

L'ATTITUDE LUDIQUE



Paquita Ortiz Floria
paquita037@gmail.com
Parcs d'Étude et de Réflexion - La Belle Idée
Avril 2021

Sommaire

INTRODUCTION.....	3
I - L'UNIVERS DU JEU : un bref aperçu géo-historique.....	4
L'universalité des jeux et leur permanence dans le temps	
La dimension sacrée	
Un espace de plaisir et de liberté	
Le domaine du développement personnel	
II. - L'ATTITUDE LUDIQUE dans la vie : un antidote à la souffrance mentale... 14	
Quelques expériences personnelles	
Une prédisposition qui devient une disposition	
III. - LA CONSCIENCE LUDIQUE : vers une nouvelle forme mentale et un style de vie.....	18
Le Métier Ludique et son atelier pratique	
L'auto-connaissance et l'auto-perfectionnement en jouant	
Corrélations avec la vie quotidienne	
Le ludique comme pont vers le Sacré	
CONCLUSION.....	25
BIBLIOGRAPHIE.....	26
ANNEXE : Manuel de Jeux.....	27

INTRODUCTION

Tout a commencé avec un petit groupe de travail sur le ludisme auquel j'ai participé avec une dizaine d'amis.

C'est essentiellement à partir d'une phrase dans le document de présentation de cet atelier que s'est déclenché mon élan pour faire une petite investigation. « *Il serait intéressant de retracer comment s'est développé dans le temps tout ce qui concerne le ludique* ». Cette phrase m'a intriguée et elle a piqué ma curiosité, c'était comme s'il y avait un mystère à découvrir !

Mais j'étais loin d'imaginer que le ludisme allait s'emparer de moi et me pousser dans cette aventure inconnue. Jouer à être chercheuse, prendre des risques, puiser « quelque part » pour surmonter mes résistances, pour résoudre les difficultés qui se présentaient... et le faire de manière ludique, comme un jeu.

De nombreuses questions ont surgi alors. Quelle est la fonction du jeu, quel est son sens ? Quelle est son utilité pour la vie quotidienne ? Les jeux traduisent-ils les besoins, les croyances et les quêtes d'une Culture et d'une époque ? Ou bien, le ludique est-il un phénomène universel inhérent à l'être humain et indépendant de sa situation conjoncturelle dans l'espace-temps ?

Je me suis donc lancée, tout d'abord dans une recherche bibliographique, en remontant le temps, pour percer le mystère des premiers jeux et pour découvrir leur évolution au fil des millénaires...

Puis, je me suis rendue compte que ce que je cherchais à comprendre plus que tout, c'était la relation du ludisme avec la souffrance et son dépassement. Le jeu, le ludique était-ce une manière de compenser la souffrance en rétablissant l'équilibre de la structure psychique ? Ou mieux, le ludisme pourrait-il être une voie de libération ? Pouvait-il devenir une porte d'entrée vers le Sacré, car lorsqu'on joue, on oublie tout, on est sur un autre plan, pas celui du quotidien, on est libre, on peut être qui on veut, on peut imaginer ce qu'on veut, le temps n'existe plus... ?

J'ai donc défini plus précisément mon intérêt, et mon objet d'étude a changé. Les informations accumulées lors de mes lectures ont été une source d'inspiration et ont accompli la fonction de créer une coprésence pour mon « investigation de terrain » : le ludique dans ma propre vie et l'attitude ludique comme support pour configurer un style de vie et développer une forme mentale nouvelle et intentionnelle.

I. – L'UNIVERS DU JEU : un bref aperçu géo-historique

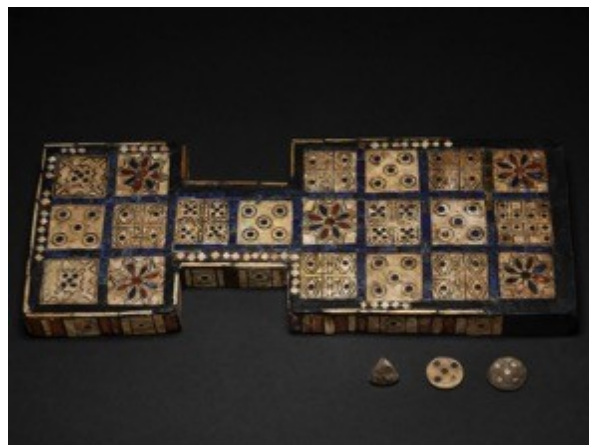
L'universalité des jeux et leur permanence dans le temps

Lorsqu'on plonge dans la littérature sur les jeux, on s'aperçoit rapidement de leur caractéristique universelle. L'être humain semble jouer partout et depuis la nuit des temps, même si les premières traces tangibles, reconnues officiellement, datent de 3000 av. J.C.

Par exemple, le **senet**, un jeu de plateau, retrouvé dans les tombes de plusieurs pharaons égyptiens (et pharaonnes aussi, dont la tombe de Néfertari)



... ou le **jeu royal d'Ur** (ou *jeu des vingt carrés*), retrouvé dans les tombes royales en Mésopotamie (Irak) et aussi dans le Sistan iranien (une version similaire),



... ou encore le sport rituel du **jeu de pelote**, chez les peuples précolombiens, attesté par les balles en caoutchouc et les terrains de jeu retrouvés lors de fouilles archéologiques au Mexique.



Il y a aussi d'autres jeux très anciens, parmi lesquels les jeux de hasard, divinatoires et d'adresse dont témoignent les dés, les billes et les osselets retrouvés sur tous les continents. Ou encore, le tir à l'arc qui existe depuis le mésolithique (et peut-être même depuis le paléolithique), activité de chasse, puis de guerre, devenue ensuite un art et une véritable discipline, notamment en Asie. Sans oublier les fameux labyrinthes connus également depuis l'Antiquité et tous les jeux dont nous n'avons plus de traces matérielles. En réalité, la liste des jeux traditionnels est très longue.

Dans tous les cas, ces premiers jeux mentionnés ont perduré dans le temps, se sont diffusés géographiquement et ont connu beaucoup de variantes et développements. D'autres se sont bien-sûr ajoutés au fil des siècles et millénaires.

Voici un très bref aperçu, à titre d'exemple, du développement des jeux de plateau (table).

Le **senet** égyptien, qui est un jeu de parcours (avec dés), devient par la suite un jeu de stratégie : la **petteai** chez les Grecs puis les **latroncules** chez les Romains (III^e siècle avant JC). Le **chaturanga**, dont on dit qu'il est l'ancêtre du jeu d'échecs, apparaît au III-VI^e siècle en Perse et en Inde. Quant au **jeu royal d'Ur**, jeu de « hasard raisonné » (chance / dé et stratégie / réflexion) proche du **senet** égyptien, il serait l'ancêtre du **backgammon**, très populaire au Moyen Orient et en Europe, en passant par le **XII scripta** largement pratiqué dans la Rome antique et cité dans plusieurs œuvres (par exemple celle d'Ovide).



Le jeu de **go** appartient à l'un des plus anciens jeux de stratégie combinatoire abstrait (ayant pour but de contrôler le plan de jeu en y construisant des « territoires »). Originaire de Chine et daté de la période des *Annales des Printemps et Automnes* (771-453 av. J.-C.), mentionné aussi par Confucius (551-479 av. J.-C.) dans ses *Entretiens*, le **go** s'est répandu au Japon et en Corée, puis dans le monde entier.



Le **mancala** éthiopien, jeu de graines qui remonterait au VIII^e siècle, est également un jeu de stratégie combinatoire abstrait. Il s'est propagé sur tout le continent africain. Parmi sa variante la plus populaire encore de nos jours, le jeu **awale**, de type « compter et capturer ».



Qu'il s'agisse de jeux de parcours ou de hasard raisonnés, ou de stratégie pure, les jeux de tables se sont répandus partout dans le monde : awale, go, backgammon, jeu de dames, échecs,... pour citer seulement les plus connus.

Tout comme les jeux de tables, les jeux de pelote (balle) ont également traversé les époques et les continents, tout en se développant et en se diversifiant. Après les Olmèques, Mayas et Aztèques en Mésopotamie, le jeu de balle apparaît, vers le III^e siècle av. JC, aussi dans l'ancienne Chine (le jeu *cuju*), puis, au VIII^e siècle, en Europe.



Aujourd'hui, il n'y a aucun pays qui ne connaisse un type de jeu de balle, tels le foot, le rugby, le polo, le cricket, le volley, le tennis, le golf, etc.

La propagation et l'omniprésence caractérisent bien d'autres jeux d'habileté « sportive », et les jeux olympiques qui regroupent la plupart d'entre eux, continuent d'être célébrés encore aujourd'hui.

Quant aux jeux de hasard, ils ont même survécu aux diverses répressions religieuses et politiques.

Ainsi, le développement géo-historique a donné lieu non seulement à une quantité infinie de jeux mais, de plus, la manière de les jouer est tout aussi diverse et variée ainsi que leur finalité. Les jeux accomplissent de nombreuses fonctions en répondant à des besoins importants dans toutes les étapes de la vie (pas seulement l'enfance), selon le contexte social et historique de l'époque.

Jeux de plateau, de parcours, de stratégie, de logique, de cartes, d'adresse, de performance, de hasard, d'intuition, de mémoire, de réflexion, de connaissance, jeux créatifs, sportifs, éducatifs, les jeux de rôles, les jeux vidéo... Très difficile de procéder à une classification rigoureuse – plusieurs typologies ont été faites, mais aucune d'elles n'est satisfaisante – puisque un grand nombre de jeux appartiennent à plusieurs catégories à la fois. Les jeux représentent une réalité culturelle très complexe qui peut être interprétée et abordée depuis de multiples points de vue. Par conséquent, il n'est pas surprenant que les définitions proposées par les chercheurs (historiens, anthropologues, sociologues, etc.) varient également.

Alors, à part la caractéristique indéniable de leur universalité et permanence dans le temps, est-ce que les jeux auraient aussi d'autres points communs ?

La dimension sacrée

Johan Huizinga, historien néerlandais et grand théoricien du jeu, dit dans son ouvrage *Homo Ludens*¹ :

« Le jeu est une action ou une activité volontaire, accomplie dans certaines limites fixées de temps et de lieu, suivant une règle librement consentie mais complètement impérieuse, pourvue d'une fin en soi, accompagnée d'un sentiment de tension et de joie, et d'une conscience d' "être autrement" que dans la "vie courante" . [...] Comme le sacré, le jeu ne vaut qu'à l'intérieur de frontières temporelles et spatiales précises, la durée de la partie, le stade ou le damier ; le jeu serait une expression frappante de la liberté créatrice, du triomphe sur le déterminisme pesant des choses ou des statuts sociaux. »

¹ *Homo Ludens, essai sur la fonction sociale du jeu*, Gallimard, 1988 (première publication en 1938).

Plus loin, *Huizinga* affirme aussi que les rituels et les cultes adoptent la forme d'un jeu et en gardent par conséquent de nombreux traits. Ils permettent de donner forme à des choses normalement invisibles.

« [...], le jeu humain, dans toutes ses manifestations supérieures, où il signifie ou célèbre quelque chose, a sa place dans la sphère des fêtes et du culte, la sphère sacrée ».

