

LE POUVOIR TRANSFORMATEUR DU JEU



CHRISTINE
GATINEAU

LA VIE EST RAREMENT AUSSI SÉRIEUSE
QUE NOUS L'IMAGINONS ÊTRE ET LORSQUE NOUS RECONNAISSONS
CE FAIT, ELLE RÉPOND EN NOUS DONNANT
DE PLUS EN PLUS D'OCCASION DE JOUER. OSHO.

Pour chevaucher les défis fondamentaux du 21^e siècle, les valeurs seules ne suffisent pas. Nous avons besoin de pratiques au quotidien, de dynamiques de vie et de « savoir-être ». Les jeux, en pleine expansion, pourraient bien devenir une des solutions idéales pour lier le plaisir et le partage au cheminement intérieur.

S'ENGAGER, ÉCLAIRER ET TRANSFORMER

Transformer ou pas, c'est un choix de tous les jours, que l'on vit dans un face-à-face avec soi-même. Dans la vie de très nombreuses personnes, un jour, quelque chose vient sérieusement bousculer la donne : maladie, deuil, rupture, licenciement, conflit, etc. Il y a aussi la fameuse crise du mitan de la vie qui donne soudain le désir de vivre quelque chose de nouveau. Sans oublier bien sûr, un peu moins nombreux, les aventuriers de la conscience qui portent déjà en eux une inclination profonde pour la quête de sens, de recherche identitaire et une curiosité pour les dimensions psychiques.

Mais que ce soit par nécessité de rebondir pour vivre ou pour le plaisir, nous nous rejoignons tous sur un point : il est vital pour chacun d'éclairer et de conscientiser ; l'exploration de la psyché est incontournable dès lors qu'on veut évoluer et cultiver nos dynamiques de vie.

Bien sûr, certaines lectures pourront ouvrir des horizons et donner des pistes ; cela passera peut-être par des rencontres et parfois l'aide d'un professionnel. Néanmoins, tous ceux qui arpentent cette voie

avec sincérité savent que l'évolution et la transformation passent nécessairement par l'engagement individuel dans une pratique régulière, d'où pourra émerger un art de vivre personnel, un savoir être.

Comme le dit EILEEN CADDY : « *Cette profonde expérience spirituelle de connaissance intérieure ne vient qu'aux âmes qui veulent savoir* ».

LE JEU, UN LEVIER DE TRANSFORMATION

Au fil des dix années passées à œuvrer au sein des éditions Le Souffle d'Or, j'ai découvert peu à peu un univers particulier qui depuis me passionne : les jeux de développement personnel, que je préfère aujourd'hui nommer jeux et outils ludiques pour la connaissance de soi. Commencant à jouer moi-même — j'utilise notamment les Cartes Associatives (voir encadré) depuis quatre ans — et rencontrant de nombreux créateurs et amateurs de ce type de jeux, j'ai pu mesurer que le jeu s'avère pour les amoureux de la connaissance de soi un levier de transformation étonnant, dans une perspective individuelle et également collective.

Jouer est une fonction primordiale pour le développement de l'humain, déjà reconnu pour ses vertus pédagogiques et sociales. Et je suis convaincue que les jeux pour la connaissance de soi sont des ressources efficaces pour tracer la voie du changement. De plus, ces jeux et outils ludiques sont accessibles pour quiconque désire arpenter (à moins d'être allergique au jeu, ce qui peut aussi être une pro-

blématique de fond !) les chemins de la conscience. Ils ouvrent un vaste espace dans lequel chacun peut explorer son identité, libérer sa personnalité, rêver, révéler ses ressources personnelles, mettre en scène tous les possibles, grandir... et s'ouvrir au monde. Outre la dimension du plaisir de jouer et de la convivialité si l'on est en groupe, le jeu procure l'opportunité de sonder le « qui suis-je ? ». Il fait émerger des questions existentielles, métaphysiques et propose des changements de perspective ; il interroge nos comportements face aux situations de la vie, de notre quotidien et nous aide à retrouver un zeste de spontanéité.

