

# Se découvrir autour d'un jeu

**Envie d'explorer un aspect de sa vie? C'est possible grâce au jeu de la transformation, à mi-chemin entre une thérapie et un jeu de société. Des séminaires sont animés dans le canton de Fribourg depuis quelques années. L'Objectif a rencontré des adeptes de ce jeu à Posieux.**

**Texte et photos: Katelijne Dick**  
redaction@lobjectif.ch

«Je souhaite m'ouvrir davantage aux autres.» Telle peut être l'intention de départ d'un participant au jeu de la transformation. C'est-à-dire l'aspect de sa vie qu'il souhaite explorer et transformer pendant la partie. Ou encore «Je souhaite arrêter de fumer», «Je souhaite améliorer ma relation avec ma mère». Les intentions de jeu peuvent concerner autant le passé, le présent que le futur et doivent pouvoir s'observer dans la réalité par des exemples concrets. Ainsi, si un joueur exprime l'intention «d'être plus heureux», cela ne suffit pas. Il faut une première étape à ce bonheur, comme «souhaiter se reconverter professionnellement».

Une fois l'intention exprimée à haute voix entre les joueurs et mise par écrit, la partie peut commencer. Les joueurs peuvent faire une par-

tie sans meneur, en suivant le mode d'emploi ou, pour une expérience plus approfondie, être assistés par une animatrice certifiée. Celle-ci est là pour aider les personnes à reformuler leurs idées, notamment.

## NAISSANCE ET ANGES

La partie démarre vraiment lorsque le joueur peut quitter le centre du plateau pour commencer un itinéraire de vie personnel. Cette «naissance» se passe lorsque son pion tombe sur une case «Ange». A ce moment-là, les autres joueurs chantent «Joyeux anniversaire» tandis que le «nouveau-né» place son pion au sommet du chemin de vie qui lui est propre, en forme d'infini celtique. Il tire ensuite au hasard un ange gardien comme la compréhension, la patience ou la relaxation, soit des qualités d'être qui vont aider le joueur à atteindre son intention de jeu.

## OMBRE ET LUMIÈRE

Suivons le joueur dont l'intention est de s'ouvrir davantage aux autres. En tombant sur la case «Ombre», l'une des cases possibles, il tire une carte correspondante, sachant déjà qu'il va faire face à un frein l'empêchant d'atteindre son but: «Tu es abattu et enlisé dans ta frustration de ne pas pouvoir faire coïncider ton idéal et la réalité de ta personnalité.» Le joueur illustre alors la citation par un exemple issu



**A la Maison des Anges à Posieux, plusieurs femmes ont suivi une formation pour animer des parties du jeu de la transformation.**

de son vécu: «J'aimerais tellement aller à une fête et pouvoir parler à des inconnus, mais je suis si timide que je n'y parviens pas.» La carte précisait qu'il doit prendre deux peines, à savoir des jetons bleus en forme de larme, qu'il place à côté de son pion. Il traînera ces fardeaux jusqu'à ce que son pion prenne une direction positive.

La partie continue. Lors de son prochain tour, le joueur tombe sur une

case «Lumière». Il tire une carte, qui correspond à une direction à prendre ou un pas à franchir: «Quelqu'un a retiré le filet de sécurité et tu as continué d'avancer sans hésitation. Bravo!» Il témoigne: «Effectivement, une fois, en me rendant à une fête avec une amie, celle-ci a dû partir précipitamment en me laissant seule. Mais je suis restée et suis entrée en contact avec d'autres personnes.» Comme l'indiquait la carte, il reçoit trois jetons de

conscience, des qualités qui l'aideront à avancer et qu'il place sur l'un des cartons de jeu qu'il a reçus en début de partie, sorte de tableaux de bord de la «vie» du joueur pendant la partie.

## QUATRE NIVEAUX

L'exploration de l'aspect de sa vie à transformer se fait sur quatre niveaux, représentés par des cartons de couleur différente. La partie commence pour tous par un carton de couleur rouge, représentant le niveau physique. Le joueur va y explorer les aspects matériels de son intention de jeu: le travail, l'argent, la nature, des choses très concrètes.

