

LES CARTES ASSOCIATIVES ACTIVENT L'INCONSCIENT. LE PROCESSUS MIS EN OEUVRE PERMET DE CONTOURNER LE MENTAL POUR AVANCER DANS LES PROFONDEURS DE LA PSYCHÉ. EN QUELQUES INSTANTS, ELLES FONT SPONTANÉMENT JAILLIR EN NOUS DES ASSOCIATIONS D'IDÉES, ET RÉVÈLENT DU MÊME COUP LA PUISSANCE DE NOS IMAGES INTÉRIEURES, APPORTENT UN ÉCLAIRAGE SUR LA PRÉSENCE DES ARCHÉTYPES, DES ÉNERGIES PRÉSENTES EN NOUS.

OH : « L'AVENTURE INTÉRIEURE »

avec les jeux de cartes associatives



CHRISTINE GATINEAU
D.R.

Un outil ludique d'exploration de l'inconscient qui développe la créativité et l'intelligence émotionnelle et fait renouer avec l'essence de soi. Un processus de transformation puissant qui éclaire magnifiquement notre humanité.

En mars 2010, un atelier Cartes OH a été présenté lors du forum du GRETT, qui a permis aux participants de découvrir les fondamentaux des Cartes Associatives, l'éthique de jeu, de jouer, et de ressentir les effets du processus OH et d'entrevoir notamment sa dimension transpersonnelle.

UN OUTIL LUDIQUE TRANSCULTUREL PLÉBISCITÉ PAR LES THÉRAPEUTES

Les Cartes Associatives sillonnent le monde de mains en mains et jouissent d'une notoriété croissante dans plus de 30 pays : Canada, Australie, Allemagne, Israël, Biélorussie, Japon,... jusqu'au Pérou ! Ce genre innovant compte à ce jour 19 jeux différents, dont le plus célèbre et la clé de voûte sont les Cartes OH. Il est possible de combiner au gré de ses envies et de son inspiration les Cartes OH avec chacun des autres jeux de la série.

Le concept des Cartes Associatives s'inspire des principes de la Gestalt-thérapie, de la psychologie humaniste, des travaux de Jung et de Joseph Campbell sur les archétypes et les mythes.

Les amoureux de la connaissance de soi, dans une perspective individuelle autant que collective, sont d'emblée séduits par cet outil idéal pour l'exploration de l'inconscient, ce levier de transformation étonnant. De nombreux thérapeutes, psychologues, psychomotriciens, person-

nels soignants, praticiens de médecines alternatives, kinésithérapeutes, naturopathes, ergothérapeutes, art-thérapeutes, formateurs, coachs, enseignants, médiateurs,... s'en servent comme outil de travail.

Les éditions Le Souffle d'Or diffusent ces cartes et s'emploient à les faire connaître en France. Le bouche à oreille entre professionnels et passionnés fait le reste ! Il existe même désormais sur le réseau social Facebook un cercle d'utilisateurs francophones des Cartes Associatives⁽¹⁾ ; le groupe qui croît doucement et sûrement compte 150 membres. Il est possible au sein de ce cercle d'échanger des témoignages, des conseils et aussi de partager des interrogations.

ART, ARCHÉTYPES, ASSOCIATIONS D'IDÉES

Les Cartes OH ont été créées par Ely Raman, un artiste canadien qui était animé par un désir de faire sortir l'art des musées pour le rendre accessible à tous, et grand passionné de tarots, notamment du Tarot de Waite.

Ely Raman comptait parmi ses amis et voisins des thérapeutes qui ont contribué à la naissance de ce jeu. Ils avaient l'intuition qu'il portait un énorme potentiel et qu'en affinant le principe, il en émergerait un extraordinaire outil ludique qui pourrait répondre aux attentes des psychothérapeutes et des professionnels de l'accompagnement. Après plusieurs adaptations, les Cartes OH ont été publiées en 1981 ; elles sont désormais disponibles en 21 langues.

