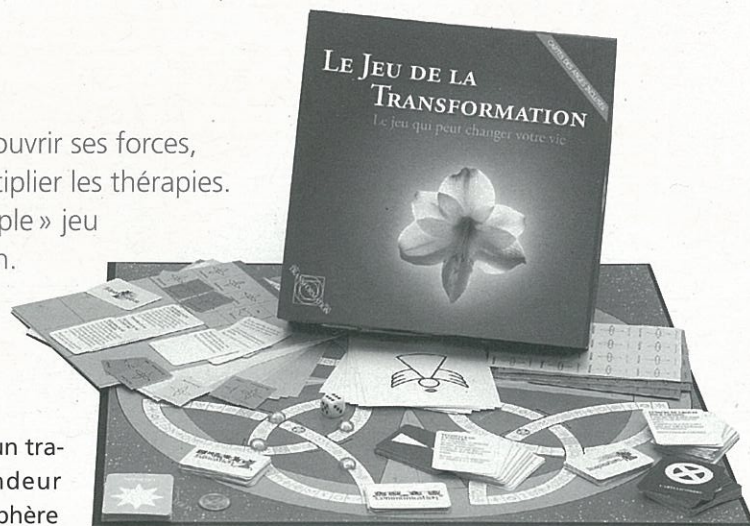


Transformer une épreuve par le jeu

Croissance spirituelle, développement personnel, découvrir ses forces, surpasser des épreuves, cela tout en jouant, sans multiplier les thérapies. Pari impossible ? C'est à ce défi que se frotte un « simple » jeu de plateau sobrement titré Le Jeu de la transformation. Plus qu'un jeu, un cadeau à offrir à sa vie.



Qui n'a pas rêvé de s'améliorer, de mieux se connaître, de mieux se maîtriser, peut-être même de tendre vers cette femme ou cet homme qui est en nous, que l'on perçoit, qui ne demande qu'à naître, mais qui, par des schémas, des postures, des déceptions répétées, des souffrances – qui ne sont que le signal d'un malaise plus large – est étouffé ? Ou, plus prosaïquement, qui n'a pas souhaité avoir la force de transformer une épreuve en étape de la vie, permettant d'atteindre des niveaux de conscience et d'épanouissement toujours plus élevés ? Encore faut-il pouvoir le faire en s'appuyant sur quelque chose. Un traitement chimique ? Vous n'y pensez pas ! De longues séances de psy ? À la rigueur, mais quelle fortune ! Et si un simple jeu de plateau, à l'instar du Monopoly ou du Trivial Pursuit, pouvait vous accompagner dans cette démarche ? Car oui, il existe bel et bien un outil particulièrement performant capable d'aider à opérer un tel passage. C'est Le Jeu de la transformation. Ce jeu offre l'occasion

de faire sur soi un travail en profondeur dans une atmosphère ludique. Un travail qui permet de traverser en souplesse et en douceur les périodes difficiles de notre vie dans un minimum de temps et pour un investissement financier à la portée de tous. Créé il y a maintenant plus de trente ans par Joy Drake et Kathy Tyler au sein de la communauté de Findhorn¹, en Écosse, il est aujourd'hui disponible dans le commerce sous la forme d'un coffret rappelant celui des jeux de société.

Quatre chemins de vie

Quelle que soit la situation douloureuse que nous sommes amenés à traverser, elle comporte plusieurs plans, qui ne sont pas uniformes, qui sont composés de différentes « cases ». Le Jeu de la transformation reproduit ces cases et les caractéristiques de ces situations.

Décidés à regarder sans complaisance une facette de leur vie afin de la

transformer et de se libérer de la charge douloureuse, quatre joueurs sont réunis autour du plateau du jeu. Pour cela, ils sont invités à parcourir ses différents plans (matériel ou physique, émotionnel, mental et spirituel) en s'arrêtant au gré de leur niveau de conscience sur un certain nombre de cases. Elles sont le reflet fidèle des différents états de conscience que nous traversons quotidiennement. Instants d'ombre et de lumière, de bénédiction, voire de miracle ou de dépression, moments où nous sommes reliés à notre libre arbitre ou à notre intuition et moments de laisser-aller... S'il nous est nécessaire de regarder nos zones d'ombre, il semble encore plus urgent de prendre conscience de nos zones de lumière.

