



# Emergence

**"Mettez vous en quête de la solution  
qui changera l'histoire !"**

**Par Coralie BRETON**

# EMERGENCE

**"Mettez vous en quête de la  
solution qui changera l'histoire !"**

**Coralie BRETON**

2023©Emergence

[tanabatacreations@gmail.com](mailto:tanabatacreations@gmail.com)

[www.tana-bata.fr](http://www.tana-bata.fr)

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>p3</b>
<b>Présentation</b>	<b>p5</b>
<b>Comment jouer ?</b>	<b>p7</b>
<b>Les cartes "Personnages"</b>	<b>p14</b>
<b>Les cartes "Univers"</b>	<b>p15</b>
<b>Les cartes "Obstacles"</b>	<b>p16</b>
<b>Les cartes "Solutions"</b>	<b>p17</b>
<b>1 - La bulle</b>	<b>p18</b>
<b>2 - L'arbre guérisseur</b>	<b>p19</b>
<b>3 - La cascade</b>	<b>p22</b>
<b>4 - Le conseil du sage</b>	<b>p24</b>
<b>5 - La potion magique</b>	<b>p 25</b>
<b>6 - Les ballons</b>	<b>p28</b>
<b>7 - Le bouclier</b>	<b>p30</b>

# Sommaire

<b>8 - La graine de l'espoir</b>	<b>p31</b>
<b>9 - Le soleil</b>	<b>p32</b>
<b>10 - La boussole</b>	<b>p33</b>
<b>11 - Le trésor</b>	<b>p34</b>
<b>12 - La clé</b>	<b>p 35</b>
<b>13 - Le joker</b>	<b>p38</b>
<b>14 - La lampe</b>	<b>p40</b>
<b>15 - Le parchemin</b>	<b>p42</b>
<b>16 - Le miroir</b>	<b>p43</b>
<b>17 - L'ascenseur</b>	<b>p45</b>
<b>18 - Le pays des rêves</b>	<b>p48</b>
<b>19 - Le diamant</b>	<b>p51</b>
<b>20 - La montre</b>	<b>p52</b>
<b><i>A propos</i></b>	<b>p53</b>
<b><i>Pour aller plus loin</i></b>	<b>p53</b>

# Introduction

Vous êtes confrontés à de multiples univers aussi beaux que problématiques. Alors quelle solution trouverez-vous pour dépasser ces obstacles qui se présente à vous ?

*Emergence*, est un booster de solution permettant de révéler l'être créatif qui est en vous.

Le mode ludique classique vous invite à faire confiance à votre intuition et votre spontanéité pour répondre à l'entrave de l'histoire, tout en étayant votre argumentaire.

Mais c'est dans le mode collaboratif que vous pourrez développer vos capacités d'écoute et d'esprit d'équipe ou de famille. Dans le but de trouver la solution la plus adaptée au problème présenté. Une façon d'unir vos idées pour faire naître une réponse sans égal.

Quant à la méthode *Emergence*, c'est une visée thérapeutique qui se cache derrière.

# Introduction

La méthode par le jeu a déjà fait ces preuves dans la thérapie psycho-corporelle afin de faire émerger la cause de la problématique.

C'est une technique unique et ludique qui permet de mettre des mots et/ou des images sur un mal-être ressenti.

Emergence devient alors le support d'une libération émotionnelle.

Le tout en s'accordant un instant de légèreté et de créativité pour les petits et les grands.

C'est en tant que thérapeute spécialisée en enfance que Coralie BRETON vous propose cet outil du quotidien.

Elle a développé sa méthode au travers de la sophrologie mais pas seulement. Un savant mélange entre des exercices de respirations, corporelles, de visualisation, d'exercices de démarches symboliques et de contes thérapeutiques créer sur-mesure.

# Présentation

Ce jeu a été conçu pour jouer à partir de l'âge de 5ans.

Tout en faisant appel à l'imagination, il permet de faire un effet miroir afin que le joueur s'identifie au personnage de l'histoire qu'il est en train de créer.

C'est naturellement en jouant qu'au fur et à mesure de l'avancement de l'histoire, il va pouvoir réaliser une identification émotionnelle puis libérer celle-ci grâce à une solution qui correspondra à son besoin.

Le jeu Emergence est composée de 54 cartes répartie en 4 catégories :

12 cartes "Personnages"

10 cartes "Univers"

12 cartes " Obstacles"

20 cartes " Solutions"

# Présentation

Les cartes "Personnages" permettent choisir un héros/héroïne qui réaliser la quête du tour.

