



RECTOVERSEAU

Juin 2010

Jeux de cartes et tarots

par Christine Gatineau

Le plaisir de nourrir la conscience

Combien sommes-nous lancés corps et âme sur les chemins de la connaissance de soi dans le monde, en Europe ? Les nuées de livres de développement personnel publiés chaque année attestent de l'essaimage perpétuel des concepts et des méthodes. Du besoin de ressources et d'outils pour prendre sa vie en mains.

Pour les amoureux de la connaissance de soi (dans une perspective individuelle, et également collective), il existe un levier de transformation étonnant : le jeu, avec ses mille et un visages.

Evoluer 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, aux abords des 40èmes rugissants, qui donne soudain le désir de vivre quelque chose de nouveau. Et puis bien sûr, il y a ceux, un peu moins nombreux, qui portent déjà en eux une inclination profonde pour la quête de sens et la recherche identitaire, 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 passe toujours par l'engagement individuel dans une pratique régulière, d'où pourra émerger un art de vivre personnel, un savoir être. Et comme le dit Eileen Caddy, *« Cette profonde expérience spirituelle de connaissance intérieure ne vient qu'aux âmes qui veulent savoir. »*

Evoluer, s'engager, savoir. C'est là que le jeu entre en scène judicieusement. Le jeu dispose en effet de nombreux atouts, et pour commencer, il nous aide à sortir du mental (ce que ne permet pas le livre) et nous plonge d'emblée dans la pratique. Les jeux de développement personnel que les Editions Le Souffle d'Or aiment appeler « outils ludiques » - s'intègrent vite dans le travail sur soi. Autrefois

« 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

réservés aux aficionados du développement personnel, ils attirent depuis un an et demi un public de plus en plus large, comme s'ils étaient dans l'air du temps. Ils sont en train d'acquérir une sorte de respectabilité sociale, se dégageant de l'étiquette « ésotérique » (particulièrement stigmatisante en France !). Ils sont appréciés comme de précieux compagnons de route, que l'on peut utiliser seul et aussi partager avec d'autres.

Derrière l'aspect ludique séduisant, ces jeux proposent un parcours d'initiation psychique et spirituel plus ou moins élaboré. Ils ont leur langage propre et leur dimension métaphorique distille une magnifique force poétique. Ils nous font voyager à travers la « psychologie des profondeurs » développée par le psychiatre Jung, dont les travaux et les concepts étayent une bonne partie de la trame de ces jeux de cartes que l'on désigne aussi sous le nom de tarots psychologiques.

Les tirages de cartes sont comme des mini-ateliers, que chacun peut suivre à son rythme. L'approche est surprenante, passionnante et

Evoluer par les jeux et tarots

efficace. A tel point que les psychologies et les thérapies font de plus en plus appel au jeu en tant que catalyseur. Le temps du jeu est réellement une parenthèse extraordinaire dans laquelle chacun peut explorer son identité, activer ses ressources personnelles, accéder à l'infini des possibles et à la transcendance, allant jusqu'à s'ouvrir au monde et à la dimension collective.

Mille et un jeux

« *Un jeu naît à vous au moment où il arrive entre vos mains.* » (Isha et Mark Lerner, créateurs des Cartes de l'Enfant Intérieur)

Des jeux de cartes, il en existe pour tous les goûts ! Et 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. On peut tenter de classer les jeux en familles pour se donner des repères :

Cartes et tarots psychologiques

Ces jeux de cartes « modernes » revisitent pour la plupart certains principes du Tarot de Marseille traditionnel, dans sa dimension symbolique voire même oraculaire (à distinguer de la fonction divinatoire où l'interprétation est assurée par un tiers ; avec les tarots psychologiques, l'acteur de l'interprétation des cartes est la personne qui procède au tirage).

Ces outils qui font appel à des processus bien spécifiques, sont plébiscités par les professionnels de l'accompagnement, les psychothérapeutes, coachs, formateurs, etc. qui les intègrent dans leur pratique.

Parmi les fleurons du genre: les CARTES DE L'ENFANT INTERIEUR, FEMINITUDE, le TAROT ZEN D'OSHO, et un nouveau venu: le TRIBAL TAROT. A paraître aux Editions Le Souffle

d'Or, oct. 2010: Les CARTES DE L'HOMME NOUVEAU.

