agir.

○ **Hédoniste** *le rapport à soi*

La joie saine, la conscience de soi, l'élan vital.

△ **Connecteur·rice** *le rapport aux autres*

Le lien humain, la compréhension intuitive, la cohésion.

◇ **Colibri** *le rapport au vivant et au temps long*

La vision systémique, les signaux faibles, la conscience du temps long.

□ **Influent·e** *le rapport à l'impact et à l'espace public*

L'incarnation, la parole, la capacité à prendre sa place.

Aucune de ces Forces n'est optionnelle à long terme.

Lorsqu'une Force est niée, suractivée ou refoulée, l'équilibre apparent finit toujours par se fissurer. Cela se voit dans la vie réelle : fatigue, rigidité, dispersion, perte de sens, conflits intérieurs répétés, et souvent une perte d'influence, parce que nos messages deviennent brouillés.

○ Hédoniste

La joie saine, la conscience de soi, l'élan vital. Elle sait ce qui nourrit vraiment. Elle est une forme de verticalité, un lien direct avec son âme.

Quand elle est alignée

Alignée, cette Force vous fait habiter pleinement votre corps et votre vie. Vous prenez soin de vous, de votre rythme, de ce qui vous nourrit en profondeur.

Ce que l'histoire a pu lui faire

Elle est souvent muselée dans l'enfance. On apprend très tôt à ne pas demander, à ne pas déranger, à se contenter de peu.

Ce qu'elle apporte à votre activité

C'est elle qui vous permet de bâtir une activité que vous avez envie de vivre au quotidien, au-delà de la réussite. Elle règle votre rythme entre deux lancements, repère ce qui vous vide, et protège ce plaisir qui rend votre travail contagieux, car vos clients sentent quand vous aimez ce que vous faites.

Dans le livre, elle prend les visages d'Ólafur Elíasson et de Fabienne Verdier.

Connecteur·rice

Le lien humain, la compréhension intuitive, la cohésion. Le sens de l'autre. L'horizontalité des liens.

Quand elle est alignée

Alignée, cette Force ouvre des espaces d'échange et de transformation, tout en restant à sa place. Elle sait ressentir la frontière qui empêche l'empathie de devenir porosité.

Ce que l'histoire a pu lui faire

Elle est souvent sur-responsabilisée. On s'appuie sur elle pour apaiser les tensions et porter ce qui déborde, jusqu'à ce qu'elle occupe toutes les places.

Ce qu'elle apporte à votre activité

C'est elle qui transforme une audience en communauté. Elle noue les partenariats, fait tenir une équipe, entretient la fidélité de vos clients. Alignée, elle sait aussi poser ses limites, et répondre avec cœur en gardant du temps pour vous.

Dans le livre, elle prend le visage de Jacinda Ardern.

◇ Colibri

La vision systémique, les signaux faibles, la lecture du monde et du vivant au travers de tout ce qui le constitue. La conscience du temps long.

Quand elle est alignée

Alignée, cette Force perçoit avec justesse ce qui se joue. Elle capte l'essentiel de son époque et le relie à une vision plus vaste. Elle dépasse largement l'écologie : c'est la gardienne du temps long.

Ce que l'histoire a pu lui faire

Elle est souvent ridiculisée. On se moque de ses idées trop vastes, de ses élans jugés utopistes ou irréalistes.

Ce qu'elle apporte à votre activité

C'est elle qui vous donne une longueur d'avance. Elle repère les signaux faibles de votre marché, pressent ce que l'intelligence artificielle va changer à votre métier, et vous aide à choisir les projets qui auront encore du sens dans dix ans.

Dans le livre, elle prend le visage d'Hugo Clément.

Influent·e

L'incarnation, la parole, l'impact, la capacité à prendre sa place et à apporter au monde sa part du jeu. Quel qu'en soit le risque.

Quand elle est alignée

Alignée, cette Force tient sa place. Sa parole engage, sa visibilité devient féconde. Elle ouvre la voie et inspire, sans crainte.

Ce que l'histoire a pu lui faire

Elle est souvent punie ou contenue. On lui reproche de prendre trop de place, de parler trop fort, d'aller trop loin. C'est la Force la plus difficile à activer, parce qu'elle demande de traverser la peur d'être vu·e, jugé·e, contesté·e, et parfois même admiré·e.

Ce qu'elle apporte à votre activité

C'est elle qui vous rend visible. Elle vous fait publier, prendre la parole, fixer le juste prix de votre travail, dire non quand il le faut, et devenir une référence dans votre domaine. Grâce à elle, vos idées sortent de la confidence et touchent ceux qui les attendent.

Dans le livre, elle prend les visages de Michelle Obama et de Christine Lagarde.