Les cartes "Univers" donneront la possibilité de choisir un des mondes, siège de l'histoire. Afin de partir dans de vastes contrées ludique et/ou thérapeutiques.

Les cartes "Obstacles" représentent la ou les problématiques rencontrées par le héro/héroïne.

Les cartes " Solutions" représentent la clé pour résoudre le problème.



# Comment jouer ? – Version thérapeutique

## Méthode Emergence :

1) Le jeu commence par la présentation des différentes catégories à la personne accompagnée dans l'ordre suivant :

- Carte Personnage (1 carte)
- Carte Univers (1 carte)
- Carte obstacle (1 à 2 cartes)
- Carte Solutions (1 à 2 cartes)

2) Il est désormais temps pour la personne accompagnée de conter son histoire.

Pour le choix des cartes deux possibilités s'offre à vous :

- Face visible : permet de mettre des mots/images exacts sur ce qu'il vit/ressent.
- Face cachée : permet de faire émerger une histoire sans que le mental n'interfère dans processus de création. La personne pourra alors affiner son histoire vis à vis de la situation qu'elle vit ou de ce qu'elle ressent.

# Comment jouer ? – Version thérapeutique

L'utilisation d'une roue des émotions peut venir compléter le ressenti de la personne. Une aide supplémentaire dans l'identification émotionnelle.

Il est intéressant de ne pas faire tirer la carte solution tout de suite afin de faire émerger pleinement la problématique.

3) Désormais vient le moment d'écouter l'histoire proposée. Il est important pour l'adulte/le thérapeute qui écoute d'être dans une posture bienveillante, de non jugement et d'écoute active.

Une écoute active se fait en essayant de comprendre ce que la personne vous passe comme message. Un message qui se fera au travers des mots utilisés durant l'histoire mais également avec son langage corporel.

# Comment jouer ? – Version thérapeutique

Accueillir la parole de la personne est essentiel pour l'accompagner dans la situation qu'elle vit et installer une relation de confiance.

4) Ensuite vient l'étape de reformulation de l'histoire afin de s'assurer de bien avoir compris le récit. Une manière d'également permettre à la personne d'ajuster son récit si besoin.

5) Et enfin, vient le moment de choisir la carte "*Solutions*", vous pourrez accompagner la personne en réalisant l'exercice correspondant (cf livret cartes "*Solutions*")  
Vous pouvez également proposer de dessiner ou d'écrire son récit si besoin.

# Processus :

La méthode thérapeutique de ce jeu a été conçu dans un but d'identification et de libération émotionnelle pour la personne.

La méthode sur laquelle se base Coralie BRETON lors de ces accompagnements et qui est à l'origine de ce jeu est la suivante :

Dans *Emergence*, les cartes obstacles représentent la situation mettant en difficulté, qui sera étroitement liée aux émotions ressenties.

D'après le concept que derrière une émotion se cache un besoin, le processus continue...

Un besoin qui est satisfait sera représenté par une émotion ressentie de manière agréable.

A contrario, si un besoin n'est pas satisfait alors des sensations désagréables dans le corps seront le témoin d'une émotion tout aussi désagréable.

# Processus :

Les cartes "Solutions" sont là pour l'aider à identifier son/ses besoins et pour permettre de dépasser la problématique.

Quant aux cartes "Univers", elles sont là pour faciliter la narration et la visualisation de l'histoire.

Au delà du processus thérapeutique, ce jeu reste un jeu. Vivez le moment de manière unique avec l'enfant. La relation de confiance et d'écoute sera le plus beau cadeau que vous pourriez vous faire de manière réciproque.

# Comment jouer – version ludique ?

## Mode classique

1. Un narrateur est choisi à tour de rôle pour planter le décor : **il tire au hasard une seule carte** des catégories suivantes : *Personnage, Univers, Obstacles*.
2. Les autres joueurs prennent **4 cartes** chacun de la catégorie **Solutions** afin de trouver une solution au problème présenté par le narrateur du tour.
3. Les joueurs disposent d'1 min pour choisir la carte qu'ils déposent **face non visible devant le narrateur**.
4. Le narrateur mélange les cartes *Solutions* obtenues et choisies celle qui lui plaît le plus.
5. Le joueur dont la carte a été choisie remporte 2 points.