INITIATION À DES MOTS-CLÉS

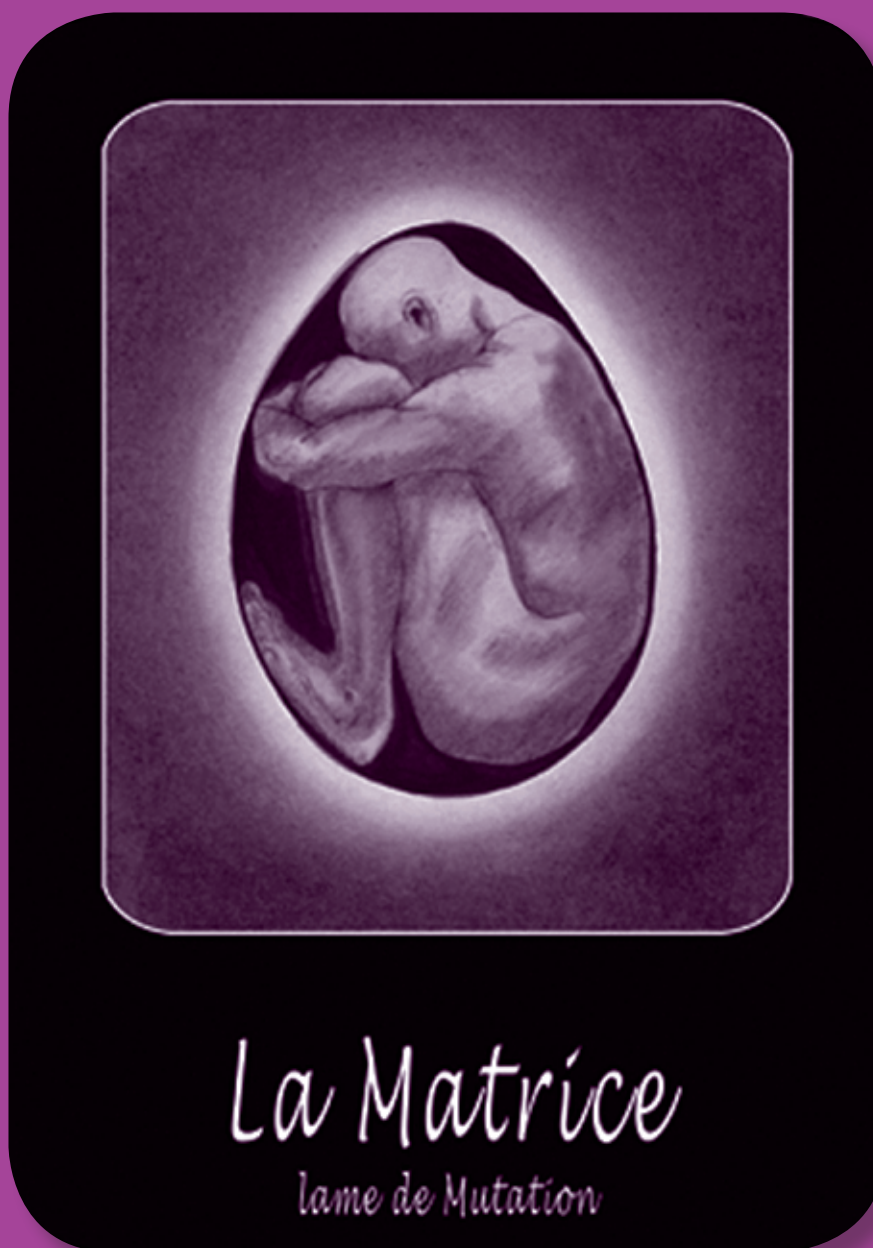
Dans l'univers des jeux pour la connaissance de soi, les joueurs croisent des mots clés qui renvoient à des concepts et à des principes essentiels qui débouchent sur de vastes horizons en termes de conscience et de transformation : archétypes, inconscient, individuation, synchronicité, etc. Les questions fondamentales de l'identité et du sens sont centrales. Dans ces dimensions, ils goûtent le transpersonnel et la transcendance et renouent avec la magie de la vie.