L'accord des Forces

Un Archétype que l'on renie s'éteint. Un Archétype que l'on absolutise déséquilibre. Un Archétype qui occupe toute la place épuise. Un Archétype que l'on honore avec justesse prend naturellement sa place.

Claire, ou la Connectrice qui cessa de se sacrifier

Claire crée naturellement de la cohésion partout où elle passe, et dirige des équipes complexes. Elle tient les systèmes, régule, répare, jusqu'à devenir le point de surcharge de tous. Son coach le lui renvoie : n'ayant pu trouver sa place, elle occupe toutes les places.

Lorsqu'elle se reconnecte à son Architecture Native, les autres Forces viennent en soutien. L'Influente pose le cadre et tranche, l'Hédoniste la ressource et respecte ses rythmes, le Colibri lui redonne une vision longue. Claire ne porte plus les autres : elle crée des espaces où chacun prend sa place.

Sabrina, ou le Colibri qui apprit à se rendre visible

Entomologiste reconnue dans le monde entier, Sabrina est née Colibri. Rester dans ce seul génie l'aurait condamnée à l'isolement. En activant sa Connectrice, puis son Influente, et en laissant son Hédoniste incarner une écologie joyeuse, elle touche aujourd'hui des milliers de personnes, par justesse bien plus que par stratégie.

Nous ne sommes pas faits pour choisir entre nos Forces, mais pour les accorder.

C'est là que naît notre axe, notre puissance et notre juste place dans le monde.

On ne devient puissant que le jour où l'on cesse de choisir entre ses forces — et où on les tresse.

Quelle Force vous porte aujourd'hui ?

Pour chaque situation, choisissez spontanément la réponse qui vous ressemble le plus, et notez le symbole qui l'accompagne. Vous obtiendrez une photographie de ce qui est vivant en vous aujourd'hui.

01 Un lundi matin, avant d'ouvrir vos mails, ce qui vous vient d'abord :

- ◇ Ce qui bouge dans mon secteur, ce que j'ai lu hier et qui m'intrigue.
- Ce dont j'ai envie aujourd'hui, et le rythme qui me fera du bien.
- Ce que je vais publier, présenter ou défendre cette semaine.
- △ Les personnes à qui je dois une réponse, ou un mot.

02 Un client vous remercie. Ce qui vous touche le plus :

- △ Le lien de confiance qui s'est créé entre nous.
- Qu'il me recommande autour de lui.
- Qu'il ait pris du plaisir à travailler avec moi.
- ◇ Que mon conseil l'ait aidé à voir plus loin.

03 Quand un projet vous échappe, votre premier réflexe :

- Reprendre la main, trancher, annoncer une décision.
- ◇ Prendre du recul pour comprendre ce qui se joue vraiment.
- △ Appeler quelqu'un pour en parler.
- Faire une pause, marcher, retrouver mon souffle.

04 Enfant, on disait souvent de vous :

- Que vous saviez transformer un moment ordinaire en fête.
- ◇ Que vous étiez dans la lune, ou que vous posiez trop de questions.
- △ Que vous étiez toujours entouré-e.
- Que vous preniez beaucoup de place.

05 Dans une réunion, on vous reconnaît à :

- △ Votre façon de relier les gens et d'apaiser les tensions.
- L'énergie et la bonne humeur que vous apportez.
- Votre prise de parole claire, qui fait avancer.
- ◇ Vos questions qui ouvrent sur l'avenir.

06 Ce qui vous épuise le plus :

- ◇ La course au court terme, sans vision.
- Devoir me taire alors que j'ai quelque chose à dire.
- Un rythme qui ne me laisse aucun espace à moi.
- △ Un climat de conflit ou d'indifférence.

07 L'intelligence artificielle bouscule votre métier. Vous pensez d'abord :

- À la manière de m'en servir pour porter plus loin ma voix.
- △ À ce qu'elle change dans ma relation à mes clients.
- ◇ À ce que sera le paysage dans cinq ans.
- Au temps qu'elle va me rendre pour vivre.

08 Votre plus belle réussite ressemble à :

- Un projet que j'ai adoré vivre, du début à la fin.
- Un moment où j'ai osé prendre la parole, et où cela a changé quelque chose.
- ◇ Une intuition que j'ai eue avant les autres.
- △ Une équipe ou une communauté que j'ai réunie.

09 Ce qui vous révolte :

- △ Qu'on laisse quelqu'un de côté.
- ◇ Qu'on abîme le vivant, ou qu'on refuse de voir ce qui vient.
- Qu'on sacrifie la joie de vivre au nom de la performance.
- Qu'on réduise quelqu'un au silence.

