

Archétypes et Dialogue Intérieur



“On est plusieurs personnes et jamais toutes en même temps.” Christine Orban

Nous connaissons tous le jeu pour sa fonction de distraction et d'amusement mais c'est avant tout un formidable outil pour développer son imagination et sa créativité, une sorte de substitut à la vie qui permet de simuler sans risque les situations auxquelles nous sommes parfois confrontés. C'est aussi un défouloir, l'opportunité de tenter des choses que l'on n'oserait pas faire dans la vraie vie. C'est la raison pour laquelle, chez nombre d'entre nous, le jeu révèle un aspect de nous-même qui est plus présent à ce moment ... ou moins présent dans la vie quotidienne. **Le jeu agit comme une lentille grossissante qui révèle et réveille le JE.**

Le jeu de cartes des archétypes

Ayant remarqué lors de nos coachings et formations que les **archétypes** sont des thèmes persistants et récurrents, nous avons été inspirés par ces figures emblématiques pour créer un jeu de cartes les représentant. Ce jeu est la synthèse de nos 60 années d'expérience cumulées en Yoga, coaching, formation, supervision et plus généralement de notre développement tant personnel que professionnel.

Dans quel but et quel est leur rôle ? Il s'agit d'apporter un support pour nos représentations mentales afin de mieux définir son identité, mieux se connaître, car tant que l'on a pas défini ses propres rôles, il est difficile de les reconnaître et de les visualiser, donc de les utiliser à bon escient.

Le jeu que nous avons conçu est bien sur largement inspiré de la théorie des archétypes que Jung a développé au siècle dernier. Nous l'avons pensé et adapté aux besoins du développement personnel d'aujourd'hui, en particulier en choisissant un graphisme inspiré du manga/heroïc fantasy.

D'une façon générale, le jeu nous renseigne sur notre façon d'appréhender le monde et symbolise les comportements suivants :

- notre rapport à l'autorité ou à la règle,
- notre goût pour la gagne, pour le gain matériel ou le pouvoir,
- notre agilité, notre gestion du stress, notre patience, en fait nos potentiels,
- nos limites physiques dans le cas de challenges sportifs.

Dans cet esprit d'analyse du comportement, le jeu de cartes des Archétypes - utilisé pour vous-même comme pour vos clients - vous permettra d'**identifier et de nommer les sous-personnalités** en jeu dans une situation préalablement déterminée. Reconnaître et accepter ses propres rôles peut se révéler un véritable challenge pour certains d'entre nous et le tirage d'une carte dans sa partie ombre ou lumière créera l'opportunité de décider s'il est nécessaire de minimiser ou d'amplifier le rôle représenté sur la carte.

- Quelle est la sous-personnalité à la manœuvre : le juge, le contrôlant, le combattant... ?
- Quelle énergie archétypale est alors aux commandes ? Est-ce le candide, le ou la guerrière, l'expert, le contrôleur, le protecteur, le pionnier, le diplomate... ?
- Quelle énergie je décide de contenir et à quelle autre je décide d'accorder plus de place ?

Pour les accompagnants en particulier, visualiser une carte symbolisant **certaines énergies internes que nous n'aimons pas et qui nous confrontent régulièrement** nous aidera à repousser encore plus loin notre questionnement sur nous-même et ainsi, à mieux accompagner nos clients.

Enfin, utiliser le jeu comme un support ludique dans l'**exploration de nos parties d'ombre** aura le double bénéfice de la représentation visuelle et mentale, ce qui facilitera la **reconnexion à nos intuitions**.

Parmi ses nombreuses utilisations, le jeu des Archétypes est également un outil efficace pour **diminuer l'influence de notre censeur intérieur et renforcer d'autres rôles**, plus appropriés, dans l'objectif de faire face à des situations conflictuelles. Pour Gilles en particulier, les cartes agissent comme un révélateur mettant à jour la prédominance du rôle de Guerrier qu'il a décidé de minimiser pour laisser davantage d'espace à l'Artiste et au Médiateur. Pour Arnaud, les cartes lui permettent de contenir le Juge trop présent et de stimuler le Bâtitteur qui lui fait parfois défaut.

Par ailleurs, si vous êtes fan d'Analyse Transactionnelle ou du MBTI, vous serez surpris de la facilité et de la rapidité avec lesquelles vous parviendrez à établir des liens entre vos différents états du Moi ou vos préférences et ce, de façon ludique !

Ainsi, que vous soyez coach, thérapeute ou accompagnant, le jeu des Archétypes vous donne la possibilité de recréer toutes les situations possibles de la vie professionnelle ou personnelle pour réveiller le JE.

Le jeu n'est pas seulement utile pour nous distraire, mais aussi pour faire le chemin inverse, c'est à dire pour nous ramener à nous-même. Le jeu renverse ainsi la notion même de divertissement pascalien, lequel est censé nous éloigner de nous-même. C'est un outil très puissant, particulièrement pour les praticiens du Dialogue Intérieur, qui va permettre de renforcer l'appropriation par nos accompagnés en leur permettant d'identifier et de nommer des éléments constitutifs de leur personnalité à ce jour ignorés. Le jeu contribue ainsi de manière ludique et bienveillante au développement de l'être et à son éveil.

Alors à vous de jouer, vous avez toutes les cartes en main !

Les co-auteurs Arnaud, Gilles et Manu

Pour en savoir plus:

Viméo <https://vimeo.com/283967381>

<https://souriezvousjouez.com/shop/archetypes/>