*Bonus : Les autres joueurs peuvent alors expliquer leur choix et un point bonus peut être attribué par le narrateur pour la 2eme solution coup de cœur.*

# Comment jouer – version ludique ?

## Mode collaboratif :

### Version classique :

1. Un narrateur est choisi à tour de rôle pour planter le décor : il tire au hasard **une seule carte** des catégories suivantes : *Personnage, Univers et Obstacle*.
2. Et **trois cartes** de la catégorie *Solutions* à utiliser obligatoirement
3. Collaboration durant 5 min pour assembler et créer une solution originale au problème posé.



Ce mode peut être utilisé par des personnels éducatifs pour développer des capacités d'apprentissage et de vivre ensemble.

# Les cartes

## “Personnages”

Ces cartes sont un support essentiel sur lequel la personne va s'appuyer afin de transposer son soi sur le personnage.

Si la personne en choisi plusieurs, vous pouvez vous interrogez sur la scène qu'il est en train de créer et qui en sont les acteurs.

Une analyse inconsciente pourrait être fait mais je vous invite à simplement restez à l'écoute de ce que la personne vous transmet. Que cela soit au niveau du langage corporel ou verbal.

Vous pouvez néanmoins demandez pourquoi avoir choisi ce personnage ?

Qu'est-ce qui lui plait et ne lui plait pas chez celui-ci ?

Pour les enfants à partir de 8ans, vous pouvez lui demandez de nommer les qualités du personnage choisi.



# Les cartes

## “Univers”

L'invitation à la création d'un univers est un très bon moyen de permettre à la personne de rentrer plus facilement dans le jeu.

Vous pouvez l'encourager à décrire cet univers et permettre de développer son imagination :

- Comment est ce lieu ?
- Comment se sent le personnage dans cet univers ? (roue des émotions)
- Est-ce agréable d'y être ? Ou non ?
- Comment et pourquoi il est dans ce lieu ?

Si cet univers est sécurisant pourra devenir un lieu refuge. Un endroit dans lequel la personne pourra se réfugier grâce à une visualisation guidée ou non dans les moments d'instabilité émotionnel.

# Les cartes

## “Obstacles”

La narration avance et apparait alors un ou plusieurs obstacles face au personnage. Dans la suite du processus, les cartes *obstacles* sont des problématiques fréquemment rencontrés mais peu abordés. Voici les obstacles proposez dans *Emergence* :

- Emotions : colère, tristesse, peur
- La solitude
- La perte d'un objet, d'une personne ou autre
- La différence
- L'abandon
- La fragilité
- L'ennui
- L'absence ou l'insuffisance d'amour
- L'insécurité
- L'irrespect
- Les blessures corporelles ou psychiques
- La trahison

# Les cartes “Solutions”

Voici maintenant une étape également importante dans le jeu : la libération émotionnelle.

L'identification des ressentis corporels et émotionnels ayant été faites.

C'est le moment de répondre à un besoin en apportant une solution.

Elles sont basées sur les connaissances professionnelles et personnelles de Coralie BRETON.

Vous trouverez un savant mélange d'exercices de mouvement corporels, respiratoires, de visualisations et d'exercices de démarche symbolique.

Voici pour chacune de ces cartes, le déroulement de ces solutions thérapeutiques.

Dans la narration de l'histoire, la personne aura sans doute déjà une solution à apporter. Vous pourrez alors compléter avec le livret du jeu.

## 1- La bulle :

Lorsque les émotions des autres ou le monde est trop intense pour nous. On peut avoir envie de se mettre dans notre bulle.

Alors voici la technique de la bulle, veux tu que l'on essaye ensemble tout de suite ? Tu vas imaginer ou dessiner, une bulle. Cette bulle ne laisse passer que les bonnes choses qui te font du bien.

Pour faire venir cette bulle à chaque fois que tu sens que les émotions sont trop fortes. Tu peux choisir un mot magique pour faire apparaître ta bulle autour de toi.

Par exemple le mot : bulle ou autre chose, à toi de choisir !

Super ! Alors prononce ton mot magique : bulle ou un autre mot que tu as choisi.

Maintenant, que ta bulle est là. Peux-tu me décrire ta bulle ?

Est-elle toute ronde cette bulle ? Plutôt carré ?

Ovale ? Quelle est la couleur de cette bulle ?

Prends quelques instants pour sentir le bien que cela fait d'avoir un endroit où on se sent soi-même et en sécurité.

Bravo à toi et n'oublies pas, à chaque fois que tu en as besoin. Ta bulle va apparaître avec le mot magique !

## 2- L'arbre guérisseur :

As-tu déjà observé comme un arbre est solide et fort à tous instants ?

Même lorsqu'une tempête apparaît, l'arbre reste droit, il perd parfois quelques feuilles mais il est bien là, ancré dans le sol.