Il ne fait aucun doute que dans le contexte des sociétés traditionnelles de l'Antiquité, les jeux étaient dotés d'une dimension sacrée. Sans entrer dans des analyses ou interprétations détaillées, voici quelques exemples qui l'attestent.

Le **senet** est un jeu de passage dans lequel jouer une partie de *senet* avec un dieu symbolisait le fait de jouer son destin dans l'au-delà et ainsi gagner son droit d'accéder au royaume d'Osiris.

Les **dés et les osselets**, en Afrique et Asie, sont associés à des pratiques divinatoires.

Le **jeu de pelote**, dans les Civilisations pré-colombiennes, se jouait pour honorer les dieux avec des rituels et des offrandes. Il a perduré plus de 2000 ans depuis les Olmèques jusqu'à l'ère des Mayas, Incas et Aztèques, pour qui ce jeu symbolisait un combat pour la Renaissance. D'ailleurs, dans les mythes du livre sacré des indiens Quiché, le *Popol-Vuh*, le jeu de pelote est mentionné en rapport avec le dépassement de la mort : le champ de jeu devient un lieu de transition, une étape entre la Vie et la Mort, vers la transcendance.

Les **labyrinthes**, présents dans les diverses cultures ancestrales bien longtemps avant de les trouver dans les jardins européens de la Renaissance, symbolisent la quête du Centre de Pouvoir, du Sens, du contact avec Soi-même... et le chemin à parcourir (sans se perdre en cours de route).

Le **tir à l'arc**, en Orient, tout particulièrement dans la tradition chinoise et japonaise, est un rituel, une discipline, un art sacré. C'est une forme de méditation active (principe taoïste Wuwei, agir centré) et un rituel quotidien encore pratiqué par les moines dans les temples.

Quant au **jeu de go**, au III^e siècle, il devient un art sacré (au même titre que la peinture, la musique, la calligraphie et le tir à l'arc)

Les **jeux olympiques** étaient étroitement liés aux fêtes religieuses et au culte de Zeus. Les jeux célébrés s'accompagnaient de sacrifices et de processions. Dédiés à une divinité, ils constituaient en eux-mêmes une offrande et visaient à démontrer les qualités physiques et l'évolution des performances accomplies par les jeunes gens, mais aussi à maintenir de bonnes relations entre les cités grecques. Encore aujourd'hui, on retrouve le rituel de la flamme olympique (à l'origine, on faisait brûler un feu devant les temples) que l'on transmet de pays en pays et de mains en mains, comme un rappel pour dire que nous appartenons tous à la même Humanité.

Dans tous ces exemples, on voit que le jeu peut devenir un pont avec le sacré dans la mesure où il permet d'entrer dans une autre réalité, dans un autre espace-temps, une autre fréquence mentale « non ordinaire », où l'on s'affranchit des contraintes et des règles

établies pour se soumettre à d'autres, créées ou choisies librement.

Pour reprendre les mots de *Laurent Di Filippo*² qui résume la pensée de *Johan Huizinga*, « *le jeu précède le sacré et c'est en se développant en des formes plus évoluées qu'il pourra acquérir des significations sur lesquelles se grefferont des manifestations liées au sacré. Le jeu comme principe fondamental participe à faire de l'homme un être spirituel au-delà de sa nature terrestre.* »

Ainsi, on peut dire que le jeu devient sacré lorsqu'il permet de connecter au sacré et de vivre une expérience sacrée. Mais cela dépendra de l'état d'esprit du « joueur » et de ses « enjeux ».

De manière générale, on dirait qu'avec le temps, et surtout dans les sociétés désacralisées d'aujourd'hui, les jeux semblent avoir perdu leur dimension sacrée, devenant des « distractions ou passe-temps », des « sports », ou des moyens « éducatifs », etc., non motivés par des aspirations spirituelles, du moins pas de façon consciente.

Un espace de plaisir et de liberté

Le sociologue français *Roger Caillois* dit dans son ouvrage « *Les jeux et les hommes* »³ :

« Le jeu peut être un objet ou bien l'activité elle-même. Les jeux sont des comportements amusants, des activités qui se réalisent pour se divertir ou se distraire et où l'on exerce une qualité ou une habileté. On dit que les jeux aident à stimuler mentalement et physiquement en plus de contribuer aux qualités pratiques et psychologiques. Par opposition au travail, le jeu est une activité libre, qui amuse et repose ; il ne produit rien, ni biens ni œuvres... C'est une activité sans contrainte mais aussi sans conséquence pour la vie réelle. Elle s'oppose au sérieux de la vie réelle et elle est considérée comme frivole. Pourtant le jeu répond à des qualités d'aisance, d'habileté ou de risque et il a une valeur culturelle évidente. »

En effet, à notre époque, jouer procure du plaisir notamment par le recul qu'il permet, loin du stress, de la routine et des obligations, et cette détente est plaisante. C'est un acte libre et gratuit, avec une logique opposée à celle de la rentabilité... On peut y voir une tendance vers la félicité, comme un besoin de se rééquilibrer face à un monde « compliqué ». Peut-être en rébellion contre l'ordre établi qui impose un jeu dans lequel on finit toujours perdant et aussi en réaction aux valeurs opposant le travail au plaisir.

Ainsi, le jeu est une réalité « fictive » qui procure du bien-être : détente/repos, plaisir, distraction, liberté... en contraste avec la vie considérée comme réalité « réelle », pleine de tensions, de sérieux, de drames et de tant de contraintes... De ce point de vue, la fonction du jeu est de compenser et d'équilibrer la souffrance mentale.

² Laurent Di Fiippo, *Contextualiser les théories du jeu de Johan Huizinga et Roger Caillois*, <http://journals.openedition.org/questionsdecommunication/9044>

³ *Les Jeux et les Hommes* est un essai du sociologue français Roger Caillois, publié en 1958 et développé en 1967, Gallimard.

Cependant, lorsqu'on joue, on peut aussi être tendu par le désir de gagner à tout prix, on peut tricher, être mauvais perdant, jouer en étant totalement identifié, en souffrant, en se mettant en contradiction... On peut aussi être enchaîné au plaisir, le jeu peut devenir une addiction... Que reste-t-il alors de la détente, du plaisir de la liberté ? Même si tout cela ne concerne qu'une minorité de joueurs, cela montre que lorsqu'on perd l'attitude ludique, la détente, le plaisir et la liberté intérieure se perdent également.

Déjà dans le *Rig Veda*, livre des hymnes sacrés dans l'Inde antique, il est fait référence au jeu de dèss capable d'enivrer celui qui s'y adonne, et le *Mahabharata*, l'un des deux grands poèmes épiques hindouistes, raconte comment le prince *Yudhishthira*, à cause de sa passion du jeu, perdit ses biens, son royaume et même sa liberté.

Mais c'est peut-être une allégorie pour illustrer le détachement matériel par l'ivresse spirituelle !

Alors, plus que le jeu lui-même, c'est ce qui l'anime et l'état d'esprit du joueur qui comptent. Ce n'est donc pas tant le jeu en lui-même qui procure tous les bienfaits mentionnés, mais l'attitude ludique qui en est à la base. Lorsque cette attitude fait défaut, le jeu perd son sens, ce n'est plus un jeu. Inversement, avec l'attitude ludique, une activité banale ou sérieuse peut être vécue comme un jeu. Nous y reviendrons.

Le domaine du développement personnel

Pour revenir à *Roger Caillois*, mis à part les aspects abordés plus haut, il affirme aussi que le jeu est une activité où l'on exerce une qualité ou une habileté, que les jeux aident à stimuler mentalement et physiquement en plus de contribuer aux qualités pratiques et psychologiques.

La valeur éducative et formatrice du jeu est un fait. Les jeux servent à mieux se connaître soi-même et à mieux comprendre les autres. Ils permettent aussi d'exercer et de développer des qualités motrices, émotionnelles et intellectuelles, favorisant ainsi le développement et le maniement de la structure psycho-physique. En ce sens, les jeux continuent d'avoir une fonction essentielle sur le plan du développement personnel. Sur le plan social, les jeux sont aussi très importants, en particulier les jeux de société, d'équipe et sportifs, pour le type de relations et de communication qu'on y établit.

Voici quelques exemples de jeux et les différentes qualités qu'ils permettent de développer concrètement.

Parmi les jeux moteurs...



Le **jeu du facteur** (appelé aussi « *jeu du mouchoir* ») ou bien le jeu *1,2,3 soleil* font partie des jeux moteurs et permettent de développer les réflexes.

Il faut être en alerte, sans rêvasser, bien connecté avec ce qui se passe tout autour de soi, être prêt à bondir, ce qui présuppose vivacité corporelle, bonne connexion et attention. Certains jeux, comme la marelle par exemple, renforcent aussi l'équilibre physique.

Le football

Dans les jeux sportifs, notamment le football, ce sont principalement les qualités physiques et motrices qui sont développées.

Les entraînements quotidiens musclent et contribuent à développer un corps d'athlète. Les exercices d'étirements, d'assouplissement, etc. visent à augmenter la résistance et la force physiques. Avec les courses, on amplifie l'aisance respiratoire et le potentiel d'endurance physique et mentale. Et de façon générale, on s'exerce à un continuel dépassement des limites corporelles et mentales.

Pendant toute la durée d'un match, on répète des efforts brefs et intenses. Et comme dans les autres jeux moteurs, on doit avoir de bons réflexes.

Mais le football n'est pas seulement un jeu sportif mais aussi un jeu d'équipe. Ainsi les joueurs doivent-ils développer aussi des qualités relationnelles. Ils apprennent des relations de coopération et l'esprit d'équipe. On doit trouver sa place dans le jeu, connaître sa propre valeur et se situer par rapport aux autres. Et comme dans tous les jeux, on doit apprendre à gagner mais aussi à perdre.

Parmi les jeux intellectuels (stratégie, devinette, énigme...)



Le jeu d'échecs

Ce jeu permet de se confronter sans aucune discrimination d'âge. On peut perdre face à un enfant, alors il faut avoir de l'humilité. Mais c'est un jeu qui renforce essentiellement l'intellect.

La réflexion est primordiale, car on entre en terrain inconnu : pour ne pas jouer en aveugle et que la partie soit un plaisir, il est indispensable d'avoir une méthode de jeu, une stratégie et une tactique qu'il faut sans cesse remettre en question et pouvoir la modifier en fonction de l'adversaire et du moment de la partie. Cela demande de la flexibilité et la réversibilité mentales. Et, comme une partie dure en général plusieurs heures, il faut aussi une grande capacité de concentration, un niveau attentionnel très élevé, d'autant que le moindre moment d'inattention devient fatal. Il faut constamment prêter attention au jeu de l'autre, détecter et comprendre ce qu'il a décidé de faire, ce qui requiert de l'anticipation et la capacité de « se mettre dans la tête de l'autre ». Sans oublier le calme et la patience lorsque l'adversaire prend son temps...

Le début de partie étant crucial (il va déterminer le reste du jeu), il est important de maîtriser les ouvertures les plus connues (combinaisons pour commencer une partie). Ceci nécessite un fort travail de mémoire par l'étude et la compréhension de ces stratégies, pour éviter les pièges, en comprenant ce qui se joue.

Parmi les jeux émotifs et relationnels...