Que la « partie » dure vingt minutes ou cinq heures, que l'on joue seul ou en groupe, les questions posées par le jeu et les retours qui nous sont offerts par les autres joueurs mettent l'humain en mouvement en nous. Au-delà du plaisir immédiat de jouer, le processus nous touche à travers de multiples aspects : effet miroir du jeu, parenthèse d'introspection, compréhens-



Tribal Tarot.

QUE LA « PARTIE » DURE VINGT MINUTES OU CINQ HEURES, QUE L'ON JOUE SEUL OU EN GROUPE, LES QUESTIONS POSÉES PAR LE JEU ET LES RETOURS QUI NOUS SONT OFFERTS PAR LES AUTRES JOUEURS METTENT L'HUMAIN EN MOUVEMENT EN NOUS.



Cartes de
l'Homme
Nouveau.

DES JEUX, IL EN EXISTE POUR TOUS LES GOÛTS ! JEUX À JOUER SEUL OU EN GROUPE, JEUX DE CARTES (CARTES MÉDITATIVES, TAROTS PSYCHOLOGIQUES, JEUX RELATIONNELS), JEUX DE PLATEAU, JEUX « GÉANTS » OU « VIVANTS ».

sion de nos vulnérabilités, connexion à notre force intérieure, diversification des expériences vécues, rencontre avec l'autre, approche du changement de perspective. Ils nous permettent d'exercer notre créativité, individuellement et collectivement.

QUE PUIS-JE TRANSFORMER AVEC LE JEU ?

- Le passé : se libérer de schémas, guérir des blessures, résoudre des conflits, comprendre des comportements ;
- Le présent : découvrir sa nature profonde, atteindre une qualité d'être, avoir plus de confiance en soi, développer une compréhension plus intuitive de soi et des autres ;
- L'avenir : transitions au niveau santé, vie professionnelle, relations, développer un projet, avancer dans la réalisation de soi, habiter le monde.

Chacun trouve ainsi l'occasion de découvrir qu'il a en lui-même des ressources susceptibles de l'aider à surmonter les obstacles, à relever les défis individuels et collectifs auxquels il est confronté. Et chacun peut aussi réinventer son rapport au monde et ajuster ses choix de vie en pleine conscience.

QUI PEUT S'INTÉRESSER AUX JEUX ?

De nombreux professionnels de l'accompagnement, consultants, coaches, thérapeutes, animateurs, éducateurs, etc. utilisent déjà ces outils et sont d'excellents passeurs auprès de celles et ceux qu'ils accompagnent. Plus largement, les jeux séduisent un public encore mal identifié, mais qui rassemble de nombreux « Créatifs culturels ». Pas intellectuels, mais intelligents, ils s'inscrivent en positif dans une société contemporaine (et peut-être de demain) nourrie de réseaux, d'interactivité et de globalité : « *L'adulte qui joue accompli, en lui et dans ses relations, le tissage très intime d'une toile qui l'enrichit en le liant à d'autres. Outre l'enfant qu'il nourrit en lui-même et sans lequel on est orphelin d'une part de soi-même, il consolide sur ce fond de plaisir l'inestimable réseau dont nous avons besoin pour vivre* ». (in « *Le*



Cartes OH.

Jeu vous va si bien », PASCAL DERU, éd. *Le Souffle d'Or*).