Une fois son carton du niveau physique rempli, il passe au niveau émotionnel, celui qui correspond aux relations avec les autres. Il y explore la manière dont il interagit avec sa famille, ses amis, ses collègues, mais aussi avec des inconnus. Suivent les niveaux du mental, c'est-à-dire les valeurs, les idées, la manière dont on fonctionne, comme l'idéologie, la sensibilité écologique ou sociale et enfin le niveau spirituel. C'est là que peut se passer la transformation, à savoir l'accomplissement de son intention. Cela peut être de ne plus être en conflit avec soi-même, d'accepter une situation douloureuse ou de pardonner à quelqu'un.

En fin de partie, les joueurs se sentent généralement apaisés ou grandis, mais parfois profondément ébranlés dans leurs émotions. «On ne s'attend tellement pas à un accomplissement par exemple. Cela nous touche d'une façon inimaginable», témoigne une participante.

## THÉRAPIE?

Alors le jeu de la transformation, une thérapie? Pas exactement, car le rapport aux autres et à l'animatrice n'est pas celui d'un patient à son thérapeute. «Il s'agit d'un rapport d'égalité. L'animatrice n'est pas une spécialiste de l'âme humaine, explique Isabelle Piriou, participante. Elle n'en sait pas plus que vous sur votre vie ou sur vous-même. Elle est là pour expliquer les règles du jeu et faire le lien entre les joueurs.»

Et en cas de conflits entre les joueurs? «Cela peut arriver, mais c'est assez rare. Si on joue avec un couple, il faut être formé dans ce domaine. D'ailleurs, pour animer un stage de jeu, il faut être certifié par le label des fondateurs du jeu, Innerlinks», explique l'animatrice certifiée Hélène von Burg Jones. «Sans formation, on pourrait vite devenir intrusif», poursuit-elle. Elle ajoute que tout n'est pas à prendre au premier degré, il ne faut pas oublier que c'est un jeu.

## DE 1 À 7 JOURS

Une partie dure en principe une journée. Mais une version plus simple peut durer de 2 à 3 heures. La version originale, créée dans les années 70 en Ecosse à Findhorn (ndlr: communauté spirituelle internationale fondée en 1962) dure quant à elle 7 jours. Que des gagnants à ce jeu, selon les participantes rencontrées, puisque chacun gagne en compréhension de soi.

Editions Le Souffle d'or, [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)  
Prix: environ 60 euros  
De 2 à 4 personnes, dès 16 ans  
**Stage de jeu:** Maison des Anges à Posieux  
Les 2 et 3 novembre 2013, 350.-  
Réservations: [helene@etresoi.ch](mailto:helene@etresoi.ch)  
[www.etresoi.ch](http://www.etresoi.ch)



## «Améliorer mon rapport à la nourriture»

«J'ai acheté ce jeu sur un coup de coeur. Ça a été tellement fort au départ. Ma première intention était «comment améliorer mon rapport à la nourriture», car j'étais boulimique étant plus jeune et ça m'a marquée. Je jeûne une fois par semaine. J'ai une très



grande discipline par rapport à moi-même et une carte d'ombre reprochait justement cette discipline. En plus l'ange que j'ai tiré était celui de la communication, ce qui m'a ouvert les yeux sur le fait que je pouvais me parler.»

**Cornélia Schmid**

## «Me dévoiler en sécurité»

«J'ai découvert ce jeu en janvier dernier. J'ai quitté mon mari en novembre de l'année passée et je voulais une activité sympa à faire pour le nouvel an. J'ai trouvé un stage sur internet et je me suis inscrite. J'ai tout de suite aimé le côté ludique. Pour moi, qui suis quelqu'un de secret et de réservé, me permettre de me dévoiler dans un contexte sécurisé est génial.