Le nœud humain⁴

Les participants se placent en cercle les bras et les mains en l'air, les yeux fermés. A un signal, ils commencent à avancer vers le centre jusqu'à ce que chacune de leurs mains rencontre une autre main qu'ils se prennent mutuellement. Ensuite ils peuvent ouvrir les yeux. L'ensemble aura constitué un nœud qu'il devra démêler, sans se lâcher les mains.

C'est un jeu de relation et de communication qui permet de détendre la relation entre les personnes et apprendre à tenir compte des autres, de se mettre à la place de l'autre pour l'aider, si nécessaire. Les qualités développées sont le raisonnement logique, la vision d'ensemble, la communication, la coopération, la complémentarité, la concertation.

⁴ https://www.youtube.com/watch?v=e3rqk_cBtig

La bouteille ivre⁵

Le jeu de la bouteille ivre : deux participants sont face à face et une troisième personne se met au centre, avec les yeux fermés, elle se laisse tomber vers l'un des participants qui la reçoit et la renvoie délicatement vers l'autre joueur, plusieurs fois de suite (ou bien le participant est au centre et se laisse tomber dans les bras des autres participants formant un cercle autour de lui).

C'est un jeu relationnel qui permet de tester la confiance en soi-même et surtout dans les autres. On doit croire en la bienveillance et à la solidarité des autres, avoir foi que ça va bien se passer. Le lâcher-prise est primordial.

En conclusion

Les jeux existent depuis des temps ancestraux partout dans le monde, il s'agit donc d'un phénomène universel. La propagation géographique et temporelle a donné lieu à une grande quantité de jeux très différents avec des finalités tout aussi variées, selon le type de société et l'époque. Certaines caractéristiques du jeu sont relativement permanentes, notamment leur capacité de nous transporter dans une réalité non quotidienne et parfois sacrée, de nous procurer du bien-être (détente, plaisir, liberté...) et de favoriser notre développement personnel (corps, émotion, intellect).

Mais la fonction première des jeux est le développement de l'attitude ludique. Le jeu perd tout son sens si l'attitude ludique y fait défaut. Par contre, l'attitude ludique peut être élargie à d'autres activités de la vie quotidienne et les transformer en « activités ludiques », tout dépend de l'état d'esprit avec lequel on les réalise ! De plus, l'attitude ludique peut être appliquée à la vie elle-même. C'est le sujet du prochain chapitre.

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=2THI3wXBw6w>

II. - L'ATTITUDE LUDIQUE dans la vie — un antidote à la souffrance mentale

Dans le *Manuel des Jeux*⁶ il est dit :

« On considère habituellement les jeux comme une activité enfantine pour passer le temps. Mais les jeux permettent de développer une attitude ludique face à sa propre vie et dans la relation avec les autres. On peut distinguer entre l'attitude «grave» et l'attitude «ludique». L'attitude grave tend et disproporionne les faits externes et internes, fige les images et leurs charges, durcit les rôles, favorise les distances interpersonnelles et génère une fermeture du futur. L'attitude ludique met de la distance en proportionnant les faits externes et internes, mobilise les images, donne de l'aisance dans les relations et favorise la communication directe ; elle flexibilise le système de rôles et ouvre le futur. »

Quelques expériences personnelles

Comme nombreux parmi nous, il m'est arrivé de ressentir que la Vie était un grand Jeu, avec ses cycles et ses lois... Mais nous n'en n'avons pas toujours conscience, comme dans le film *«The game»* dans lequel le personnage principal ne sait qu'au dernier moment, juste à l'instant avant de mourir, que ce n'était qu'une immense mise en scène. Alors, tout se transforme en lui et il se produit une profonde réconciliation, comme une totale conversion.

Ainsi, pour approfondir le thème du ludisme, j'ai essayé d'observer ce qui se passait dans ma vie lorsque se présentent des situations imprévues ou difficiles, pour voir si l'attitude ludique était capable de changer les choses positivement. J'ai donc observé comment je me sentais lorsque j'étais avec cette attitude, puis lorsque je n'y étais pas et quelles en étaient les caractéristiques.

Dans le premier cas, j'ai constaté que la disposition mentale et émotive était plus favorable, me donnant envie de résoudre les problèmes comme pour jouer, faisant en sorte que les choses s'allègent !

Dans le cas contraire, je me demandais quelle serait la meilleure réponse, le jeu consistant à se poser les bonnes questions et à trouver le bon outil ou moyen pour le résoudre et bien-sûr au bon moment.

J'ai pu vérifier dans diverses situations quotidiennes, que l'une des conséquences de cet emplacement est que des réponses apparaissent de façon inattendue : une amie qui passe en voiture juste au moment le plus opportun et improbable..., un coup de fil qui résout une problématique comme par magie..., une belle inspiration ou une réponse inspirée qui change l'état des choses...

⁶ *Le Manuel des jeux*, matériel inédit, en circulation interne.

Voici trois anecdotes, à titre d'exemples, où j'ai appliqué l'attitude ludique intentionnellement pour changer la « réalité ».

1/ Pendant toute une période, comme malheureusement beaucoup de personnes, j'ai dû faire face à des problèmes économiques importants. La fréquence ludique intentionnelle m'a permis de le vivre de façon moins souffrante car j'en avais fait une sorte de jeu, celui de comment survivre avec le minimum... Au lieu d'angoisser et de m'obséder par la peur du manque et du lendemain, je jonglais allégrement avec les nombres et les calculs, c'était devenu comme une petite gymnastique cérébrale. J'étais presque devenue une jongleuse professionnelle.

De plus, cela m'a amenée à aller vraiment à l'essentiel, par exemple à valoriser le fait d'être en vie et en relative bonne santé, de découvrir la notion élastique de l'argent...en général, on vit avec bien plus que le nécessaire, la société de consommation nous pousse à accumuler des objets pour finalement avoir peur de perdre ce que l'on possède...

Je me sentais comme lorsque l'on n'a rien à perdre, que l'on pouvait vivre avec très peu de moyens et que l'on ne s'en portait pas plus mal. J'ai constaté que cette façon ludique de vivre cette situation difficile enlevait la charge négative en la neutralisant !

Cette attitude ludique ne m'a pas seulement aidé à vivre la situation éprouvante avec moins de souffrance mais elle m'a aussi aidé à grandir. J'ai développé, par nécessité, certaines qualités (par exemple la créativité, la confiance, la force intérieure, l'humour...) ainsi que des pratiques comme la Demande au Guide. J'ai trouvé des ressources internes qui m'ont permis de trouver les ressources externes.

2/ Il y a quelques années, dans le contexte familial, pour essayer d'intégrer une situation qui me déstabilisait fortement, suite à une nouvelle complètement inattendue, je m'en vais marcher sur la plage déserte par une nuit sans lune... Dans cette obscurité totale et absorbée par mes divagations, je suis surprise par un cycliste tout noir, surgissant de nulle part... Ne l'ayant ni vu ni entendu venir, je fais un bond sur le coté. Lui, énervé, car il ne s'attendait pas à ma réaction, s'en prend à mon sac à dos et j'essaye de me débattre... C'est alors qu'un sursaut d'inspiration me fait improviser.

Je me suis mise à parler très fort comme si j'étais au théâtre mais avec une grande sincérité et cherchant des points communs que nous pourrions avoir...et je le répète en boucle... Finalement, peut-être attendri, il se relâche et je m'en sors avec quelques égratignures aux mains pour avoir bataillé et défendu mon sac-à-dos qui contenait ma tablette avec mes infos personnelles. Mais le plus significatif, c'est qu'il s'est excusé en disant qu'il regrettait ce qu'il avait fait et nous avons même échangé quelques mots sur le pourquoi de nos réactions respectives !!

Bien-sûr, cela a été une bonne leçon et je suis devenue plus prudente. Après un fort contrecoup de plusieurs jours, j'en tirais l'énorme apprentissage que la Vie me donnait. D'abord vécu comme une perte de liberté : je ne pourrai plus faire ce que je veux, où je veux, quand je veux (restes d'idéalisme de l'adolescence et du paysage de formation des années 68), c'est vite devenu une réconciliation profonde avec moi-même pour avoir su me défendre.

3/ Suite à une situation de conflit relationnel, je me sens si mal que je ressens la nécessité impérieuse de sortir de ce malaise; je décide de trouver une réponse si possible différente et nouvelle face à cette sensation de désespoir.

Justement, ce soir-là, il y a une séance gratuite pour un atelier de théâtre, mais ça tombe très mal car c'est un jour férié, en plein hiver et il faut monter jusqu'au village haut perché dans la montagne, sans aucun moyen de transport. Très motivée, je fais du stop...la troisième voiture qui passe s'arrête... surprise, c'est une amie ! Elle me propose alors de m'y conduire. La réponse est apparue comme par enchantement. C'est incroyable ce que produit la forte Nécessité.

C'est ainsi que j'ai donc pu faire une brève expérience de théâtre avec quelques ateliers où j'ai connecté avec un Espace interne de grande liberté et de bien-être ! Il n'y a pas d'auto-censure et je m'amuse ; sans peur ni jugement, le « moi » se fait tout petit, laissant place à d'autres choses enfouies qui en profitent pour s'exprimer, des thèmes avec une grande charge émotive, tels que l'injustice, la rage, la rébellion et quelques autres du même genre !

Dans le premier atelier, alors que je suis arrivée avec une grande tristesse, je suis repartie avec une immense joie. J'ai ressenti une grande liberté d'expression, d'être ce que je veux être : j'ai pu « être un bel oiseau lumineux » symbolisant le meilleur de moi-même; j'y ai redécouvert une partie oubliée et essentielle : j'aime faire rire et donc le côté ludique.

Une prédisposition qui devient une disposition

L'attitude « grave » ou « ludique », est-ce une tendance personnelle, une sensibilité liée à la personnalité ? Dans certaines sociétés, en particulier la nôtre, l'attitude « grave » (parfois solennelle et même dramatique) est synonyme de « sérieux », de « profond » et donc elle est valorisée. Alors que le « ludique » ou « enjoué » est considéré comme « léger » au sens de « futile », de « superficiel »... Pourtant, c'est l'inverse : la « gravité » est pesante et tire vers le bas, alors que la « légèreté » du ludisme correspond à un état élevé. Il semblerait même que l'attitude ludique ou grave soient en relation avec la distance ou le manque de distance face aux situations, c'est-à-dire avec le degré d'identification.

Le ludique n'est pas une attitude mécanique. Il y a un effort à faire. C'est une attitude intentionnelle, que l'on peut apprendre et développer avec un certain regard sur soi-même, sur la vie et sur les situations. Le ludique est bien plus qu'un « rôle enjoué », c'est un comportement et une posture mentale qui relèvent de la conscience de soi.

Alors comment je me sens quand je suis dans l'attitude ludique ? En évoquant mes registres, je dirais que c'est une manière « voulue » de faire les choses avec confiance, joie et légèreté, avec goût, comme un don dans lequel on se donne sans rien attendre en retour. C'est un état de bien-être, de liberté, sans peur ni jugement, ni censure ou autocensure, sans compulsions et sans drame. En réalité, sans souffrance. L'attitude ludique m'aide à avancer en apprenant à surpasser les difficultés qui se présentent sur le chemin, comme s'il s'agissait d'un jeu, dans ce cas un « jeu de piste ».