C'est avec cette image que toi aussi tu vas pouvoir avoir le pouvoir de l'arbre guérisseur.

## 2- L'arbre guérisseur :

Pour cela, tu vas imaginer, des racines qui vont plonger en partant de tes pieds vers le sol. Tu sais les racines, ce sont ces longues tiges qui permettent à l'arbre de se nourrir et de rester bien en place droit dans la terre quoi qu'il arrive !

Alors tu peux faire courir ces racines dans tous les sens tout droit, à la verticale ou bien sur les côtés à l'horizontale. Il peut y avoir plusieurs racines, des petites, des grandes c'est comme tu as envie. Et pour te mettre à la place de cet arbre, tu peux choisir une couleur ou plusieurs et imaginer que la Terre te donne son énergie et sa force.

Cette couleur part du centre de la Terre et remonte le long des racines pour arriver par tes pieds et remonte encore dans tout ton corps. La couleur va se propager et venir dans tes mollets, tes cuisses, tes parties intimes, tout le bas de ton corps.



## 2- L'arbre guérisseur :

Et la couleur va ensuite venir colorier ton ventre, tes bras, tout ton buste, ton cou et la tête. C'est un peu comme si tout ton corps brillait de la tête jusqu'au pied.

Super ! Maintenant tu as la force d'un bel arbre.

### 3- La cascade :

Je t'invite à suivre cette visualisation pour que la cascade t'apporte un apaisement pour le corps et le cœur.

Tu peux l'enregistrer pour ensuite l'écouter ou tu peux la faire lire à quelqu'un.

Lorsque tu vois les "... " prends le temps de marquer une pause.

" Installe-toi confortablement et ferme les yeux...

Tu vas relâcher tout ton corps en commençant par la tête en imaginant une cascade d'eau pure qui vient s'écouler sur ta tête. Cette eau cristalline emportera toutes ce qui est désagréable... tes peurs, tes doutes, tes contrariétés, les tristesses... Elle glisse doucement pour détendre ton visage...

Tu peux laisser le relâchement de ton corps se faire au niveau de tes épaules, tes bras jusqu'au mains...





### 3- La cascade :

Puis doucement la détente va s'installer au niveau de ton dos, chaque muscle se relâche... Laisse cette cascade d'eau pure relâcher ton corps puis au niveau de tes épaules, tes bras jusqu'au mains...

“Tu peux t'aider de ton souffle en même temps pour que la cascade nettoie et enlève ce qui n'est pas agréable en ce moment pour toi.

Tu vas maintenant porter ton attention vers thorax, relâche le haut du corps, le ventre.. Puis la détente et la cascade va descendre le long du bas de ton corps...

Relâche les muscles de tes cuisses, les mollets, les pieds jusqu'au bout de tes pieds...

Prends quelques instants pour sentir ce que tu ressens dans ton corps, tes émotions... ....

“Inspire... Et quand tu vas souffler par la bouche la cascade va emporter avec cette eau ruisselante les derniers résidus d'inconfort. Voilà maintenant tu es prêt(e) à revenir dans ta vie libérer et apaiser. “

## 4- Le conseil du sage :

Qui n'as pas besoin d'un conseil judicieux pour nous permettre de continuer la route de notre vie ?!

Je te propose pour cela de choisir une personne en qui tu as confiance.

Cela peut-être un membre de ta famille, un ami, ou alors un personnage imaginaire avec beaucoup de sagesse.

Maintenant que tu as choisi cette personne, je te propose de fermer les yeux.

Mets-toi à l'écoute de ce qu'il se passe en toi et écoute le conseil de cette personne.

Le conseil que cette personne ou super-héros te donne peut apparaitre de différentes manières :

- Des images, des flashes visuels
- Des pensées orales, des messages dans notre tête (la fameuse petite voix de l'intuition)
- Et bien d'autres façons

## 5- La potion magique :

La majorité d'entre nous, rêve de pouvoir prendre une potion magique qui résoudra tous les problèmes rencontrés.

As-tu envie que je t'aide à découvrir ta potion à toi, cette force intérieure qui te permettra de rayonner et d'accomplir tous ce que tu souhaites dans la vie ?

Alors pour cela, tu vas fermer les yeux. Et tu vas venir mettre ta main droite poing fermé au niveau de ton cœur et tu poses l'autre main par-dessus. Et tout doucement, tu vas venir ferme de légère pression.