J'adore le faire dans le jeu, car après je le refais dans ma vie. C'est la grande force de ce jeu. Pour la suite, je pense que mes intentions de jeu vont tourner autour du domaine professionnel, car lorsque j'ai quitté mon mari, je ne travaillais pas pour m'occuper de mes enfants. Et j'ai toute ma vie à reconstruire.»

**Isabelle Piriou**

## «J'étais dans une grande détresse»

«Ma fille subissait une longue maladie. J'étais dans une grande détresse émotionnelle, je cherchais de l'aide et j'ai découvert le jeu de la transformation. Je me suis déplacée en France pour y jouer une première fois. Le fait de jouer en groupe avec beaucoup de chaleur humaine m'a été d'un grand soutien.



Je me suis trouvée grandement apaisée, car le jeu m'a permis de découvrir mes zones d'ombres et d'observer mes manières de fonctionner avec les sensations qui y sont liées. A partir de là, je reconnais ces sensations dans la vie de tous les jours et j'ai la clé pour oser voir plus loin.»

**Viviane Nicolet Golaz**

## «Réfléchir à une reconversion»

«Je joue au jeu de la transformation depuis environ 3 ans. J'ai eu un vrai coup de foudre pour ce jeu. Ma première intention était de réussir ma reconversion professionnelle. Je suis psychologue et médium et je souhaitais abandonner mon rôle de médium. J'ai joué pendant 3 heures avec une personne que je ne connaissais pas et le jeu m'a



vraiment aiguillée à trouver ma voie. Ça me semblait tellement clair sur le moment: il fallait que je reste médium en même temps que psychologue. Par rapport à mes deux professions, le jeu de la transformation est un excellent complément car il allie toutes les dimensions qui y existent.»

**Sorine André**

## De l'ONU au jeu de la transformation

**Animatrice et formatrice au jeu de la transformation, la Genevoise Hélène von Burg Jones a oeuvré pendant 30 ans au sein d'ATD Quart-Monde avant de se tourner vers le développement personnel.**

**Quand et comment avez-vous découvert ce jeu?**

– Entre 1993 et 1996. A cette période, je m'investissais intensément pour guérir les autres. J'allais moi-même très mal car je m'étais engagée au-dessus de mes forces pour ATD Quart-Monde et l'ONU. Je m'étais oubliée à un point tel que j'étais tombée gravement malade. Mon couple était également tombé malade et nous nous étions sépa-

rés mon mari et moi. Je me suis alors tournée vers de nouvelles méthodes de développement personnel. C'était assez peu reconnu à l'époque.

**Que vous a apporté ce jeu?**

– Quelque chose de très concret, de tangible pour travailler sur soi. En plus, c'est ludique et j'ai toujours aimé jouer. J'ai aussi suivi une formation d'animatrice en 2000 à Findhorn, en Ecosse.

**Il n'y a aucun risque d'abus avec ce jeu? De manipulation?**

– Ce n'est pas impossible, mais difficile, car même s'il y a des conflits, chacun est maître de son intention. et choisit de dévoiler ce qu'il sou-

haite. Et par ailleurs, pour être animatrice, il faut être certifiée.

**Vous vous êtes beaucoup engagée au niveau politique et avez aussi fondé ATD Quart-Monde à Treyvaux. L'engagement par le développement personnel est-il aussi efficace pour promouvoir la paix?**

– Oui, mais sous une autre forme. J'en suis convaincue. Par exemple, si je veux que l'amour et la paix circulent dans le monde, c'est important que je clarifie ces zones dans ma vie et dans mes relations: rancœurs, rognés, colères enfouies, préjugés... Mon changement contribuera alors au changement global. Chacun de nous est une cellule de ce monde! Nous le



**Hélène von Burg Jones.**

constituons ensemble. J'ai appris dans mon parcours que je ne pouvais pas changer les autres. Chacun est libre, le changement doit venir de l'intérieur. Moi, je peux aider les autres en offrant des outils qui permettent de se trouver en situation de nouvelle compréhension, de prise de conscience.