Les quatre chemins de vie tracés sur le plateau du jeu sont reliés entre eux par un cercle, la Source, dont nous sommes tous issus et où tous nous retournerons. Avant même d'entrer sur notre chemin de vie, il nous faudra quitter cette Source comme nous l'avons réellement fait. Et nous viendrons avec un certain paquetage, accompagnés d'un certain nombre d'anges, de facettes de lumière et d'ombres.

Arrivés sur notre chemin de vie, nous pourrions nous étonner de sa forme en boucle infinie qui rappelle le *samsara* des cultures de la péninsule indienne, la roue éternelle des morts et des renaissances. Le jeu nous invite à nous élever, à regarder les difficultés que nous éprouvons sur les différents plans, à en saisir

les raisons profondes et à les dépasser. À chaque compréhension, à chaque service que nous rendons à un partenaire de jeu, nous recevons plus de conscience sous forme de jetons qui serviront à passer au plan supérieur, à moins que nous fassions appel à nos anges gardiens ou que nous retrouvions notre nature primordiale et que nous transformions la situation difficile (case de Transformation et certaines cartes de Lumière).

Au-delà des préjugés

Tout cela peut paraître complètement irréel, illuminé d'autant plus que ce n'est qu'avec un vulgaire dé que nous sommes conviés à emprunter notre chemin de vie au cours du jeu. Il peut donc sembler que tout ce qui peut nous arriver n'est que le fait du hasard. Le premier défi auquel convie le jeu est d'aller au-delà des préjugés, d'expérimenter sincèrement la voie qu'il propose et d'observer honnêtement ce qui se passe en soi. Seule l'expérience personnelle peut éclairer sur la valeur que le jeu peut avoir pour soi. À ce propos, il existe deux façons de jouer :

► La version ordinaire

La version ordinaire, la plus connue, se déroule sur quelques heures (de 3 à 5 heures). Les joueurs acquièrent au fil du jeu une compréhension plus élargie de la problématique qu'ils sont venus travailler. Une compréhension d'autant plus profonde qu'ils sont sincères avec eux-mêmes et déterminés à transformer au mieux de leurs possibilités du moment leurs comportements et attitudes inadéquats. Au terme du jeu, les joueurs ont acquis une certaine puissance et des outils dont ils pourront se servir pour régler la problématique qu'ils sont venus étudier.

► La version avancée

La version avancée, la plus puissante, repose sur la présence d'un « facilitateur » et la pratique de règles avancées. De ce fait, le jeu devient un outil d'évolution rapidement efficace pour un coût modéré [cf. encadré].

Passons aux choses sérieuses

Approfondissons la version avancée. Avec un facilitateur, la durée du jeu est considérablement allongée. Il peut ainsi s'étaler entre un jour et demi et deux jours. Les horaires sont précisés d'entrée.

Le rôle du facilitateur

- Formé et certifié, il assure le respect de la lignée et de l'enseignement.
- Il explique le déroulement du jeu et se porte garant de son bon usage et de son bon fonctionnement.
- Il présente les règles avancées et les rappelle autant de fois que cela est nécessaire. Il clarifie le sens de certains mots, de certaines cartes soit à la demande du joueur, soit lorsque le sens en est manifestement mal compris.
- Il facilite l'expression des participants tant individuellement qu'entre eux.
- Il encourage chaque joueur tant dans sa démarche d'exploration et de dépassement de ses zones d'ombre, que dans la découverte et l'expression de zones de lumière jusque-là méconnues, voire niées.
- Il ramène le joueur au sens du jeu quand celui-ci s'égaré dans les écueils habituels de l'autodénigrement, de la culpabilité, du sentiment d'impuissance...
- Il évite de faire part de ses impressions et de donner quelque conseil que ce soit, en dehors du rappel aux règles du jeu.