C'est le moment où tu crée ta potion magique en y mettant toutes les qualités dont tu as besoin en ce moment. Prends le temps de faire ces petites pressions pour que la force de la potion remonte tranquillement à la surface.

## 5- La potion magique :

En même temps, écoute les sensations dans ton corps, ton cœur, qu'est-ce que cela fait comme sensation en toi ? Des fourmis, des picotements, autre chose ?

Très bien alors maintenant que cette potion magique est prête, que ta force est remontée ta force intérieure. On va pouvoir la faire sortir afin qu'elle rayonne.

Pour cela, tu vas mettre tes deux poings fermés, l'un en face de l'autre. Tu vas, tu prends une inspiration et tu tires doucement tes bras en arrière toujours les poings fermés. Et doucement tu refermes les bras en ramenant les poings l'un en face de l'autre.

On le fait encore 2 fois. Inspire, on tire les bras en arrière, on retient quelques secondes et on souffle doucement. Et une dernière fois, chacun à son rythme.



## 5- La potion magique :

BRAVO à toi ! Ta potion est déjà en train  
d'agir en toi et autour de toi !  
Je te laisse profiter des effets de celle-ci pour  
accomplir de belles et grandes choses dans  
ta vie !

## 6- Les ballons :

Prendre de la hauteur a parfois du bon.  
Alors aujourd'hui, envoie toi pour observer le positif qu'il y a dans ta vie :  
Tu es prêt(e) pour ce voyage ?

Tout comme sur cette carte, prends tes ballons et commence à t'envoler.  
D'abord tu t'observes toi, et tu vois le positif que tu as en toi : tes qualités, tes réussites, tes bonheurs personnels.

Puis petit à petit les ballons te font monter et tu observes maintenant ta famille, tes ami(e)s, toutes les personnes que tu aimes.  
Tu te remplis de tout ce positif.

Et tu montes encore, tu vois ta maison, ton quartier : tu observes le positif que tu peux ressentir en voyant ton chez-toi. Et tu te remplis de cette joie que tu peux ressentir en t'aidant de ton inspiration.



## 6- Les ballons :

Puis, tu montes encore, et tu vois le monde. Je te propose de garder le positif qu'il y a dans ce monde. Les belles choses, actions de la vie.

Tu te remplis de tout ce positif, ces joies de la vie.

Pour cela, tu peux t'aider de ta respiration, inspiration tu te remplis et expiration tu diffuses cette joie dans tout ton corps. Tu peux le faire autant de fois que nécessaire. Puis tu reviens à une respiration naturelle sans intention.

Et enfin, tu reviendras doucement jusqu'à toi.

Et tu peux te remercier en dessinant un sourire à l'intérieur de ton corps pour cette belle balade que tu t'es fait(e) vivre.

## 7- Le bouclier :

Nous avons tous besoin d'un bouclier pour se sentir protégé.

Alors que dirais-tu de trouver un geste qui va déployer ton bouclier à chaque fois que tu en auras besoin ?

Idéalement un petit geste discret avec les doigts, les mains que tu pourras reproduire en toutes circonstances.

C'est parti et utilise ta respiration pour renforcer ce geste et la force de ce bouclier.

Inspiration, tu fais ton geste et expiration tu déploies ton bouclier. Recommence 3 fois.



## 8- La graine de l'espoir :

Je te propose d'imaginer nos pensées comme des graines. Nous allons choisir de planter des graines remplies d'espoir afin de développer notre jardin intérieur.

Pour cela, installe-toi et ferme les yeux. Tu vas imaginer un paysage de nature où tu te sens bien et en sécurité. Lorsque tu y es, je te propose de choisir une plante, une fleur ou un arbre.

Et tu vas commencer à construire ton jardin intérieur. Il contiendra tous tes espoirs, tes souhaits, tes réussites, tes bonheurs.

Et lorsque tu as des moments difficiles, je te propose de revenir dans ce lieu et de contempler ce paysage que tu auras créé et entretenu.

## 9- Le soleil :

Cette carte va te permettre de rayonner tel un soleil et éloigner toutes les ombres qui peuvent se trouver dans ta vie.

Pour cela, tu peux fermer les yeux,  
Inspiration, tu actives la force de cette boule d'énergie qu'est le soleil.

Expiration, tu laisses cette force rayonner pour te protéger et éloigner tes contrariétés.

Recommences autant de fois que nécessaire pour toi.

## 10- La boussole intérieure :

Une boussole est un petit objet qui sert à nous indiquer quel est la direction à prendre.

Tu savais toi que nous avons tous une boussole à l'intérieure de nous ?