C'est une attitude liée au surpassement de la douleur et de la souffrance. Cette attitude élève, sa note est aiguë et elle est capable de transformer le plomb en or, des situations compliquées en plus faciles, comme par exemple dans « *La vie est belle* », film dans lequel, face à l'horreur, l'attitude ludique est une expression inspirée, une réponse qui transforme la monstruosité en un jeu permettant de survivre.

C'est comme dans le labyrinthe, où l'on avance pas à pas sur le chemin tracé, en se perdant pour mieux se retrouver, en tombant et se relevant maintes fois, impulsé, poussé, attiré, guidé par le Sens. En allant de la recherche externe vers une recherche à l'intérieur de soi, le « but du jeu » est d'arriver au centre, découvrir l'emplacement correct, le regard intérieur, une nouvelle attitude qui nous libère de la souffrance.

Dans ce chemin parsemé d'embûches, chaque fois qu'on parvient à vaincre une résistance, à dépasser une difficulté, l'énergie libérée permet de passer aux pas suivants. Jusqu'au bout du chemin où l'on perd la dernière bataille sur le corps et où, dans le meilleur des cas, l'on gagne la transcendance...

Cela nous fait sortir du quotidien, nous déplace de la réalité, nous situe dans un autre espace-temps, un espace de liberté où tout est possible, où il y a inspiration, un monde magique, le monde de l'enfance, du mythe, de la foi et du Sacré.

J'ai pu vérifier que lorsque je développe une attitude ludique, apparaît quelque chose d'autre qui cherche à s'exprimer : en désamorçant la charge négative, l'énergie se transforme et ça change tout. Je souffre beaucoup moins souvent, moins fort et moins longtemps ; la relation avec les autres se modifie nettement.

Je découvre « un plus », un énorme potentiel, comme une énergie inexploitée à l'intérieur de moi. Un monde intérieur avec son immensité de paysages et ses personnages, mon corps comme un Temple qui les abrite ... Je me suis aperçue que lorsque je joue, je connecte avec cette Force presque magique, ce pouvoir créatif qui permet de garder le regard frais de l'enfance et en même temps de se sentir comme un dieu... on est libre, on oublie tout, mais pas soi-même, on est sur un autre plan qui n'est pas celui du quotidien et où tout devient possible : être qui on veut, imaginer ce que l'on veut et la notion de temps n'existe plus.

L'attitude ludique adoptée comme style de vie à pratiquer et à développer quotidiennement, cela devient une disposition interne où je me sens accompagnée, protégée, en unisson avec la Nature et la Vie.

En synthèse

Toute activité peut devenir une activité ludique, selon l'état d'esprit avec lequel on la réalise ! L'attitude ludique peut être élargie à de nombreuses activités quotidiennes, voire à la vie elle-même. Elle est un antidote qui fait reculer la souffrance mentale. Adoptée comme style de vie à pratiquer et à développer quotidiennement, elle devient une disposition interne permettant de surpasser les difficultés qui se présentent sur le chemin, comme s'il s'agissait d'un jeu, dans ce cas un « jeu de piste ».

III.- LA CONSCIENCE LUDIQUE — vers une nouvelle forme mentale et un style de vie

Le Métier ludique et son atelier pratique

Il y a toujours eu des potiers, des tailleurs de pierres, des forgerons, des herboristes.... Des milliers de métiers ont été développés dans l'histoire humaine, dont certains ont existé et se pratiquent encore dans toutes les Cultures. Parmi les métiers « universels », il y a la Parfumerie, l'Iconographie, la Médecine naturelle et le Ludisme.

Chacun des métiers possède ses propres règles, lois et secrets de métier, son propre langage... L'artisan est quelqu'un qui « sait », et cette connaissance est transmise de maître à disciple (apprenti). À l'origine, le métier était une discipline, un art, doté d'une mystique.

Les Métiers ou « offices » visent à la perfection d'un savoir faire et d'un savoir être, en se perfectionnant soi-même, en se transformant et en évoluant intérieurement.

Dans le contexte « siloïste », l'approche des métiers n'est pas « professionnelle ». La fonction principale des ateliers est d'apprendre à bien manier sa propre structure psycho-physique, ses différents centres de réponses (motricité, émotion et intellect) et de développer certaines qualités, tout particulièrement le tonus, le soin et la permanence ainsi que la faculté d'auto-observation.

Le Métier Ludisme et ses ateliers favorisent le développement de l'attitude ludique, comprise comme un acte intentionnel et une posture mentale face à ce qu'on fait. Il s'agit d'incorporer dans nos habitudes mentales une fréquence plus légère et ludique. Pour cela, on prend appui sur des jeux qui suscitent dans les joueurs des actes et des mécanismes précis avec une proportion déterminée. Si l'on considère la structure indissoluble de base du psychisme « acte-objet », ici l'objet ce sont les jeux et l'acte est l'attention. Quant au moteur, c'est l'envie de jouer qui anime.

Dans un premier temps, on réalise des jeux conventionnels, populaires, en y ajoutant l'effet de l'attention — il est important que tous les jeux soient orientés vers le niveau de conscience de soi. Par la suite, on va explorer des jeux plus symboliques. C'est un processus qui peut durer plusieurs mois ou plus, allant du plus simple vers le plus complexe.

Dans le cadre de l'atelier, la permanence, va se traduire par le fait de s'en tenir à un plan, de réaliser le plan qui a été prévu, sans dévier, sans improviser. Le soin va s'appliquer à maintenir l'intérêt tout le long du jeu et de respecter les règles de chaque jeu — de ce point de vue, tricher est une erreur de soin ! Pour le tonus, on travaille la mesure et la proportion suivant le tempo avec un métronome et comptage manuel.

Ainsi, sur le plan « interne », on doit « observer » la permanence, le soin et le tonus, tandis que sur le plan « externe », on doit observer les règles et l'enceinte.

C'est une question de proportion externe et interne : Il s'agit de travailler avec des objets, dans ce cas des actes mentaux, avec en plus, un rythme et un parcours précis. Le thème d'intérêt est ce qui se passe avec l'opérateur et sa recherche de proportion. L'attention est la

clé pour avancer et se perfectionner dans cet aspect. C'est un processus expérimental, dans une perspective d'évolution consciente.

L'auto-connaissance et l'auto-perfectionnement en jouant

À chaque rencontre, on fait le plan de la journée avec les exercices que l'on va faire, la durée, les modalités et les règles de chaque jeu. Puis, chacun termine la journée avec quelques notes de ses observations, un peu comme si l'on était des chercheurs dans un laboratoire.

Au début d'une séance de jeux, il convient de donner quelques minutes pour ajuster l'attitude ludique et pour mettre au point l'attention désirée. Pour cela, il suffit de marcher quelques instants en essayant de fixer l'auto-observation, et de recourir à la respiration comme point d'appui pour entrer dans les jeux avec cette disposition attentionnelle. Porter attention à la respiration facilite un meilleur contrôle de toute situation. En situation, on procède à faire la respiration basse attentivement, ce qui permet de mieux gérer toute émotion excessive (ou altération) qui se produirait.

On conseille aussi d'établir un « cercle mental » qui fixe les limites dans l'espace de jeu au-delà desquelles la pensée ne va pas, ainsi que les limites du temps prévu à la séance ludique. De cette façon, on limite l'activité mentale au domaine spatial établi, ce qui implique un effort attentionnel intéressant. Cette attitude d'auto-observation ludique est la clé pour ne pas s'identifier, pour ne pas être « pris » et altéré par ce qui arrive dans la séance de jeu.

Cela permet aussi de mieux se connaître dans ces mises-en-situation, en voyant les actes qui surgissent en soi : les actes primaires, les actes liés au jeu lui-même (moteur, intellectuel, etc.) et les actes secondaires qui peuvent surgir en soi involontairement, et qu'il s'agira de mettre de côté, par exemple, l'anxiété, l'irritation, le rire nerveux, la compétitivité inappropriée, etc.

Plus concrètement, dans les jeux réalisés au cours de l'atelier, les centres de réponses sont mobilisés de la façon suivante : les opérations intellectuelles de représentation et de partage mobilisent le centre intellectuel ; le centre émotif est mobilisé par le plaisir de jouer, d'être avec d'autres en partageant une expérience en commun et le centre moteur par les déplacements en rythme et en cadence.

Les premiers types de jeux sont des jeux populaires simples, comme par exemple *le jeu du facteur*, ou bien *le jeu du chat-souris*, *1-2-3 soleil*, ou encore des *devinettes* et des *mimes*... Ils servent à mieux connaître notre fonctionnement personnel, ce que l'on croit de soi-même et des autres, découvrir nos qualités et nos difficultés. En effet, dans ce contexte ludique et amical, chacun pourra confirmer certaines de ses capacités, vertus connues et découvrir des facettes ignorées de soi-même, mais aussi rencontrer des aspects qu'il va falloir améliorer ou bien modifier.

Dans les jeux conventionnels, nous travaillons les proportions entre ce que nous aurons défini comme primaire, secondaire et tertiaire pour chaque jeu. Il suffira d'un noyau central et de quelques éléments secondaires et tertiaires : il s'agit de voir quel effet je veux produire en proportionnant les centres, émotif, moteur et intellectuel, d'une certaine manière. Pour

prendre un exemple, dans un jeu de devinette, on pourrait mettre sur une échelle de 10 : 5 pour le centre intellectuel, 3 pour le centre émotif, 2 pour la motricité⁷.

C'est une expérience avec une manière déterminée de procéder, en fonction des trois paramètres, qui sont le soin, le tonus et la permanence. En suivant cette méthode, nous avons la possibilité d'augmenter le potentiel d'énergie et le niveau de conscience de soi, par l'accumulation de registres de concentration, du niveau attentionnel et du maniement psychophysique.

Quand on a fini d'explorer ces jeux dits conventionnels, on passe alors à la deuxième étape, celle des jeux symboliques...

L'intérêt des jeux symboliques consiste à développer davantage le travail attentionnel pour gagner en conscience de soi. C'est un travail avec les proportions et l'opérateur est censé s'améliorer intérieurement par rapport à cela. Ainsi, s'exercer avec les jeux symboliques aide à transformer la manière d'être dans le monde.

Pour faciliter les choses, nous utilisons une «machine» : *l'enneagramme sextennaire*⁸, ayant un seul centre et indiquant une progression en utilisant une métrique et des proportions bien précises, qui mobilisent l'acte attentionnel en plus d'engager l'implication du corps.

La métrique et la proportion sont données par cet enneagramme sextennaire d'après les mesures 3-5-8 (nombre d'or) des segments tracés.

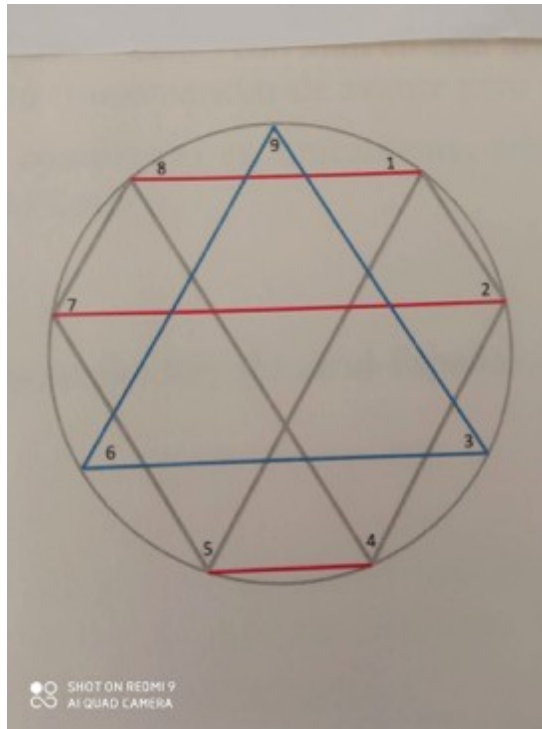
Pour le tracer de façon simple, nous avons besoin d'un centre fixe, un rapporteur d'angles, de la ficelle et de la craie.