10 Vous lancez demain une nouvelle offre. Vous commencez par :

- ◇ Vous demander si elle aura encore du sens dans dix ans.
- △ En parler à vos clients les plus fidèles.
- L'annoncer publiquement, pour vous engager.
- Vérifier qu'elle vous donne envie, à vous, de vous lever le matin.

11 Un vendredi soir idéal :

- Une scène, un micro, un public, même petit.
- Un bon dîner, de la musique, rien de prévu.
- △ Une table pleine d'amis.
- ◇ Une marche dans la nature, ou un livre qui ouvre des horizons.

12 On vous demande votre plus grande force. Vous répondez :

- ☐ Je sais créer du lien et faire tenir un groupe.
- ☐ Je vois venir les choses avant les autres.
- ☐ Je sais ce qui me nourrit, et j'en prends soin.
- ☐ Je sais porter une idée et embarquer les autres.

VOS RÉSULTATS

Comptez vos symboles

Symbole	Votre total	La Force
☐	 / 12	Hédoniste
☐	 / 12	Connecteur·rice
☐	 / 12	Colibri
☐	 / 12	Influent·e

La Force qui rassemble le plus de symboles est celle qui vous porte aujourd'hui : c'est par elle que vous entrez naturellement en relation avec le monde. Celle qui en rassemble le moins est souvent celle qui sommeille, mise en sourdine par votre histoire ou par l'urgence du moment. Elle est là, intacte, et elle attend.

Si l'une d'elles sommeille

☐ **Hédoniste** Vous tenez peut-être par la volonté plus que par l'élan. Chaque soir, posez-vous une seule question : qu'est-ce qui m'a nourri aujourd'hui ?

☐ **Connecteur·rice** Vous avancez peut-être seul·e, au risque de l'isolement. Choisissez ce mois-ci trois personnes avec qui partager vraiment votre projet.

◇ **Colibri** Vous êtes peut-être happé·e par l'urgence. Offrez-vous chaque semaine une heure pour regarder plus loin : lire, marcher, observer ce qui change.

□ **Influent·e** C'est la Force la plus souvent retenue, et vous êtes loin d'être seul·e dans ce cas. Publiez cette semaine une idée qui vous tient à cœur, en votre nom.

Et si l'une de vos Forces écrase toutes les autres, écoutez votre fatigue : une Force qui occupe toute la place finit par épuiser.

Cinq questions à garder près de vous

- Quelle Force en vous est la plus vivante aujourd'hui ?
- Laquelle a été mise en sourdine, sur-sollicitée ou détournée au fil de votre histoire ?
- Dans quels contextes sentez-vous une fatigue récurrente, une perte d'élan ou une dispersion intérieure ?
- Où avez-vous appris à vous adapter, au prix de votre élan intérieur ?
- Que se passerait-il si vos Forces cessaient de se concurrencer pour s'accorder ?

L'exercice des trois derniers mois

Installez-vous avec votre agenda des trois derniers mois. Choisissez trois moments où vous vous êtes senti·e pleinement vivant·e, dont vous êtes fier·e. Pour chaque scène, notez où vous étiez, qui était présent, et quel geste précis vous avez posé. Demandez-vous alors si vous étiez en train de vous respecter, de vous relier, de percevoir le monde ou d'avoir un impact. Repérez le fil commun, puis formulez une phrase simple qui résume votre dynamique dominante actuelle.

Exercice proposé par Fred Dorsimont, dans le livre.

Revenir à l'Architecture Native

Prenez un moment dans le silence et posez-vous deux questions simples : qu'est-ce qui, en moi, n'a jamais eu besoin d'apprendre pour savoir ? Qu'est-ce que, enfant, je faisais et aimais naturellement ? Observez, sur une semaine, ce qui vous met en mouvement, ce qui vous fatigue inutilement, ce qui vous rend clair·e et présent·e. Ne cherchez pas à corriger, laissez émerger les Forces à l'œuvre.

L'Architecture Native ne se reconstruit pas. Elle se reconnaît et se met en mouvement.

ET MAINTENANT

Accordons vos Forces, ensemble

Si ce test a éveillé une question, ou révélé une Force que vous aimeriez remettre en mouvement, je vous propose un premier échange. Nous regarderons ensemble ce qui vous tient debout, ce qui attend de s'éveiller, et la manière dont vos Forces peuvent jouer la même partition, au service de ce que vous construisez.

Pour prendre rendez-vous : www.edithlassiat.com

Pour prolonger la lecture

Le livre [Une Nouvelle Voie pour les Femmes de Pouvoir — Diateino, 2026](#)

Me découvrir en 5 minutes youtu.be/FizjCjNV_lA

La newsletter [Les Échos de l'Inclassable](#)

Solacement vôtre,

Édith Lassiat

Mentore de leaders humanistes — Auteure — Conférencière internationale