Pour s'en servir de cette boussole intérieure, tu fermes les yeux puis tu vas observer ce qu'il se passe dans ton corps.

Est-ce qu'il a des sensations en particulier ?

De chaleurs, de fraîcheurs, des petits picotements ou autre chose ?

Et si tu cherches une réponse, laisse ton corps te l'apporter en te mettant à l'écoute des sensations.

Est-ce une sensation agréable ou pas ?

Où elle se situe ? Quelle est l'émotion en lien avec cette sensation ?

Une sensation ainsi qu'une émotion agréable sera plus le signe d'un besoin remplie et satisfait. Ainsi tu auras ta réponse. C'est dans cette direction que tu dois continuer d'aller.

## 11- Le trésor :

La carte du trésor t'invite à devenir l'artiste de ta vie.

Mais à quoi ressemble ce fameux trésor pour toi ?

Est-ce un objet ? Un souvenir ? Une sensation ? Une émotion ? Un espoir ?

Peux-tu me décrire ton trésor ou me le dessiner s'il te plait ?

Maintenant que cela est fait, si je te disais que ce trésor est déjà là en toi...

Tu vas te concentrer sur les sensations de ton corps... Et également te concentrer sur ton trésor...

Où est-il situé dans ton corps ce trésor ? Pour le savoir utilise également l'exercice de la boussole intérieure.

Maintenant que tu as trouvé ton trésor...

Garde précieusement cette sensation et ce trésor en toi. Et c'est à toi de choisir comment utiliser ce trésor dans ta vie de tous les jours..

Fais en bon usage...

## 12- La clé :

Utilise cette clé qui te permettra de débloquent n'importe quelle situation ou lieu.

Pour cela, je t'invite à suivre cette visualisation. Tu peux l'enregistrer pour ensuite l'écouter ou tu peux la faire lire à quelqu'un.

Lorsque tu vois les "... " prends le temps de marquer une pause.

" Installe-toi confortablement et ferme les yeux...

Tu vas relâcher ton corps en commençant par la tête et doucement détendre ton visage...

Tu peux laisser le relâchement de ton corps se faire au niveau de tes épaules, tes bras jusqu'au mains...

Puis doucement la détente va s'installer au niveau de ton dos, chaque muscle se relâche...



## 12- La clé :

Tu vas maintenant porter ton attention vers thorax, relâche le haut du corps, le ventre.. Puis la détente descend le long du bas de ton corps...

Relâche les muscles de tes cuisses, les mollets, les pieds jusqu'au bout de tes pieds...

Prends quelques instants pour sentir ce que tu ressens dans ton corps, tes émotions... ....

Et maintenant tu es prêt(e) pour utiliser ta clé. Celle qui te permettra d'ouvrir toutes les portes que tu souhaites.

Pour cela imagine la clé, comment est-elle ? plutôt petite ou au contraire grande ?

De quelle couleur est cette clé qui ouvrira toutes les portes de ta vie ?



## 12- La clé :

Quelle est sa forme ? Son poids ? A-t-elle une caractéristique particulière ? ...

Quelle pouvoir magique possède cette clé ?  
Maintenant que tu l'as garde la précieusement dans ta main...

Elle va peut-être t'apporter une capacité ou un super pouvoir comme les héros de tes films préférés.

Quels est ce pouvoir que tu choisis aujourd'hui ?

Très bien alors utilise ta respiration, quand tu vas inspirer tu vas activer ce pouvoir et quand tu expire tu vas le diffuser dans tout ton corps.

On recommence une deuxième fois.

Et encore une dernière fois.

Super maintenant que tu as cette clé qui contient ton super pouvoir...

Tu vas pouvoir réouvrir doucement les yeux pour accomplir tes souhaits. "



## 13- Le Joker :

C'est la carte la plus créative du jeu, elle te permet de choisir ou d'inventer l'objet magique dont tu as besoin pour trouver la solution de ton histoire.

Ce joker peut être différent à chaque nouvelle histoire. A toi de choisir !

Je te laisse imaginer ton objet et lorsque c'est fait, tu peux l'écrire ci-dessous (il peut changer à chaque tour et chaque personne)

:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



## 14- Le lampe :

Nous avons tous une force insoupçonnée nous permettant d'accomplir nos rêves même ceux qui paraissent impossible ! Et si nous décidions aujourd'hui qu'il pouvait être possible, ces rêves ?