Sur le sol, nous traçons un cercle de six ou huit mètres de diamètre, puis à partir du centre, avec le transporteur d'angles nous signalons chaque 40 degrés... ainsi sur un cercle, 360°, nous aurons neuf parties de 40°. Puis en unissant le centre avec chaque marque nous obtenons les segments suivants :

1-2 et 8-7 mesurent 3 pas
2-4 et 7-5 mesurent 5 pas
1-5 et 8-4 mesurent 8 pas

⁷ Avec le passage de ces jeux par différents peuples, la structure interne des différents jeux n'a pas pu être conservée et certaines parties du jeu se sont perdues.

⁸ Daniel Zimmermann, novembre 2012, Attigliano, Italie : «Notre Ennéagramme s'appelle sextennaire parce qu'il fait référence à deux triades symétriques qui répondent à leur tour à un tracé à l'intérieur d'un cercle qui reflète la proportion d'or.... notre Ennéagramme est une image, un symbole qui reflète un ordre, une symétrie ou un équilibre et une relation harmonique entre ses parties.»



Chaque joueur est situé à un point différent et le jeu consiste à se déplacer simultanément, en suivant un parcours identique pour chaque joueur, de manière rythmée avec des mesures précises, en suivant la cadence, un peu comme une danse, vu de l'extérieur ...

Mais il s'agit surtout d'un exercice d'auto-observation : on cherche à observer ce qui se passe en nous-mêmes pendant que l'on déambule tous ensemble sur l'ennéagramme.

Quand le groupe est prêt à passer à un niveau supérieur, on peut réaliser les exercices sur des lignes imaginaires, c'est-à-dire sans le traçage au sol, toujours en suivant la cadence, un rythme donné par exemple par un métronome plus un comptage manuel (par exemple avec un collier de perles), puis progressivement, en y ajoutant des opérations intellectuelles comme celle de lancer des devinettes.

C'est un atelier très éducatif qui nous prépare pour être centré et plus équilibré dans notre vie, avoir une meilleure énergie vitale pour entreprendre des projets que l'on réalise le mieux possible en allant jusqu'au bout... sans s'oublier soi-même, sans oublier son corps et ce que l'on pense et ressent.

Corrélations avec la vie quotidienne

Si on prend le cas de la réalisation d'un projet, supposons que j'aie une motivation claire, que j'aie un bon tonus et du soin mais pas de permanence... Je ne pourrai pas aller jusqu'au bout du projet et il ne se réalisera pas. Sans la permanence on ne peut rien construire ! Si j'ai de la permanence et du tonus mais qu'il me manque du soin, le projet aboutira peut-être

mais pas comme je le voudrais, il manquera toujours quelque chose ou les choses seront mal faites. Enfin, si j'ai du soin et de la permanence mais pas un bon tonus, ce sera probablement difficile et compliqué.

De plus, en étudiant le thème des proportions, on va chercher à obtenir un certain équilibre avec nos énergies, de façon à avancer dans une direction évolutive.

En effet, lorsque je parviens à trouver un certain équilibre, en étant plus centrée, je suis alors plus libre de décider que d'habitude, où bien souvent, mes tendances naturelles me font naviguer d'un extrême à l'autre, allant du tout au rien ; agissant de façon démesurée, compulsivement sans pouvoir m'arrêter à temps, sans contrôler ce qui m'arrive. Agir de façon plus modérée et équilibrée m'apaise et apporte de la tranquillité. Ces registres de liberté, de paix et de calme m'ouvrent de nouveaux horizons...

Un autre exemple avec le thème des priorités. Nous avons tous des aspirations, des désirs et certains ont plus d'importance que d'autres mais souvent s'installent la confusion et la contradiction entre les choses, on ne sait plus ce qui est essentiel pour notre équilibre, et on oublie le plus important...

Mais la définition des priorités ne suffit pas, on doit ensuite ajouter le thème des proportions : y accorder l'énergie nécessaire, en accord avec ce qui a été défini comme prioritaire.

L'équilibre résultant de la justesse des proportions est indispensable pour les différentes enceintes de la vie.

Appliqué aux centres de réponses, cela revient à répartir son temps libre, par exemple ainsi : trois heures pour la motricité (marcher, faire du sport...), cinq heures pour le travail intellectuel (lire, étudier, méditer...), huit pour l'émotif (activités relationnelles, sociales). Si cette proportion est appropriée – bien sûr, à chacun de trouver sa propre « proportion d'or » , il en résulte un équilibre, qui à son tour procure un énorme bien-être : registre d'unité et de paix. Dans le cas contraire, on se sent décentré ou décalé (de soi-même), comme s'il manquait quelque chose ou comme s'il y avait une fausse note car notre instrument est désaccordé...

Il faut bien sûr apprendre également à maintenir tout cela dans le temps (permanence) ou à changer et ajuster (réviser les priorités, reproporionner le temps et l'énergie qu'on y dédie) si nécessaire.

Tout cela favorise un style de vie en cohérence avec ses propres valeurs et ses nécessités réelles, dans une direction évolutive. On acquiert un état plus positif, plus élevé et plus distant de la souffrance, avec plus de force pour la dépasser et pouvoir transformer le quotidien. En effet, ces registres d'équilibre et d'harmonie changent le vécu quotidien : en le structurant d'une autre manière, avec un autre emplacement, le système de représentation habituel se modifie si nous sommes disposés à essayer de penser d'une autre façon, non habituelle.

Dans mon cas, tout cela a touché une partie de moi-même enfouie et oubliée ; a réveillé ce qu'il y a de plus élevé, essentiel, sacré pour moi : une joie pure, un élan profond pour

communiquer, partager, aimer, rire et vivre pleinement. Dans cette recherche d'équilibre entre mental et corps, en incorporant le thème de la proportion, j'ai compris par expérience que notre corps est comme un Temple et que c'est aussi notre meilleur ami qui va nous accompagner jusqu'au dernier moment. Il peut être un allié surtout si on le connaît bien, il devient alors un appui pour nous donner des informations et des signaux...

Le ludique comme pont vers le Sacré

De même que tout dans l'Univers, il existe une métrique interne que nous pouvons apprendre à maîtriser à notre service.

« La métrique interne est quelque chose qui peut être mesuré avec exactitude, qui correspond à la structure de l'Etre humain. Cette métrique a à voir avec un nombre et avec une machine. Si la Nature est constituée en accord avec cette métrique, si l'homme comme objet naturel est aussi construit selon cette métrique, nous pouvons dire que cette métrique est supra-humaine, qu'elle transcende l'homme, qu'elle est objective étant donné qu'une telle métrique se retrouve aussi bien dans un escargot que dans une galaxie. L'homme, à la différence des autres êtres, a la capacité de reproduire cette métrique en dehors de lui. Ainsi nous voyons l'homme comme intermédiaire entre ces lois qui ne dépendent pas de lui et le monde. Si l'homme peut reproduire cette métrique hors de lui, nous pouvons déduire que cette métrique est aussi en lui. L'homme possédant et reproduisant cette métrique se met alors en résonance avec la Nature ».⁹

D'après ma propre expérience, en m'approchant d'une certaine proportion, j'ai constaté que je me sentais avec plus d'énergie vitale, comme si celle-ci était décuplée ; mais aussi plus en harmonie avec moi-même et ce qui m'entoure. Tout devient fluide, il y a abondance de liberté et de joie ; cela me met dans une dimension différente du temps et de l'espace habituels. Il se produit des expériences et des événements d'une qualité supérieure ou du moins, c'est ainsi que je le perçois quand je suis dans cet état.

Je remarque aussi que le travail attentionnel soutenu fait circuler l'énergie au niveau physique en passant par les quatre centres qui permettent au corps de fonctionner ... que cette énergie peut être élevée au niveau du mental où se déclenche, parfois, un autre centre, supérieur...

Avec ses mots à lui, *Iñigo Postlethwaite* commente quelque chose de similaire à propos des danses de *Gurdjieff*¹⁰ :

« Avec les mouvements, ce qui se produit, c'est qu'en les harmonisant, cela révèle quelque chose qui est déjà là, le centre supérieur qui est la connexion avec le monde spirituel, et cette connexion se produit lorsque les centres inférieurs s'harmonisent ».

⁹ Introduction aux Métiers, mai 1974 (matériel inédit)

¹⁰ Postlethwaite Iñigo <https://www.youtube.com/watch?v=G8pHYtzM9AE>

Ainsi, le ludique peut être un pont vers des espaces inhabituels qui transcendent le plan quotidien. En élevant le niveau de conscience et en développant une attitude ludique, petit à petit, on s'achemine vers de nouvelles régions, jusqu'à pouvoir découvrir des structures plus universelles... Un cheminement et un chemin qui nous éloignent de la souffrance et nous approchent du Sacré.

On peut conclure avec les paroles de *Hermann Hesse*, dans *Le Jeu de Perles de verre* :

*« Le jeu pédagogique n'offrait pas, vu de l'extérieur, l'aspect du parfait, mais il conduisait le joueur, s'il suivait les méditations avec précision, à la vivance du parfait et du divin ».*¹¹

¹¹ Hermann Hesse, *El juego de los abalorios (Le jeu des perles de verre)*, Alianza Editorial, Madrid, 2018, p. 223.

CONCLUSION

Le phénomène du jeu est universel et remonte à des temps ancestraux.

Dès leur apparition, les jeux furent associés au sacré. À travers les rituels et les cérémonies, l'Etre Humain essayait d'expliquer le monde, de lui donner un sens, d'accéder à la transcendance.

Même lorsque le jeu n'est plus associé systématiquement au sacré, il n'en reste pas moins une activité qui permet de sortir d'un espace-temps quotidien, ordinaire, pour entrer dans un autre univers, de plaisir et de bien-être. Et surtout, il reste un outil éducatif puissant car il favorise, par ses caractéristiques, le développement personnel.

En réalité, ce n'est tant pas le jeu qui est sacré, c'est l'attitude ludique intentionnelle qui est sacrée parce qu'elle permet de faire reculer la souffrance et de faire grandir le niveau d'éveil, la joie et la liberté intérieure. Cela s'applique aussi à d'autres activités du quotidien, voire à la vie elle-même.

Au fur et à mesure que l'attitude ludique se consolide en nous, elle change nos tendances naturelles, mécaniques, et une nouvelle forme mentale et un nouveau style de vie commencent à se configurer. Avec la « conscience ludique », la vie devient une expérience sacrée.