L'avantage des Cartes OH est que leur utilisation est très accessible et la prise en main rapide – pas de stratégie, pas de

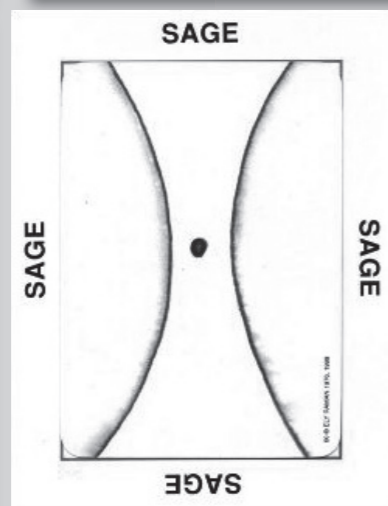
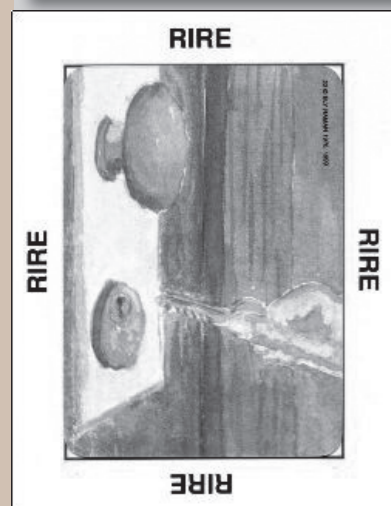
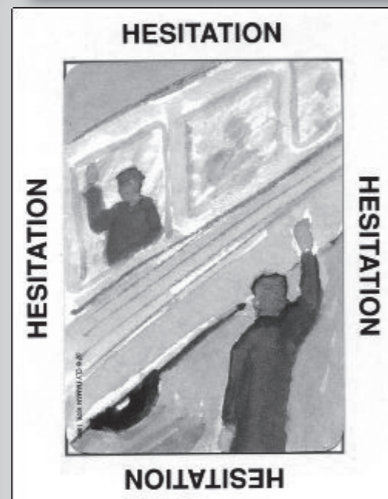
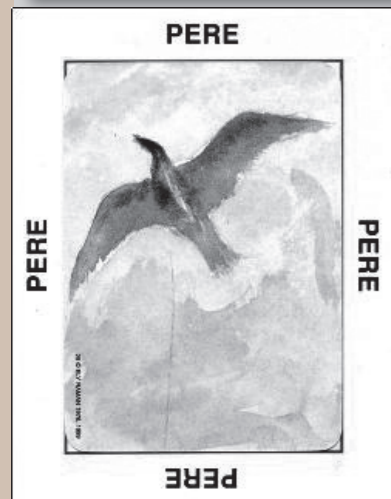
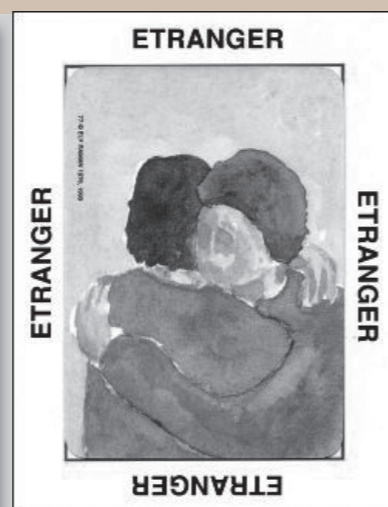
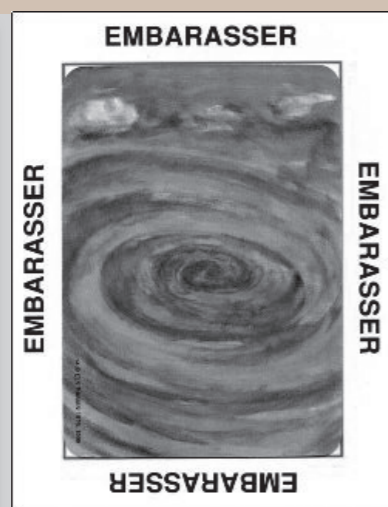
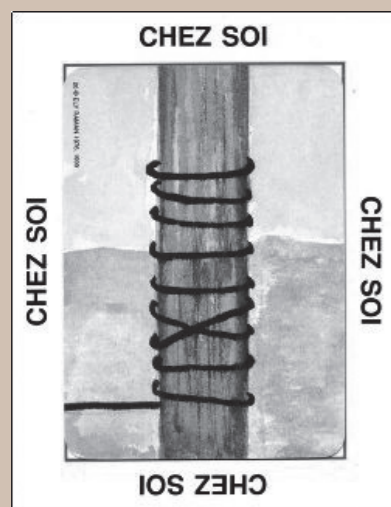
compétition, les règles du jeu sont simples et surtout adaptables à loisir. Pour les personnes qui souhaitent en faire une utilisation professionnelle, l'idéal est de suivre un séminaire de deux jours qui permet une prise en main immédiate⁽²⁾.