Pour cela, je te propose de fermer les yeux, tu peux t'imaginer une petite étincelle en toi, au niveau du cœur. Cette étincelle tu vas la faire grandir pour devenir une flamme. Cela sera ton feu intérieur qui va te permettre d'accomplir de belles et grandes actions dans ta vie.

Tu vas utiliser ta respiration pour faire grandir cette flamme. A chaque fois que tu vas inspirer, tu vas la voir grandir.

Très bien alors maintenant que l'on a fait briller cette flamme.

Bravo ! Observe maintenant comment tu te sens dans ton corps ?

Des sensations en particulier ? Et tes émotions, que ressens-tu ?



## 14- Le lampe :

Prends le temps d'écouter ton corps et tes émotions. Puis doucement tu peux ouvrir les yeux et partir à la découverte de ta vie pour réaliser tous tes rêves !

A toi de l'entretenir chaque jour pas à pas mais quoi qu'il arrive elle sera toujours là.

Je te laisse profiter de cette force intérieure pour accomplir de belles et grandes choses dans ta vie !

## 15- Le parchemin :

Il arrive parfois que nous soyons dépassés par les événements ce qui vient créer une tempête intérieure.

Je te propose maintenant d'utiliser un crayon magique. Il te permettra d'écrire ou de dessiner toutes tes inquiétudes, peurs.

Tu prends le temps pour réaliser ce dessin ou cette lettre. Tu es la seule personne qui pourra lire ces mots et lorsque tu auras terminé la magie prendra le relais en faisant disparaître tes peurs en même temps que la feuille.

Sais-tu comment ? Lorsque tu as terminé ton dessin ou ta lettre qui contient toutes tes peurs. Tu vas déchirer cette feuille en deux ou en plusieurs morceaux.

Et tu vas aller la jeter à la poubelle en disant "Je n'en veux plus ".

Bravo, maintenant tes peurs se sont envolés en même temps que le papier, tu es libre de continuer ta vie avec plus de légèreté.

## 16- Le miroir :

Le miroir t'invite à découvrir qui tu es en prenant conscience de ton corps et ton esprit.

Voici les mouvements que tu peux réaliser pour cela :

Debout, on relâche ses muscles de la tête aux pieds en fermant les yeux. Puis, en inspirant, on lève les mains en allongeant les bras au-dessus de sa tête.

En expirant, on descend très doucement les mains, paumes tournées vers le corps, en imaginant que nos mains sont un miroir. Ce miroir permet de se voir tel que l'on est réellement.

Toujours les yeux fermés, on essaie de voir ce que notre miroir reflète en passant ses mains devant son visage, son cou, sa poitrine, son ventre.

On relâche complètement les bras le long du corps.



## 16- Le miroir :

On prend conscience de ces ressentis liés au corps, à l'esprit, aux émotions.

Et on termine par une déclaration positive par exemple : "je m'accepte tel que je suis"

## 17- L'ascenseur :

Que direz-tu de prendre cet ascenseur et de monter ou descendre vers ton monde intérieur. Tu sais ce lieu où tout est possible et facile ?

Alors installe toi confortablement, et maintenant fermes les yeux, sans tricher !

Il faut commencer par mettre tes mains en coquille sur tes yeux.

Alors, maintenant tu vas observer ce qu'il se passe derrière tes mains en ouvrant, fermant les yeux, tu observes... Tu peux choisir de garder les yeux fermés et on va continuer notre rituel pour aller dans mon univers.

On va maintenant mettre nos mains en coquille, sur nos oreilles pour entendre le bruit à l'intérieur de notre corps et à l'extérieur aussi. Tu peux jouer avec tes mains et les bouger pour voir comment le son est quand tu fais tel ou tel position avec tes mains.



## 17- L'ascenseur :

Très bien, on va finir par ressentir notre goût et notre odorat en mettant notre main sur notre bouche sans appuyer. Lorsque tu as fini tu peux reposer tes mains le long de ton corps.

Maintenant que tu es à l'écoute de toi et de ton corps, on va glisser doucement à l'intérieur. Imagine que tu prends cet ascenseur qui va à l'intérieur de ton corps vers ton cœur, d'accord ?

Appuie et choisis l'étage où tu souhaites aller. Tu y es ? Parfait. Doucement les portes s'ouvrent et ton regard intérieur aussi.

Voici un chemin qui se présente devant toi !  
Chacun voit son chemin comme il le souhaite, à sa manière !

Et toi comment est ton chemin ? Est-il rempli de pierre, d'herbes, est-ce une route, un petit sentier ? Prends le temps de l'observer !