BIBLIOGRAPHIE

- CAILLOIS Roger, *Les jeux et les hommes*, Gallimard, 1957.
- DI FILIPPO Laurent, *Contextualiser les théories du jeu de Johan Huizinga et Roger Caillois*. <http://journals.openedition.org/questionsdecommunication/9044>
- HUIZINGA Johan, *Homo Ludens*, Gallimard, 1951.
- HESSE Hermann, *Le jeu des perles de verre* - édition espagnole : *El juego de los abalorios*, Alianza Editorial, Madrid 2018.
- POSTLE THWAITE Iñigo, *commentaires sur les danses de Georges Gurdjieff* <https://www.youtube.com/watch?v=G8pHYtzM9AE>
- Parcs d'Étude et de Réflexion - Navas del Rey, *Manual de una experiencia (Manuel d'un expérience)*, édition Leon Alado, Madrid, 2017.

Ainsi que plusieurs documents inédits, de circulation interne :

- *Le Manuel des jeux*
- *Introduction aux Métiers*
- *L'atelier Ludisme*
- Extraits de la « *Carpeta naranja* »
- *Glossaire 1 sur Nos Métiers*, Daniel Zimmermann, 2012, Attiliano
- *Notes du Métier Ludique*, apport de E.H.de Casas, 2011, Madrid

Autres ouvrages recommandés

Caillois, Roger, *l'Homme et le sacré*, Gallimard, Paris, 1950.

Eliade Mircea, *Le profane et le sacré*, Gallimard, 1988.

Henriot Jacques, *Le jeu*, Presse universitaires de France, 1969.

MANUEL DE JEUX

ENCADREMENT GENERAL

Réalisé et compilé lors de séminaires orientés par Silo,

Bibliographie associée :

Notes de Psychologie, et Contributions à la pensée, Silo,

Autolibération, Luis Ammann

I - A QUOI SERVENT LES JEUX ?

On considère habituellement les jeux comme une activité enfantine pour passer le temps. Mais les jeux permettent de développer une attitude ludique face à sa propre vie et dans la relation avec les autres. Les jeux constituent un outil utile pour le travail intérieur, la dynamisation d'enceintes et d'activités.

On peut distinguer l'attitude "grave" et l'attitude "ludique".

L'attitude grave tend, disproporcionne les faits externes et internes, fige les images et leurs charges, renforce les rôles, favorise les distances interpersonnelles et génère une ouverture du futur.

L'attitude ludique distancie, proportionne les faits externes et internes, mobilise les images, donne de l'aisance dans les relations, favorise la communication directe, flexibilise le système de rôles et ouvre des perspectives.

Travail intérieur : tous les thèmes peuvent être travaillés au travers des jeux ; distension, psychophysique, auto-connaissance (rôles, image de soi), attention, communication directe, dépassement des résistances, etc...

Dynamisation des enceintes et des activités : les jeux aident à la formation et au renforcement de l'esprit de corps et facilite donc les relations. Ils aident à transformer le ton du groupe et à dynamiser l'ensemble à travers la rupture d'habitudes figées et la répartition de la participation à l'intérieur de l'enceinte.

II - L'ENVIE DE JOUER

Le moteur fondamental des jeux est : « l'envie de jouer ». Pour le joueur, l'envie est la motivation et pour le coordinateur, c'est l'indicateur de la marche du jeu. La durée d'un jeu est déterminée par l'envie de jouer. Il convient de terminer le jeu ou d'en changer avant que l'enthousiasme ne retombe. La proportion, à savoir combien de jeux allons-nous jouer, et de quels types, dépendra des objectifs que l'on veut atteindre et de la perception que le coordinateur a de l'ensemble à ce moment là.

III - ROLE DU COORDINATEUR

Le rôle du coordinateur est de réveiller l'envie de jouer et d'être attentif à son maintien pendant la durée des jeux. L'emplacement du coordinateur dépend du type de jeu. Il y a des jeux au cours desquels son rôle est explicite, il y en a d'autres qui ne requièrent pas de coordinateur après que les règles du jeu aient été explicitées. Mais dans les deux cas, sa fonction est de dynamiser et d'être attentif au développement des jeux et tout spécialement à l'envie de jouer.

IV - INSTRUCTIONS A L'USAGE DU MANUEL DE JEUX

Ce manuel présente une série de jeux. Ces jeux sont classés suivant l'aspect le plus mobilisé dans chaque cas.

- Jeux de rôles et expression
- Jeux de relation
- Jeux émotifs (et de contrôle des émotions)
- Jeux d'attention
- Jeux d'énigmes
- Jeux d'images
- Jeux de motricité
- Jeux d'intuition
- Jeux avec la méthode
- Jeux de communication (non-violente)

Chaque jeu a une fiche où figure le nom, le type de jeu et le ou les intérêts. Elle comporte également le nombre minimum de participants, l'enceinte physique nécessaire et le matériel requis.

Comment sélectionner les jeux ?

- a) suivant l'intérêt recherché
- b) suivant le nombre de participants
- c) suivant l'enceinte physique disponible

Exemple : s'il n'y a que deux personnes et que c'est un jour de pluie, on sélectionne les fiches qui indiquent comme minimum de participants 2 et dont l'enceinte est salle.

JEUX

JEU 1 : L'AIMANT

Type : jeu de communication

Intérêt : communication directe non verbale, relation détendue entre les participants, développement de l'expression.

Nombre de participants : + de 2

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

a) l'aimant 1 : on se place par 2, face à face, de manière à ce que la main de l'un se place approximativement à 10 cm du visage de l'autre et on imagine que la main tient un aimant. Lorsque le premier bouge la main, tout le corps de l'autre suit le visage. On joue librement en se déplaçant, en s'accroupissant, en s'enroulant etc... Puis on change de rôle.

b) L'aimant 2 : on se place par 2, face à face et on imagine que l'on a un aimant placé au centre de la poitrine. L'un guide l'autre. A un signal du coordinateur du jeu, sans cesser de jouer, on change de rôle.

Dans les deux jeux, l'idée est de ne pas rompre l'accord imaginaire qui unit les participants de l'aimant à une certaine distance.

JEU 2 : LES AVEUGLES

Type : jeu de communication

Intérêt : communication directe non verbale, relation détendue entre les participants, déshinhibition.

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

On se place 2 par 2. L'un ferme les yeux, pendant que l'autre crée une figure avec tout son corps. Quand la figure est prête, celui qui a les yeux fermés, doit deviner à travers le toucher comment est la figure avec tous ces détails. Une fois qu'il peut se la représenter, il se place dans la même position.

Ensuite on change de rôle, on répète ce jeu 3 à 4 fois. S'il existe le contexte adéquat on répète mais à 4, c'est-à-dire que 2 ferment les yeux et découvrent la position des deux autres.

JEU 3 : LES OBJETS IMAGINAIRES

Type : jeu d'expression

Intérêt : développe la capacité expressive, relation détendue entre les participants, stimuler la créativité.

Nombre de participants : + de 5

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

On s'assoit en cercle, puis on crée avec les mains un objet imaginaire (abstrait ou concret) et on l'accompagne d'un son quelconque (ex : brrr!!!).

On le passe à son voisin, celui-ci le manipule puis le passe à son voisin et ainsi de suite.
Puis on complexifie : on se passe l'objet et celui qui le reçoit le transforme en un autre et le passe et ainsi de suite.

JEU 4 : LA STATUE CONJOINTE

Type : jeu de relation

Intérêt : stimuler le travail en équipe, relation détendue entre les participants, développement de l'expression.

Nombre de participants : + de 5

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Quelqu'un se place en avant et représente une figure à l'aide de tout son corps, il reste immobile comme une statue. Personne ne sait ce qu'elle représente. Alors quelqu'un du groupe s'avance et s'ajoute à la figure selon ce qu'il croit voir dans cette première image. Là nous avons quelque chose de plus complet puis passe quelqu'un d'autre qui s'ajoute et ainsi de suite jusqu'à former une image définitive et conjointe. Ce jeu peut se répéter deux ou trois fois, pour cela, être attentif à la composition du groupe.

JEU 5 : LES OBJETS

Type : jeu de relation

Intérêt : stimuler le travail en équipe, relation détendue entre les participants, développement de l'expression.

Nombre de participants : + de 10

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

a) Les objets 1

On forme des groupes de 4 ou 5. Chaque groupe se place dans un coin et l'instructeur donne un objet, alors chaque groupe doit le construire avec tout son corps et en ensemble.
Exemple : avion, camion, escargot, téléphone public, etc., etc.

b) Les objets 2

Chacun crée un objet avec tout son corps et le montre à l'ensemble qui doit deviner ce que c'est.

JEU 6 : LES ATTRIBUTS

Type : jeu d'expression

Intérêt : développer la capacité expressive, relation détendue entre les participants, stimuler le travail en équipe.

Nombre de participants : + de 5

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Chacun représente (après une temps pour se préparer) à travers une statue ce qu'il considère être la caractéristique personnelle (ou attitude) qu'il apporte le moins à l'ensemble, et celle qu'il apporte le plus.

JEU 7 : LA SILHOUETTE RIGIDE

Type : jeu d'expression

Intérêt : parvenir au registre de distension, gagner en confiance, travail en équipe.

Nombre de participants : + de 6

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

a) La silhouette rigide 1

Trois personnes se placent en file et en laissant un espace de 70 cm entre elles. La personne qui se trouve au centre garde son corps rigide et les deux autres le poussent l'un vers l'autre...va et vient.

b) La silhouette rigide 2

Le même jeu mais en groupe. On forme un cercle et l'un des participants se place au centre. Les autres vont le pousser d'un côté et de l'autre. Chacun des participants passera au centre.

JEU 8 : 1 2 3 4 5 PARTIES DU CORPS

Type : jeu de relation

Intérêt : produire des relations détendues entre les participants. Réveiller le ton moteur, dés-inhibition corporelle.

Nombre de participants : + de 6

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Tout le monde marche et l'instructeur dit à voix haute un nombre et une partie du corps. Les participants se réunissent rapidement en groupe et en accord avec le nombre exprimé s'unissent par la partie du corps que l'instructeur a donné.

Ex : instructeur : 5 Genoux !

Participants : ils se réunissent par 5 unis par le genou. Puis continuent à marcher.

Instructeur : 3 Nez !

Participants : ils se réunissent par 3 et par le nez.

Ce jeu est dynamique, il passe d'une instruction à l'autre sans s'arrêter. Quand quelqu'un ne parvient pas à s'inclure dans l'un des groupes il sort du jeu... jusqu'à ce qu'il n'en reste que deux.

JEU 9 : LE MIROIR

Type : jeu d'expression

Intérêt : développer la capacité expressive, produire des relations détendues entre les participants, connaissance et registre du corps.

Nombre de participants : + de 6

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Les participants se placent par 2. L'un d'eux prend le rôle du miroir c'est-à-dire qu'il répète simultanément les mouvements proposés par l'autre. Puis on change de rôle. L'instructeur peut suggérer certains types de mouvements.

Exemple : gestes ridicules, aimables, rapides etc...

JEU 10 : STATUES

Type : jeu de communication

Intérêt : développer l'attitude de disponibilité, dés-inhibition, produire des relations détendues.