Chaque joueur vient avec deux intentions de jeu. La première concerne la problématique que le joueur a envie de résoudre. La seconde l'implique dans une démarche envers le jeu et l'ensemble des participants.

● **La clarification de l'intention de jeu :** elle est nécessaire chaque fois que nous éprouvons une difficulté, une douleur, que nous ne sommes pas à même de définir avec précision. On le sait, on le sent, il nous faut changer quelque chose, mais quoi ? Si nous cherchons, quelques premiers éclairages apparaissent auxquels souvent nous nous arrêtons, mais correspondent-ils vraiment à la raison profonde de notre malaise ? Ce n'est pas souvent le cas. Parfois nous avons plusieurs intentions qui nous semblent de même importance et nous ne savons pas laquelle choisir ? Aussi la première étape est-elle de se clarifier.

● **L'engagement des joueurs :** bien que peu contraignant et empreint de bon sens, cet engagement peut être pour certains d'entre nous un véritable défi. Il est alors de leur responsabilité de l'accepter ou de renoncer pour le moment.

● **La clôture du jeu :** au terme de l'horaire convenu, le jeu s'arrête, quel que soit l'endroit où chaque joueur est parvenu. Que les différents plans ou seulement quelques-uns aient été parcourus, le travail de chaque participant s'est toujours focalisé sur l'essentiel.

● **À la fin le jeu n'est pas fini :** il ne fait même que commencer. Chaque joueur fait une synthèse des enseignements qu'il a reçus pendant ces deux jours

puis il reçoit le feed-back de chacun des autres participants puis du facilitateur.

Quels bénéfices le joueur aura-t-il retiré de ces deux jours :

- **Une compréhension approfondie** et affinée des raisons pour lesquelles la situation est un problème pour lui.
- **Une réconciliation** avec certaines parties de lui-même, notamment avec certaines facettes jusqu'ici non exprimées car méconnues ou déniées par l'entourage.
- **Un sentiment de puissance intérieure**, de capacité à dépasser les obstacles qui jusqu'ici le freinaient ou l'arrêtaient.
- **Des voies nouvelles** qui lui permettent de transformer radicalement la situation conflictuelle.

Fort de toutes ces informations, le joueur se doit de partir sur le chemin de son but. Un chemin désormais facilité car le monde vers lequel il se dirige maintenant n'est pas un monde inconnu mais un territoire dont il a dessiné le contour et défini le contenu. Relié à ce qu'il ne veut plus vivre et plus encore à ce qu'il veut vivre désormais, le joueur franchit les différentes étapes qui le séparent de son but comme de simples formalités.

Il est cependant bien évident qu'au terme d'un jeu de deux jours, nous n'aurons pas évacué toutes les limitations intérieures. Dépasser un obstacle est un premier pas mais surtout le premier maillon d'une réaction en chaîne qui ne s'arrêtera plus à partir du moment où elle a été stimulée. ●

Naïma Bauplé
VOIR ADRESSES P. 23

1. The Findhorn Foundation, 00 01 309 69 03 11, www.findhorn.org.

Esprit, es-tu là ?

Le travail de conscience dirigé par Joy Drake et Cathy Taylor, mené par les membres de la fondation de Findhorn et relié par tous ceux qui ont utilisé le jeu, crée un esprit de groupe (en ésotérisme, un égrégora). Cet esprit peut d'autant mieux se manifester que le facilitateur anime le jeu. En abordant les problématiques sous un angle nouveau, en libérant du sentiment d'urgence grâce à une

distanciation salvatrice, l'esprit invite à la célébration de la vie. Autre point : sa lenteur. Par elle, l'esprit autorise les pauses, les moments d'introspection, favorise l'écoute de notre sagesse intérieure... La lenteur révèle de nouveaux éclairages que notre vie en accéléré interdit. L'esprit du jeu travaille en nous plus vite que nous ne sommes capables de le faire par nous-mêmes. Si on veut bien l'y autoriser.