Les Cartes Associatives activent l'inconscient. Le processus mis en oeuvre permet de contourner le mental pour avancer dans les profondeurs de la psyché. En quelques instants, elles font spontanément jaillir en nous des associations d'idées, et révèlent du même coup la puissance de nos images intérieures, apportent un éclairage sur la présence des archétypes, des énergies présentes en nous. La stimulation de nos facultés associatives passe par la combinaison de mots et d'images, ou bien d'images entre elles ; elles nous proposent une forme d'entraînement à ce qui constitue un véritable travail intérieur. La superposition de plans a priori totalement étrangers nourrit notre créativité. Un tirage pourra parfois catapulte le joueur d'un coup vers des prises de conscience essentielles, notamment par rapport aux projections qui l'animent.

Le coffret des Cartes OH réunit deux paquets de 88 cartes : l'un dédié aux mots, l'autre aux images, qui constituent deux pôles déterminants de notre vie quotidienne.

Les cartes-mots proposent des mots clés, sans aucune illustration. Ces mots sont issus du vocabulaire courant, avec une forte puissance de suggestion, qui suscitent des réactions plus émotionnelles qu'intellectuelles et laissent la place à une large diversité d'interprétations.

Par exemple : peur, partager, père, cycle, esclave, merveilleux, donner, résister,



LES CARTES ASSOCIATIVES

Dans la gamme des Cartes Associatives, les jeux les plus adaptés à la vision transpersonnelle, dans ses dimensions horizontale et verticale^(*) et à l'ouverture du cœur :

○ **Cartes OH**, associations d'idées, archétypes, inconscient, tension créative. La combinaison du mot et de l'image obtenue par le tirage libère la parole et incite le joueur à laisser s'exprimer librement sa créativité, ses sentiments, ses émotions et sa créativité. Les cartes facilitent la communication sur le mode du « je », dans un contexte exempt de compétition et de jugement.

○ **Cartes ECCO**, perspective métaphorique, projections, ce que je vois, ce que tu vois, ce qui t'appartient, ce qui m'appartient, peurs et joies, apprendre à se rencontrer, situations de crise.

○ **Cartes PERSONA, CARTES PERSONITA** : cultures, modes de relations, attitudes, jeux de rôles.

○ **Cartes HABITAT** : changement de perspective, écopsychologie, responsabilité individuelle et collective.

● **Cartes COPE** : stratégies d'ajustement, exploration de 6 ressources fondamentales (les aptitudes physiques, l'affectivité, la connaissance et la rationalité, l'imagination, les aptitudes sociales, la croyance).

(*) : *Guérir l'ego, réveiller l'être*, B. Blin et B. Chavas, éd. Trédaniel.

culpabilité, affection, etc. Chaque mot est un tremplin vers l'expérience personnelle.

Les cartes-images, elles, proposent des motifs et dessins qui font appel à notre ressenti, à notre intuition. Chacun aura la liberté de les interpréter selon ses expériences, ses référents, ses propres représentations de la vie : relations, besoins, joies, désirs, événements, fantasmes, rêves, traumatismes, peurs, émotions, solutions, etc. Des images ouvertes à l'interprétation, à l'instar du test de Rorschach. Elles nous parlent à un niveau inconscient, suscitent des réactions parfois difficiles à mettre en mots.

Il s'agit pour le(s) joueur(s) de tirer une combinaison de cartes et d'exprimer ce que cela lui inspire spontanément, à la lumière de sa situation personnelle du moment.

L'AVENTURE INTÉRIEURE EN SOLO ET EN GROUPE

Jeu avec les Cartes Associatives en solo : il s'agit d'apprendre à observer, à ressentir, à partir d'une lecture libre et métaphorique des cartes. Cela se pratique en cinq étapes : 1. Superposer un mot et une image ; 2. Ce que le mot veut dire pour moi ; 3. Ce que je vois dans l'image ; 4. Comment je relie l'image au mot ; 5. Ce que cela veut dire pour moi.

Quand on joue à plusieurs, le joueur donne son interprétation puis les autres peuvent proposer un feedback de clarification sur l'interprétation donnée, en respectant quelques consignes précises et simples de respect mutuel. Le jeu peut aussi se pratiquer en binômes.

Par la combinaison du mot et de l'image, à travers cette connexion, cette mise en tension quelque chose d'inattendu et de nouveau émerge. Jour après jour, les utilisateurs découvrent de nouvelles interprétations qui leur ouvrent de nouveaux horizons. Le jeu OH permet à lui seul 7744 combinaisons et constitue ainsi un grand livre sans fin qui nous entraîne dans une aventure intérieure sans cesse alimentée. Dès lors que l'on a le désir d'arpenter les chemins de la conscience, les Cartes Associatives nous font entrer dans une dynamique d'être. Parfaitement dans l'air du temps, ce sont des tremplins, des catalyseurs.