Ces jeux qui proposent une synthèse passionnante de connaissances et de sagesses, sont le fruit de plusieurs années de recherches. Chacun d'entre eux propose un univers graphique original, une esthétique spécifique, développe un axe particulier. A leur façon, ils renouvellent l'art ancien du vitrail ou celui des enluminures. Ils incluent souvent un livre qui détaille la symbolique des cartes et suggère diverses formes de tirages. Quand on a plusieurs jeux devant soi, à coup sûr, on est intuitivement attiré par un jeu particulier qui nous « parle ». Nul doute que celui-là sera alors un bon support pour l'introspection et la méditation, au moins pour l'une des étapes de notre cheminement.

Les Cartes de l'Enfant Intérieur, miroirs de l'intime et du cosmique, fruits d'une inspiration née à Findhorn, en Ecosse, où est également né le Jeu de la Transformation.

Le tirage de ces cartes initie un authentique voyage de connaissance intérieure, une exploration de la conscience. Il s'agit alors de retrouver son cœur d'enfant, de renouer avec son essence afin d'avancer vers la maturité et la sagesse. Il est frappant de voir à quel point ces jeux ont la capacité de faire émerger quelque chose de totalement personnel, qui appartient à la trame de notre vie, qui est au cœur même de nos préoccupations à l'instant où nous faisons un tirage. Quelque chose vibre immédiatement dans notre mémoire émotionnelle, dans notre vie psychique.

LE TAROT ZEN D'OSHO: un jeu transcendantal, une approche de la vie où tout est propice à la méditation.

Cartes de méditation et d'inspiration

Elles délivrent des courts messages positifs, des paroles de sagesse,

créent un espace de silence intérieur à goûter sur le vif.

CARTES DES ANGES, CARTES ESPRITS DE LA NATURE, CARTES MEDITATION REIKI, CARTES BLANCHES DE L'INSPIRATION, etc.

Cartes associatives

Outil idéal pour l'exploration de l'inconscient. Ces cartes stimulent superbement nos facultés associatives: le travail se fait à travers l'association de mots et d'images, ou d'images entre elles. Les Cartes OH sont la clé de voûte de cette série de cartes. Elles nous entraînent à la combinaison d'idées, de plans a priori étrangers. Cela peut nous catapulte d'un coup vers des prises de consciences essentielles, notamment par rapport aux projections qui nous animent. Il est possible de combiner les différents jeux.

Ces cartes sont particulièrement appréciées par les professionnels. Je les utilise moi-même régulièrement et suis totalement fan !

CARTES OH, CARTES SAGA, CARTES HABITAT, CARTES PERSONA, etc.

Jeux relationnels

Très accessibles, pour un travail sur la communication, l'expression, l'intelligence émotionnelle.

TOI & MOI, JOUR DE FETE, LE PERLIPAPOTTE, MILLE ET UN CHEMINS VERS L'AUTRE

Nourrir le savoir être

L'exploration des eaux profondes de la psyché nous révèle des pièces du véritable puzzle qu'est notre identité, des matériaux premiers de la conscience. Les cartes expriment un éventail d'archétypes agissants, comme un miroir de nos états intérieurs. Elles sont un outil de dialogue intérieur.

A partir d'une question vitale pour nous, de l'éclairage d'aspects divers

A LIRE:

Le Grand livre des Cartes de l'Enfant Intérieur, éd. Le Souffle d'Or

Manuel de thérapie par les contes de fées, éd. Le Souffle d'Or

www.souffledor.fr
Jeux de cartes à tester en ligne :
www.souffledor.fr/extras/carte.php
www.jeux-connaissance-de-soi.fr

Evoluer par les jeux et tarots

d'une situation donnée, elles suggèrent des étapes de transformation. Elles pointent certaines qualités, talents et dons que nous pouvons cultiver ou des obstacles à éviter. Elles nous apprennent à rechercher en soi, dans une démarche de créativité, des réponses vivantes et inspirées. N'oublions jamais à chaque carte tirée de nous sentir totalement libres de faire les associations et les rapprochements qui nous viennent spontanément à l'esprit, sans les juger ou les mettre en doute.

C'est à force de pratiquer, en alliant plaisir, profondeur, subtilité, que nous appréhendons le sens profond des messages recueillis. Les cartes font apparaître la nécessité de rassembler ce qui est éparpillé, d'unifier, de réconcilier. A leur contact, jour après jour, carte après carte, notre champ de vision s'élargit, devient plus global. Tandis que notre intuition est stimulée, notre réflexion peut se déployer, peut circuler. Nous voici poussés à nous rapprocher des réalités de l'âme, de notre essence.