C'est d'ailleurs à l'intention de ce public, Créatifs Culturels et professionnels de l'accompagnement, que j'ai créé en 2010 le concept du « *Festival des Jeux et outils ludiques pour la connaissance de soi* » dont la troisième édition a eu lieu à Paris les 21 et 22 mai 2011. Dans la foulée, j'avais proposé au GRETT, dans le cadre du forum 2010, un atelier de découverte des *Cartes OH* et des *Cartes Associatives* qui m'avait encouragée à creuser le sillon.

JE RÊVE D'UN MONDE...

Aujourd'hui, je fais le vœu que ce chemin d'éveil de la conscience et porteur de transformation puisse être emprunté par un plus large public. Que les dynamiques de jeu contribuent à répandre le goût de la connaissance de soi. Je rêve d'un monde... où nous serons de plus en plus nombreux à découvrir et à pratiquer, grâce au jeu, une autre manière d'être au monde : plus respectueuse de la vie, riche et féconde. Et comme je suis optimiste, je me dis que les amoureux du jeu sauront

s'engager sur cette voie ouverte, oseront transmettre leur goût du jeu autour d'eux.

Nul doute que de nombreux jeux verront le jour dans les mois et années à venir. Ceci dit, la création d'un jeu à portée universelle est en réalité complexe et l'alchimie du jeu se nourrit de la conjonction de grandes qualités. Les éditions *Le Souffle d'Or*, qui éditent des jeux depuis 28 ans, font le pari de développer plusieurs nouveaux jeux chaque année. Pour ma part, je serai heureuse d'accompagner des créateurs de jeux audacieux qui oseront explorer tous types de combinaisons ludiques. C'est ainsi que les éditions *Le Souffle d'Or* publieront en septembre 2011 le *Tribal Tarot*, le premier jeu de cartes qui intègre la dimension énergétique et corporelle.

Les jeux sont parfaitement dans l'air du temps. Quelle bonne nouvelle ! Profitons-en !

MILLE ET UN JEU

« *Un jeu naît à vous au moment où il arrive entre vos mains*. » ISHA et MARK LERNER (créateurs des *Cartes de l'Enfant intérieur*).



Jeu des Miroirs.



Cartes Miroirs.

LE « BON » JEU EST CELUI QUI FAIT ÉCHO À VOS PRÉOCCUPATIONS, PROPOSE UNE THÉMATIQUE, UN IMAGINAIRE ET UN GRAPHISME QUI VOUS INSPIRENT ET S'ADAPTE LE CAS ÉCHÉANT AU DEGRÉ DE RÉCEPTIVITÉ DE VOTRE ENTOURAGE.



Cartes Miroirs.

Des jeux, il en existe pour tous les goûts ! Jeux à jouer seul ou en groupe, jeux de cartes (cartes méditatives, tarots psychologiques, jeux relationnels), jeux de plateau, jeux « géants » ou « vivants ».

Le « bon » jeu est celui qui fait écho à vos préoccupations, propose une thématique, un imaginaire et un graphisme qui vous inspirent et s'adapte le cas échéant au degré de réceptivité de votre entourage. Le temps disponible pour jouer est un aspect important : selon les jeux, une partie dure de 20 mn à 5 heures.

Je citerai parmi les fleurons du genre le Jeu de la Transformation, le Jeu du Tao, les Cartes de l'Enfant Intérieur, les Cartes OH. Plusieurs jeux sont également sortis du « chaudron » des éditions Le Souffle d'Or, après un long temps de maturation : les Cartes de l'Homme Nouveau, Le jeu des Miroirs, le Câmino.

LE JEU DE LA TRANSFORMATION

Ce jeu mythique né il y a 30 ans à la Fondation Findhorn, écovillage célèbre dans le monde, a aidé des centaines de milliers de personnes à déployer leurs talents et se lancer dans une dynamique de changement. Les joueurs sondent des

questions-clés de la vie, développent des projets. Sur leur « sentier de vie », ils rencontrent diverses situations à partir des accessoires du jeu : cases du plateau, cartes de lumière, d'ombre, feedbacks, cartes des anges, jetons de conscience... à recevoir ou à donner. C'est un accès progressif à la dimension spirituelle. Une magnifique source d'inspiration. Tout en s'amusant, les joueurs partagent des moments intenses. Le jeu nourrit aussi bien le plan personnel que collectif.