Nombre de participants : + de 3

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

On forme 3 groupes. Le groupe 1 c'est l'argile, et son attitude est celle de la disponibilité. Ils ne peuvent réaliser aucun mouvement. Le groupe 2 représente les sculpteurs, ils sont chargés de modeler avec le corps du groupe 1. Ils ne peuvent réaliser aucun mouvement sans ordre préalable. Le groupe 3 représente les concepteurs, ce groupe pense à quel type de statue ils veulent réaliser et donnent les instructions au groupe 2 pour qu'il la réalise. Ils ne peuvent pas bouger, seulement parler.

Instruction : le groupe 1 ne bouge pas seul, le 2 n'apporte rien, il suit seulement les instructions, le 3 parle seulement et ne réalise aucun geste expressif. Puis on intervertit jusqu'à ce que les participants aient réalisé les trois alternatives.

JEU 11 : L'ALLUMETTE

Type : jeu de relation

Intérêt : dés-inhiber l'image de soi, relation détendue entre les participants.

Nombre de participants : 5 minimum

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : une allumette

Les participants s'assoient en cercle. Le jeu se fait en deux parties.

1) Les participants se passent une allumette, et en la remettant au compagnon d'à côté ils doivent dire la chose suivante : ceci est une allumette, cela c'est sa petite tête (en montrant la partie supérieure de l'allumette) et ceci ce sont ces petites pattes (en montrant la partie

inférieure de l'allumette). Cette première partie s'achève quand la ronde est terminée.

2) On fait la même chose mais cette fois-ci, les participants doivent prononcer la phrase en plaçant la langue entre les dents et en pressant la lèvre inférieure vers le bas.

JEU 12 : L'ASSASSIN

Type : jeu de relation

Intérêt : relation détendue entre les participants, communication non verbale.

Nombre de participants : 5 minimum

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : papier et crayon

Les participants sont assis en cercle. On passe à chacun des participants un papier plié pour que personne ne voit ce qui est inscrit dessus. Sur l'un des papiers se trouve une croix. Celui qui reçoit le papier avec une croix est l'assassin. Celui-ci doit essayer de tuer chacun des participants en clignant de l'oeil sans que les autres s'en rendent compte. Ceux qui ont été assassinés disent « je suis mort » et rendent le papier. Si quelqu'un remarque l'assassin en train de tuer il le dénonce. Dans le cas où il se trompe, il meurt aussi. Le jeu s'achève quand l'assassin a tué tout le monde ou lorsqu'il est découvert.

JEU 13 : QU'EST-CE QUE CE SERAIT SI C'ETAIT... ?

Type : jeu d'intuition

Intérêt : développer l'intuition.

Nombre de participants : 5 minimum

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Un des participants sort de l'enceinte. Ceux qui restent choisissent un personnage ou un membre du groupe. La personne sortie revient et essaie de deviner qui a été choisi. Pour cela, il va demander à chacun comment serait cette personne si elle était un objet, une sensation, un personnage, une période de l'histoire, un animal, une couleur, etc... A travers les réponses données il doit dire avec un maximum de 2 erreurs qui a été choisi.

JEUX 14 : LES NOMS

Type : jeu de relations

Intérêt : produire des relations détendues entre les participants.

Nombre de participants : minimum 8

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : une grande toile ou une couverture.

Deux personnes tiennent une couverture. Le reste des participants se divise en deux groupes. Chaque groupe se place de chaque côté de la couverture sans pouvoir se voir. Ensuite, une personne de chaque groupe s'approche et se place le visage face à la couverture (en la touchant avec le nez). Une fois qu'ils sont placés l'un en face de l'autre (la couverture entre eux), on soulève la couverture rapidement et chacun doit dire le nom de la personne qu'il trouve en face de lui. Celui qui perd s'ajoute au groupe de celui qui a gagné. On répète la même chose jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une seule personne dans l'un des deux groupes.

JEUX 15 : COMMANDEMENT BIMBALE

Type : jeu d'attention

Intérêt : développer l'attention, relation détendue entre les participants.

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Les participants s'assoient en cercle, les mains posées sur les cuisses. Il existe différents commandements que l'on doit représenter avec les mains.

1) Commandement Bimbale : on frappe alternativement et rythmiquement avec les deux index sur les cuisses.

2) Commandement Touch : on met les deux mains sur la tête.

3) Commandement Flat : on pose les paumes des mains sur les cuisses.

- 4) Commandement Bock : on pose les mains sur la pointe des doigts en les écartant et en arquant les paumes (comme une araignée).
5) Gong : On lève les mains avec les doigts en l'air et en arquant les paumes. L'unique annonce qui ne contient pas le mot commandement est Gong. Toutes les autres ont le mot commandement.

Le coordinateur commence en disant un commandement et l'exécute. Le reste des participants doit dire ce que le coordinateur dit et non ce qu'il fait.

Le coordinateur tentera de troubler les autres en énonçant un commandement et en exécutant un autre. Le coordinateur peut aussi faire perdre les autres en donnant des instructions ne comportant pas le mot commandement, ou dans le cas de Gong y ajouter le mot commandement.

Celui qui se trompe prend le rôle du coordinateur.

JEUX 16 : L'ARCHER

Type : Enigme

Intérêt : développer l'attention, relation détendue entre les participants.

Nombre de participants : minimum 5

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

La clé de l'énigme réside dans le fait que l'archer coupe seulement les mots qui n'ont pas la lettre i et ne coupe pas ceux qui l'ont.

Le coordinateur commence en disant : « l'archer coupe le verre mais pas le cristal ». Les participants disent le même type de phrase mais en changeant les objets.

Autres exemples : mer et pas rivière, alcool et pas vin, épouse et pas mari.

On n'explique pas la clé aux participants. Le jeu s'achève quand ils ont tous trouvé la clé.

JEUX 17 : LA PIERRE

Type : jeu de motricité

Intérêt : élever le ton moteur, produire des relations détendues entre les participants.

Nombre de participants : + de 5

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

À l'intérieur d'une limite préétablie, un des participants doit poursuivre et essayer de capturer les autres un par un. Celui qui est capturé (touché) doit rester immobile à la place où il a été capturé, avec les jambes écartées.

Ceux qui sont encore libres, peuvent libérer le prisonnier s'ils parviennent à passer entre ses jambes. Si le chasseur parvient à capturer tout le groupe, on change les rôles, et un autre devient le chasseur.

JEUX 18 : MIMIQUE

Type : jeu d'expression

Intérêt : développer l'expression, dés-inhibition, stimuler le travail en équipe.

Nombre de participants : + de 7

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : papier et crayon.

Les participants se divisent en deux équipes (ou plus dans le cas d'un grand nombre de participants) et un juge. Le juge s'installe parmi les équipes, qui doivent être bien séparées. Le juge fait une liste de dix mots. Un représentant de chaque équipe reçoit en même temps et secrètement le premier mot qu'il doit représenter devant son équipe sans parler ni montrer l'objet que le mot représente. Celui qui trouve le mot exact court recevoir le deuxième mot et répète le même processus. La première équipe qui en aura terminé avec la liste aura gagné.

JEUX 19 : 1, 2, 3, SOLEIL.

Type : jeu de motricité

Intérêt : développement de la coordination motrice.

Nombre de participants : + de 5

Lieu : extérieur

Matériel requis : aucun.

Un joueur se place au pied d'un arbre, un mur, etc., en tournant le dos au reste des participants qui se placent à une distance de 30 à 50 mètres. Il doit dire : « 1, 2 3 soleil » avant de se retourner et de regarder le groupe, qui tente d'avancer vers le mur ou l'arbre sans qu'il soit vu en mouvement. Celui qui est découvert en train de bouger doit revenir au point de départ.

Celui qui parvient le premier au mur ou à l'arbre prend le rôle du premier joueur.

JEUX 20 : CHIEN - CHAT

Type : jeu d'attention

Intérêt : développer l'attention relation détendue entre les participants.

Nombre de participants : plus de 7

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : 2 objets maniables.

On s'assoit en cercle. Celui qui guide le jeu, après l'avoir expliqué, passe le premier objet à celui qui est à sa droite en lui disant : « ceci est un chien ! ». Celui qui le reçoit, avant de le prendre, demande : « qu'est-ce que c'est ? ». Le guide constate : « un chien ! ». De nouveau, le premier participant peut prendre l'objet et le passer au participant suivant qui est à sa droite en répétant : « ceci est un chien ». Quand on lui demande : « qu'est-ce c'est ? », il répète la question en se tournant vers sa gauche, jusqu'à ce que le coordinateur qui a entamé le processus réponde : « un chien », ce qu'il répète vers sa droite, et alors le troisième participant reçoit l'objet, et répète le processus vers sa droite. Pendant que cela se passe, le coordinateur du jeu présente le deuxième objet à celui qui se trouve sur sa gauche et lui dit : « Ceci est un chat ! »...

JEUX 21 : LE NOEUD

Type : jeu de relation

Intérêt : détendre la relation entre les participants.

Nombre de participants : + de 7

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun.

Les participants se placent en cercle, les bras en l'air, les mains ouvertes et les yeux fermés. A un signal, ils commencent à avancer vers le centre jusqu'à ce que chacune de leurs mains rencontrent une autre main qu'ils s'attrapent mutuellement. Ensuite ils peuvent ouvrir les yeux. L'ensemble aura constitué un noeud qu'il devra défaire sans se lâcher les mains.

JEUX 22 : LA BOITE MUSICALE

Type : Enigme

Intérêt : Développer l'attention.

Nombre de participants : minimum 5

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun.

Les clés du jeu sont les notes de musique. : Do, Ré, Mi, Fa, Sol, La, Si. Le coordinateur doit dire quel objet il mettra dans la boîte musicale, par exemple un Domino. En fait chaque objet doit commencer par une note musicale. Les autres joueurs vont nommer des objets pour les mettre dans la boîte, et le coordinateur en accord avec la clé de l'énigme, leur dira s'ils entrent ou pas, jusqu'à ce que chacun parvienne à deviner quelle est la clé.

JEUX 23 : LE TAPIS MAGIQUE

Type : Jeu de sensation

Intérêt : Reconnaissance de l'illusion.

Nombre de participants : minimum 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : une grosse planche et un bandeau

L'un des joueurs monte sur une planche, il a les yeux bandés. La planche est soutenue à ses extrémités par deux autres joueurs à seulement 10 cm du sol. Celui qui se trouve sur la table

s'appuie sur les épaules d'un quatrième joueur qui va se baisser lentement pendant que les autres balancent la planche doucement.

Ceci produit, pour celui qui se trouve sur la planche les yeux bandés, la sensation de s'élever. Pour renforcer cette sensation, si l'on se trouve dans une salle basse, on pourra faire toucher sa tête par un livre au moment où son appui est le plus baissé. On produit ainsi la sensation de toucher le plafond avec la tête.

JEUX 24 : L'OEIL MAGIQUE

Type : Jeu d'attention

Intérêt : Tester l'attention.

Nombre de participants : + de 3

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Un joueur se place et regarde un point fixe au centre d'une ronde formée par le reste des participants. Chacun d'entre eux commence à faire des mouvements sans bouger de leur place. Celui qui se trouve au centre, sans cesser de fixer le point, doit décrire le mouvement de chaque joueur.

A la fin du jeu, on suggère de faire des commentaires sur l'état attentionnel et le registre, en essayant de maintenir cet état.

JEUX 25 : LE VOYAGEUR INFATIGABLE

Type : Jeu d'images

Intérêt : Développer l'imagination, mobiliser des images.

