

Portraits de femmes

A travers les cartes associatives Persona

par Christine Gatineau

77 cartes portraits sont autant de prétextes pour s'amuser à explorer nos masques. Regardons-les sans jugement, laissons plutôt la place à l'intuition et la créativité, pour les amener doucement à notre conscience et mieux les faire tomber !

Grâce à la puissance des Cartes Associatives, la simple évocation de rencontres imaginaires peut à elle seule révéler des zones de la psyché féminine et des reflets de soi, allant même jusqu'à la dimension transpersonnelle et transgénérationnelle.

Les cartes, activatrices de l'inconscient

Sur le chemin de la connaissance de soi, il est inévitable d'aborder les notions de *persona* (masque), d'ego, d'identité, du féminin et du masculin, des relations interpersonnelles et aussi d'accéder au transpersonnel. Deux jeux de cartes sont parfaitement adaptés à une exploration ludique et profonde de ces dimensions : les Cartes PERSONA et les Cartes OH. Le concept de ces cartes s'inspire des principes de la Gestalt-thérapie, de la psychologie humaniste, des travaux de C. G. Jung et de Joseph Campbell sur les archétypes et les mythes. OH a été publié en 1981 et existe désormais en 21 langues. PERSONA a été publié en 1994. Il est possible de pratiquer seul ou en groupe. Le jeu consiste à tirer une combinaison de cartes : combinaison d'une carte « mot » et d'une carte « image » (OH) ou combinaison d'images portraits (PERSONA) et d'exprimer ce que cela nous inspire spontanément.

Il s'agit d'interpréter la combinaison à l'instar du test de Rorschach en se plaçant dans un espace libre, créatif et métaphorique. L'interprétation émerge du vécu du « joueur » et fluctue selon son expérience personnelle et ses représentations de la vie, souvent empreintes de blessures, de non-dits, de projections et de croyances. Le processus mis en œuvre permet de contourner le mental pour avancer dans les profondeurs de la psyché. Les cartes activent l'inconscient, grâce à la combinaison de mots et d'images, ou bien d'images entre elles. En quelques secondes, elles font spontanément jaillir en nous des associations d'idées (d'où le nom de Cartes Associatives) et révèlent du même coup la puissance de la danse des images intérieures et des archétypes présents en nous, qui animent l'inconscient individuel et l'inconscient collectif. Un seul tirage suffit souvent à

catapulter le joueur d'un coup vers une prise de conscience essentielle. La superposition de plans a priori totalement étrangers nourrit notre créativité et accroît notre inspiration.

Projections et préjugés

Les Cartes PERSONA font spécifiquement appel à la compréhension objective et subjective des êtres humains, des relations et des comportements. Les 77 cartes portraits, créées en utilisant divers styles, représentent des êtres humains d'âge différents et issus de cultures diverses. Elles développent notre compréhension des projections et des préjugés. Nous pouvons tour à tour vivre l'expérience d'être une autre personne que nous-même, nous identifier à des personnages, glisser dans un tissu de relations imaginaires (confrontations, rencontres amoureuses, situations de crise), imaginer des dialogues et des histoires...

Faire émerger des messages de vie.

Portraits de femmes

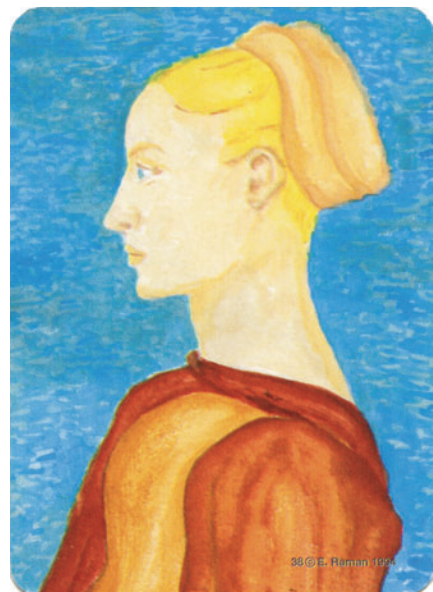
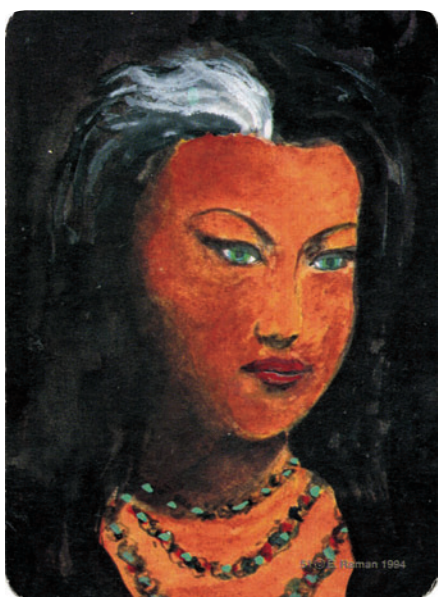
Pour éclairer notre inconscient et révéler nos relations aux femmes et à notre féminin intérieur, nous pouvons utiliser les portraits de femmes contenus dans le jeu.