Jeu de plateau, 2 à 4 joueurs. Durée de 5h à plusieurs jours !

www.jeu-de-la-transformation.fr

LES CARTES DE L'HOMME NOUVEAU (NOV. 2010)

Pour la progression de l'homme dans son chemin d'individuation. En écho au jeu *Féminitude*, ce jeu créé par JACQUES LUCAS, psychothérapeute et spécialiste du tantra, pose des repères et des indications de travail personnel à partir d'une grille d'évolution. Il synthétise les influences de la psychothérapie, du symbolisme, des spiritualités orientales (hindouisme, bouddhisme et surtout tantra), des ésotérismes occidentaux et moyen-orientaux (franc-maçonnerie, alchimie, kabbale) et du chamanisme.

www.cartes-homme-nouveau.fr

LE JEU DES MIROIRS (MAI 2011)

Découvrez votre vrai visage avec DOUGLAS HARDING et JULES SUPERVIELLE.

Quel est votre vrai visage, au-delà de ce que vous percevez chaque matin dans

la glace, et de vos rôles et autres sources d'identification ? En alliant des citations inspirantes de JULES SUPERVIELLE et la « *Vision sans tête* » de DOUGLAS HARDING, SABINE DEWULF a élaboré un outil de transformation personnelle concis et profond, fruit de 6 années de travail. Ce jeu permet de prendre ses distances par rapport aux représentations aliénantes que l'on se fait de soi-même, en élargissant la perspective et l'espace de la vision de soi et du monde. Les exercices proposés font appel aux images intérieures que nous portons en nous et qui peuvent nous renseigner sur l'état de nos profondeurs psychiques.

<http://lejeudesmiroirs.blogspot.com>

CARTES ASSOCIATIVES

Une série de 18 jeux parmi lesquels les *Cartes OH, Saga, Mythos, Persona, Habitat*, etc. Elles stimulent nos facultés associatives à travers une exploration de l'inconscient. Un véritable entraînement vers la combinaison d'idées et de plans a priori étrangers. De quoi nous catapultier vers des démarches et des solutions inédites. ●

CHRISTINE GATINEAU est responsable marketing des éditions *Le Souffle d'Or* depuis dix ans, et en charge du développement du secteur jeux. Elle est à l'origine du *Festival de Jeux et outils ludiques de développement personnel*. Traductrice du guide des Cartes Associatives « *Les Fraises derrière la fenêtre* », éditions OH. Elle anime des ateliers et des formations aux Cartes Associatives.

www.souffledor.fr
www.jeux-connaissance-de-soi.fr
cgatineau@souffledor.fr

POUR ALLER PLUS LOIN

Festival des Jeux & Outils Ludiques pour la connaissance de soi, 5 et 6 mai 2012, organisé par les Editions *Le Souffle d'Or* au Centre *Génération Tao*, Paris 19^e. Avec de nombreux auteurs, spécialistes du jeu. Ateliers d'initiation et temps de rencontres autour de jeux emblématiques. Tél. 04 92 65 10 61. www.souffledor.fr

Guide des jeux & outils ludiques pour la connaissance de soi :

www.jeux-connaissance-de-soi.fr

Site de FRÉDÉRIQUE EPELLE, auteur de jeux relationnels et jeux de communication :

<http://eleonide.free.fr/>

Jeux de cartes et jeux interactifs à tester en ligne :

<http://www.souffledor.fr/extras/jeux-en-ligne.php>

Livres :

Le livre de FRÉDÉRIC MARQUET : *Bienvenue dans le jeu de la vie*, éd. Le Souffle d'Or, 2011.

Les Créatifs Culturels en France, éd. Yves Michel 2007.