Chacun a ainsi accès à des prises de conscience, il se produit une sorte de cristallisation personnelle, ce qui permet par la suite d'entreprendre des actions justes et responsables.

Les cartes exercent notre capacité à créer un calme intérieur, à exercer notre ressenti, notre réceptivité, à nourrir notre élan de vie, à agir spontanément par intuition, à développer une qualité de présence à soi et au monde. Elles permettent de se situer sur l'échelle des valeurs et de la vie et de poser les actes nécessaires à notre évolution.

Dès que l'on accepte tout simplement de prendre ce temps pour soi, qui combine le plaisir du jeu, la persistance dans l'effort, l'intégration par la répétition, cet entraînement fait émerger des dynamiques dans notre quotidien. Il nourrit notre savoir-être. Et les cartes sont alors comme une source intarissable vers laquelle nous pouvons

toujours revenir pour nous recharger spirituellement, un peu à la manière d'une prière.

«Le tarot qui s'adresse à tous, à l'homme pris dans son universalité permet que nous prenions conscience des forces qui sommeillaient en nous et de nous approcher de notre unité intérieure. Il faut éduquer notre imagination : ce n'est que par une longue pratique que nous parviendrons à percer l'énigme.» (J.P. Bayard, La pratique du Tarot, Dangles)

Mots clés

Dans l'univers des jeux de cartes et tarots, nous croisons des mots clés, qui renvoient à des concepts et des principes assez complexes et qui débouchent sur de vastes horizons. Ceux-ci méritent un approfondissement si l'on souhaite utiliser les cartes comme support dans un contexte de travail sur soi. En voici trois :

ARCHETYPES

La question fondamentale de l'identité, le « qui suis-je ? », est au cœur du processus de transformation. L'inconscient collectif et l'inconscient individuel contiennent des archétypes cachés. Ces structures, ces énergies ont une puissance considérable. Elles animent chaque être humain et leurs lois gouvernent le monde entier. Elles polarisent le mental dans certaines voies.

Quand on prend la mesure de ces processus psychiques transpersonnels, on aimerait beaucoup s'en débarrasser, mais c'est impossible ! Le seul recours est de les intégrer. Les cartes, qui nous font entrer dans la danse des archétypes, peuvent être utilisées à cet effet.

«Les archétypes sont doués d'une initiative propre et d'une énergie spécifique. Ils peuvent aussi, à la fois, fournir dans la forme symbolique qui leur est propre, une interprétation chargée de sens, et intervenir dans une situation donnée avec leurs

propres impulsions et leurs propres pensées.» (C.G. Jung, L'homme et ses symboles, Robert Laffont)

INDIVIDUATION

« L'individuation est un processus qui accomplit les données et les déterminantes individuelles, en d'autres termes, qui fait, d'un individu donné, l'être que une fois pour toutes et en lui-même, il doit être.» (C.G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, Gallimard)

- SYNCHRONICITE

Les tirages de cartes qui se font par mode aléatoire sont un bon tremplin pour aborder le principe de la synchronicité. Bien souvent quand on tire une carte, il émerge le sentiment de profonde justesse. Aux yeux de la personne concernée, la carte ne tombe pas au hasard, elle revêt une signification particulière, tellement intime que cela est troublant.

«Il existerait en nous une réalité mystérieuse qui aurait la faculté de rendre signifiante tout chose à volonté, dès l'instant qu'elle veut se manifester.» (J.P. Debailleul, La synchronicité par les contes, éd. Le Souffle d'Or.)

La synchronicité, jeu de coïncidences et de résonances intérieures, est étroitement liée à la question du sens et au pouvoir de transformation. Dans cette dimension, la magie de la vie est enthousiasmante. Au cœur même du processus : la conscience.

Conclusion

A chaque tirage, les cartes frappent à la porte de notre temple intérieur, nous entrons dans une autre dimension, le processus de jeu nous touche au plus profond de nous-même, et nous accomplissons quelques pas de plus dans notre aventure personnelle. Dans notre magnifique aventure intérieure.

Christine Gatineau

POUR EN SAVOIR PLUS:

Christine Gatineau est responsable marketing des éditions Le Souffle d'Or, en charge du développement du secteur jeux. Elle est à l'origine du 1er Festival de Jeux et outils ludiques de développement personnel qui a eu lieu à Paris en mai 2010. Traductrice du guide des Cartes Associatives « Les Fraises derrière la fenêtre », éditions OH. Elle anime des ateliers et des formations aux Cartes Associatives.