MORITZ EGEMMEYER, fondateur des éditions OH, durant ses séminaires insiste souvent sur une des vertus du jeu : « *Le processus OH nous fait évoluer en profondeur, nous rend plus aptes au changement. Il fait naître en nous un peu plus de confiance en notre capacité à faire face au hasard, autrement dit, à accueillir les choses, les*

situations qui surviennent dans notre vie, et à les intégrer. Cela nous aide à avoir moins peur de l'avenir, à cesser de nous accrocher à nos habitudes et à nos certitudes qui sont de véritables freins. »

ECLAIRER LA DIMENSION TRANSPERSONNELLE

Sur le chemin de la connaissance de soi et des autres, les Cartes Associatives sont un excellent moyen d'aborder la notion de personne, d'ego, d'identité, et de comprendre les relations interpersonnelles.

Qui sommes-nous ? Quelle est notre relation aux autres ? Comment habitons-nous le monde ? Nous retrouvons toutes ces questions qui sont au cœur du courant thérapeutique transpersonnel.

Un moyen de plonger dans l'histoire de sa vie : certaines combinaisons rappellent des événements biographiques, des situations parfois oubliées, des émotions non exprimées. Elles nous font également entrer dans la danse des archétypes qui animent l'inconscient individuel et l'inconscient collectif.

Les Cartes Persona et les Cartes Personita en particulier font appel à la compréhension objective et subjective des êtres humains, des comportements, des confrontations. Elles apprennent à voir à travers le regard de l'autre, à nous identifier, à développer notre compréhension des projections et des préjugés. Les Cartes Habitat quant à elles interrogent notre rapport au monde, à la Terre, à la nature, et à la dimension transcendante.

C'est dans le jeu en groupe que la dimension transpersonnelle des Cartes Associatives apparaît de façon flagrante. Ces jeux de cartes activent des modes de communication fondés sur l'écoute et le respect mutuel, renforcent les liens entre les membres d'un groupe, et peuvent nourrir la conscience du lien à la nature et à la Terre et éclairer notre capacité à faire émerger notre humanité.

Au bout d'une partie, comme d'un atelier d'une ou deux heures ou a fortiori d'un séminaire complet, les joueurs / participants constatent que leurs échanges ont eu une qualité particulière. Au-delà des paroles qui ont été dites, le sentiment d'appartenance émerge, un état. Un lien magnifique se crée. Les 17 participants du premier séminaire de formation aux Cartes OH qui a eu lieu en France en novembre 2009 ont pu le constater par eux-mêmes. Ils ont senti combien ils étaient reliés aux autres, étroitement unis. L'un d'eux écrivait à propos de l'émerveillement ressenti lors de la découverte de « ce jeu où tout

le monde gagne et où plus personne ne passe son tour ».

En effet, dès que nous baissons les masques de la persona, le contact entre joueurs devient intense. L'émotion est présente. Il est possible de se laisser toucher. Car pour une fois, nous vivons l'autre personne telle qu'elle est vraiment, avec ses blessures, ses peurs, ses rêves et ses joies. Cela modifie la qualité de notre écoute. Les émotions qui sont exprimées, nous les connaissons bien, les ayant la plupart du temps ressenties nous-mêmes à un moment donné de notre existence.

Se reconnaître et s'expérimenter dans des dimensions supra-humaines permet d'aller vers des valeurs de partage, de respect et de solidarité. La découverte de qui nous sommes vraiment, de notre essence, transforme notre vision de nous-mêmes, des autres, des relations entre nous, les autres et l'univers.

Le jeu psychologique se transforme systématiquement en un véritable « être ensemble », avec une forte intensité de communication, souvent accompagné d'étonnantes synchronicités. Survient alors le magnifique moment où la frontière entre le jeu, la psychologie et la spiritualité s'efface. Il est possible de goûter à la beauté de l'instant.

Plus nous pratiquons, plus l'expérience devient profonde, subtile, et nourrit notre cœur. Plus nous sommes capables de dire oui aux occasions qui se présentent et de naviger dans les courants ascendants de la vie. ●

CHRISTINE GATINEAU

1. Groupe Cartes Associatives sur Facebook : <http://www.facebook.com/group.php?gid=195199243718&ref=ts>

2. Deuxième séminaire en France « Cartes OH, l'aventure intérieure avec les jeux de Cartes Associatives » avec MORITZ EGEMMEYER et CHRISTINE GATINEAU, samedi 20 et dimanche 21 novembre 2010, à Paris. Infos & inscriptions : chgatineau@gmail.com.