Nombre de participants : + de 2

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : un objet voyant (aux couleurs criardes) ou brillant

Les participants assis en rond, se prédisposent à réaliser un voyage imaginaire livré au choix de chacun. A tour de rôle chacun va prendre l'objet dans ses mains pendant qu'ils décrivent le voyage qu'il imagine. Le participant suivant, en prenant l'objet donne continuité au récit antérieur avec ses propres images.

JEUX 26 : LE MIROIR MAGIQUE

Type : Jeu émotif

Intérêt : Test de tensions et d'identification émotive, projection du paysage.

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : papier et crayon

Deux joueurs, chacun avec un collaborateur se placent face à face. Chaque joueur commence à faire ressortir les tensions qu'ils détectent chez l'autre pendant que les collaborateurs prennent des notes. Au bout d'un moment, le collaborateur donne au joueur les notes ou figure ce qu'il a vu chez l'autre (en essayant de démontrer que ce qu'il a vu chez l'autre a à voir avec son propre paysage).

Il convient que les joueurs ne connaissent pas la mécanique du jeu, pour éviter la dissimulation.

JEUX 27 : LE MAGE

Type : Jeu émotif, développer l'intuition

Intérêt : Différencier la projection de l'intuition.

Nombre de participants : 3

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : papier et crayon

Un joueur prend le rôle du mage et commence à deviner la vie, dans ces différentes étapes (enfance, adolescence, maturité et futur inclus) d'un autre joueur se trouvant face à lui, lequel ne doit faire aucun geste d'affirmation ou de négation et se limiter à écouter. Le troisième joueur prend note de tout ce qui est dit et le donne au mage, en lui suggérant qu'il fasse le lien avec sa propre vie.

JEUX 28 : L'ANONYME

Type : Jeu émotif

Intérêt : Décharger les tensions avec l'image de soi, réconciliation.

Nombre de participants : minimum 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : papier et crayon

Les joueurs sont assis en cercle, tous pourvus d'un papier et d'un crayon. Chacun écrit ce qu'il ne raconterait à personne. Quelque chose d'intime qui provoque une grande tension avec l'image de soi. Il peut le faire de manière à ce que l'on ne reconnaisse pas son écriture (il peut écrire avec la main gauche, changer le lettrage etc.). Le coordinateur collectera les papiers, les mélangera, et les répartira de nouveau. Chacun leur tour, les joueurs liront à voix haute le papier reçu et exprimera quelle issue permettrait d'intégrer (psychologiquement) la situation décrite selon lui.

Cette catharsis que chaque joueur réalise sur son papier, peut se travailler dans d'autres opportunités, dans une enceinte plus intime et avec des techniques spécifiques.

Il est recommandé d'éclaircir que ce jeu opère sur de fortes tensions en rapport avec l'image de soi, de suggérer de ne pas réaliser de commentaires et de travailler avec la meilleure considération vis à vis de l'autre, en évitant ainsi de mauvais enregistrements.

On suggère ce jeu seulement quand on est sûr de la bienveillance des participants.

JEUX 29 : LA ROUTE DES OBSTACLES

Type : Jeu moteur

Intérêt : Détecter des tensions corporelles et les mettre en relation avec l'image de soi.

Nombre de participants : minimum 3

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : objets divers et bandeaux pour tous

On place les différents objets comme des obstacles à l'intérieur de l'espace qui a été défini comme étant la route. Puis le coordinateur bande les yeux de tous les participants. Tour à tour, chaque joueur essaie d'arriver au but en évitant les obstacles. Mais le coordinateur a retiré discrètement les objets, en laissant l'espace libre. En arrivant au but, chaque joueur enlève son bandeau et peut observer que les autres ont ôté les empêchements, les obstacles. On suggère aux participants qu'ils prennent note des tensions que cela leur a produit.

JEUX 30 : CHAÎNE DE NOMS

Type : Jeu de relation, mémoire

Intérêt : Relation détendue entre les participants.

Nombre : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Les participants sont assis (cercle). Le premier dit son nom. Le second dit le nom du premier et le sien, et ainsi successivement. Le dernier du groupe essaiera de répéter tous les noms.

JEUX 31 : SE PRESENTER EN CHANTANT

Type : Jeu de relation/gestion des émotions

Intérêt : Relation détendue entre les participants.

Nombre de participants : minimum 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Chaque participant se présente au groupe avec la mélodie d'une chanson (ex : je m'appelle Marie, avec rythme de tango).

JEUX 32 : ZIG-ZAG

Type : Jeu de relation.

Intérêt : relation détendue entre les participants.

Nombre de participants : minimum 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Tous les participants sont en cercle, et un au centre. La personne qui est au centre désigne

l'un des participants en disant : « zig » ou « zag ». S'il dit zig, le participant donne le nom de la personne qui est placée à sa gauche. S'il dit zag, il donne le nom de la personne qui est placée à sa droite. Quand il dit zig zag, tout le monde change de place. Si quelqu'un perd, il sort et le jeu continue.

JEUX 33 : LE NAUFRAGE

Type : Jeu de relation.

Intérêt : faciliter la compréhension du travail en équipe, et son application.

Nombre de participants : + de 6.

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : papier et crayon.

Le coordinateur propose les images d'une croisière de plaisance en haute mer, au milieu du voyage, le bateau coule. Chaque participant a un canot et il prépare individuellement une liste des 5 éléments les plus importants de ses objets personnels qu'il sauvera du naufrage. Le coordinateur distribue des canots aux participants en déclarant que leur poids est excessif et qu'ils devront éliminer 2 des 5 objets pour garantir la sécurité minimum de l'ensemble.

Au second tour, le coordinateur regroupe les participants, avec un nombre inférieur de canots ; en exigeant de nouveau qu'ils éliminent trois objets en procédant de la même manière qu'auparavant. Ensuite le coordinateur replace de nouveau les participants mais seulement dans deux canots et l'ensemble devra cette fois-ci décider de ce qu'ils leur restent (seulement 5 objet au total). Enfin on passe à un canot de sauvetage en répétant la mécanique antérieure.

Morale : la pire décision de l'équipe est meilleure que la meilleure ou la plus brillante décision individuelle.

JEUX 34 : LE VOYOU ET LE COQUIN

Type : Jeu de relation

Intérêt : Travailler l'attention

Nombre de participants : + de 3

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : verres en plastique ou objets incassables

L'ensemble dit à l'unisson : « Parce que tu es un voyou et un coquin tu devras travailler avec la pioche ; avec la pelle, avec le pica-pica-poum ».

En même temps qu'ils chantent ils tiennent un verre en plastique ou un autre objet, les verres passent de l'un à l'autre par la droite en marquant un rythme avec une variante sur « pica-pica-poum ». Sur le 2ème « pica » on inverse le sens des verres puis de nouveau sur « poum ». On accélérera le rythme progressivement.

JEUX 35 : PAPA ET MAMAN TRAVAILLENT

Type : Jeu d'énigme

Intérêt : Travailler l'attention

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

L'ensemble se divise en deux équipes, chacune des deux équipes prépare une liste de métiers, cette liste est communiquée à l'un des participants de l'autre équipe et inversement, ce participant va prononcer tous les mots en composant les syllabes avec la voyelle 'a' uniquement et va essayer ainsi d'expliquer la profession correspondante.

Avec cette aide, les autres membres de son équipe vont essayer de deviner les métiers. Pour les guider, le joueur qui connaît les métiers répond aux questions par « là » si la réponse est positive et par 'pour rien' si la réponse est négative.

JEUX 36 : EN TAPANT DES MAINS

Type : Jeu de relation

Intérêt : Attention divisée et coordination motrice

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Assis sur la table les participants entrecroisent les bras entre eux, en appuyant les mains sur la table et en laissant ces croisements entre-elles. A un signal, on commence un par un et en ordre, à donner un coup par main. Tout participant peut inverser le sens en remplaçant, son tour venu, un coup par deux coups. Au fur et à mesure que l'on se trompe, on se retire de la table, et on continue de toute façon, la mécanique du jeu.

JEUX 37 : LE STOP

Type : Jeu de motricité

Intérêt : Détecter les difficultés dans le déplacement et de réflexes.

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : une pelote ou un objet mou

On forme un cercle. L'un des participants se place au centre avec la pelote (au préalable, énumération des participants). Le joueur au milieu lance la pelote en l'air en donnant un nombre ou le nom de l'un des participants. L'ensemble devra s'éloigner le plus rapidement possible.

La personne nommée devra prendre la pelote très vite en criant « stop ! », les autres devront s'arrêter net en entendant « stop ! ». Le joueur qui détient la pelote et qui est aussi resté à l'endroit où il l'a attrapée, choisit le participant le plus proche, ou celui qu'il considère le plus facile à atteindre, pourra s'en rapprocher de deux pas et essaiera de l'atteindre avec la pelote. Celui touché par la pelote recommence le jeu.

JEUX 38 : CONNAIS-TU JEAN ?

Type : Jeu de motricité

Intérêt : Relation détendue entre les participants.

Nombre de participants : + de 6

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Les participants se placent en file et le coordinateur leur demande : « Connais-tu Jean ? ». Les participants répondent « Qui est Jean ? ». Le coordinateur dit « Celui qui se tient comme ça » (en adoptant n'importe quelle posture). Les participants adoptent la même posture. Au fur et à mesure que passent les questions, ils restent dans les positions données par le coordinateur.

On répète deux ou trois séquences où les nouvelles postures suggérées par le coordinateur s'ajoutent aux précédentes, en laissant l'ensemble sur le point de perdre l'équilibre.

La fin du jeu consiste à ce que le coordinateur s'approche de celui qui commence la file et avec un léger coup produit la chute en chaîne des participants.

JEUX 39 : ENIGME

Type : Enigme

Intérêt : Exercer l'attention

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Les participants sont en rond. Le coordinateur montre ses mains à l'ensemble et au fur et à mesure qu'il parcourt avec l'index de la main droite les doigts de la main gauche (en commençant par le petit doigt) et à chaque fois qu'il passe sur un doigt il dit « Piti piti piti, pitiwaow, piti, piti, piti ». Il finit l'opération et suggère au reste des participants qu'ils répètent un par un les mouvements qu'il vient de réaliser et marque la fin de chaque essai et le coordinateur qui connaît la clef (à la fin de la course des doigts, ils croisent les doigts) indique si l'exercice est correct ou pas. On continue le tour et au fur et à mesure que l'on découvre l'énigme, les autres joueurs donnent des indications se rapprochant de la clef de l'énigme.

JEUX 40 : CROISE-DROIT

Type : Enigme

Intérêt : Développer l'attention

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : 2 objets longs (crayon, cuillère...)

L'objectif consiste à ce que les participants assis en cercle découvrent l'énigme suivante : le coordinateur qui a les jambes croisées et qui prend dans ses mains deux objets longs commence la ronde en les passant à l'un des ses voisins, en disant « je les ai reçus croisés et je te les passe droits... ». En disant je te les passe droits, le coordinateur décroise ses jambes. Le reste des participants se passe les objets en répétant la phrase jusqu'à ce que l'ensemble découvre la clef. (La clef est comment sont les jambes de celui qui reçoit l'objet et comment elles sont en le passant sans prêter attention à la position des objets, qu'ils soient croisés ou droits).