Chaque portrait raconte une identité, une histoire. Il peut nous rappeler une personne, receler une force spécifique, une qualité d'âme, des blessures, une expérience et des capacités d'adaptation. Il est aussi porteur d'une parcelle de la psyché féminine, d'une légende et d'un savoir immémorial. Il est possible de plonger dans ce portrait en exerçant nos perceptions, notre générosité et notre créativité, et d'en faire émerger des messages de vie, des générations passées aux générations futures. Peu à peu, les masques de la *persona* tombent, la confiance s'installe, la parole et l'émotion circulent. Chacun peut être perçu dans son authenticité, avec ses blessures, ses peurs, ses rêves et ses joies. Nous comprenons les émotions exprimées, les ayant bien souvent ressenties nous-mêmes à un moment donné de notre existence. Un sentiment d'appartenance émerge, un lien magnifique se crée, dans la beauté de l'instant. ■



PORTRAIT

Christine GATINEAU est responsable Marketing des éditions Le Souffle d'Or / éditions Yves Michel, spécialiste des jeux et outils ludiques pour la connaissance de soi et créatrice de l'association Zéphyr Ludens qui propose des ateliers et des séminaires. Elle est également à l'origine du Festival des Jeux et outils ludiques pour la connaissance de soi.
www.souffledor.fr
chgatineau@gmail.com



AUTOUR D'UN CERCLE DE FEMMES

Je vous propose un jeu créatif propice à un Cercle de Femmes ou à un moment de partage (il existe bien sûr des portraits d'hommes).

Voici donc trois cartes-portraits issues des Cartes Persona, comme trois femmes venues à votre rencontre. Prenez quelques secondes pour faire le calme en vous, tout en respirant doucement et laissez votre regard balayer ces portraits.

1) Parmi ces 3 cartes, chaque joueuse en choisit une, celle qui l'interpelle le plus par rapport à sa situation actuelle, qui pique sa curiosité, qui la touche ou déclenche une sensation particulière.

2) Chacune à votre tour, incarnez à présent cette femme. Présentez-vous à voix haute : dites comment vous vous appelez, où vous habitez, quel âge vous avez, comment vous vivez, et tout ce qui vous vient spontanément. Quelle est votre histoire ? Qu'avez-vous vécu ? Quel est votre état d'esprit, quelles émotions ressentez-vous ? Chaque joueuse dispose de 2 à 5 minutes.

3) Les joueuses peuvent donner un bref feedback à propos de ce qu'elles ont entendu, partager leurs impressions, tout en veillant à respecter les interprétations respectives et à rester dans un échange très ouvert et bienveillant.

4) Cette femme est peut-être une aïeule, une très lointaine ancêtre. Faites parler votre arbre familial ! Que peut-elle avoir en commun avec vous ? Imaginez qu'elle est porteuse d'une sagesse et vient à votre rencontre. Chacune à votre tour, faites un lien entre le visage que vous avez choisi et votre situation actuelle. Imaginez que cette femme vous apporte un message de vie à partir de sa propre expérience ou de celle de sa génération. Quel serait ce message ? Lancez quelques mots. Soyez spontanées, intuitives et créatives !

Vous pouvez également imaginer des rencontres entre ces femmes. Inventez des histoires de vie à votre gré. Et bien sûr, n'hésitez pas à inviter quelques hommes à votre table.

Pour aller plus loin...

Les éditions Le Souffle d'Or diffusent la série des Cartes Associatives et s'emploient à les faire connaître dans les pays francophones. Le bouche à oreille entre professionnels et passionnés fait le reste.

Vous pouvez également découvrir l'ouvrage consacré aux Cartes OH : « Les fraises derrière la fenêtre ».

www.souffledor.fr

www.jeux-connaissance-de-soi.fr

Retrouvez la vidéo de Christine Gatineau lors du 1er Festival du Féminin :

www.generation-tao.com