## 17- L'ascenseur :

Je te laisse maintenant parcourir ton monde  
intérieur et ces trésors.

Qui sais, peut-être de précieuses  
informations, capacités y sont cachés et  
n'attendait que toi !

Et si tu as envie tu peux les amener avec toi  
dans l'ascenseur et revenir dans le monde  
éveillé avec !

A toi de choisir !



## 18- Le pays des rêves :

Qui n'a jamais eu envie de partir vers une contrée imaginaire où toutes ces choses dites impossibles sont possibles ?

C'est la possibilité que tu vas te faire vivre aujourd'hui !

Tu peux l'enregistrer pour ensuite l'écouter ou tu peux la faire lire à quelqu'un. Lorsque tu vois les "... " prends le temps de marquer une longue pause.

" Installe-toi confortablement et ferme les yeux...

Tu vas relâcher tout ton corps en commençant par la tête et doucement détendre ton visage...

Tu peux laisser le relâchement de ton corps se faire au niveau de tes épaules, tes bras jusqu'au mains...

Puis doucement la détente va s'installer au niveau de ton dos, chaque muscle se relâche...



## 18- Le pays des rêves :

Tu vas maintenant porter ton attention vers ton thorax, relâche le haut du corps, le ventre..

Puis la détente descend le long du bas de ton corps...

Relâche les muscles de tes cuisses, les mollets, les pieds jusqu'au bout de tes pieds...

Ressens dans ton corps ce qu'il se passe, tes émotions... ..

Maintenant tout comme l'image du pays des rêves. Je te propose de décoller vers ton futur idéal...

Prends le temps d'imaginer ton pays des rêves. A quoi ressemble-t-il ?

Ce pays est le lieu où tu te sens bien, en sécurité et libre de réaliser tout ce que tu souhaites.

Imagine chaque détail, chaque action qu'il est possible de réaliser dans le pays des rêves, dans ton futur idéal...



## 18- Le pays des rêves :

Profites encore quelques instants de ce lieu et de toutes ces possibilités qu'il t'offre...

Si tu as envie, tu peux utiliser ta respiration pour te remplir de tout le positif et l'agréable que tu es en train de vivre...

Inspiration, tu viens te remplir de ce positif et expiration tu le diffuses dans tous ton corps et ton esprit.

Tu peux le faire autant de fois que nécessaire.  
A ton rythme...

Puis tu reviens à une respiration naturelle, sans aucune intention..

Et doucement tu vas laisser ce pays des rêves derrière toi en sachant que tu pourras y revenir à chaque fois que tu en auras besoin...

Et doucement tu réouvres les yeux prêt à te mettre en chemin vers ce pays des rêves mais dans la vraie vie ! ”

## 19- Le diamant :

Le diamant est constitué d'une multitude de facettes, qui selon l'angle et la lumière sous lequel on l'observe, va révéler une image différente.

Nous ne sommes pas très différent.. Que dirais-tu de découvrir toutes les facettes qui te composent ?

Pour cela voici un jeu à réaliser ! Complète les phrases suivantes :

Mes facettes lumineuse sont (qualités) ....

Mes facettes d'ombre sont (défauts)...

Mes facettes que je ne vois pas souvent sont (capacités que tu possèdes et que tu utilise peu) ...

Mes facettes que j'aimerais avoir un peu plus sont (qui as-tu envie de devenir ? Et comment)?...

## 20- La montre :

Avoir la possibilité de ralentir ou d'accélérer le temps ou encore de vivre pleinement l'instant présent ?

C'est exactement ce que nous allons faire avec les pouvoirs de cette montre magique.

Nous allons pour cela, découper le temps en 3 : passé, présent, futur.

Et maintenant tu as vas choisir à partir de tes 5 sens, pour chaque période : un mot, une image, un son ou encore une sensation ou un goût.

Et tu vas fermer les yeux pour visualiser, écrire ou dessiner cela pour chaque période.

Tu fais une respiration avec le ventre entre chaque période. Inspire le ventre se gonfle et expire tu relâche.

C'est un tableau de ta vie que tu viens de réaliser. Mais ce tableau est magique car il te permet de voyager dans le temps !

## A propos :

Le jeu ©Emergence est une création originale de Coralie BRETON - thérapeute à L'Isle Jourdain (32) , réalisée en 2023.

En particulier, tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays est interdite.

L'autrice est seule propriétaire des droits et du contenu de ce livret et du jeu.

## Pour aller plus loin :

Une formation en écoute active par le jeu est dispensée par Coralie BRETON. Si vous souhaitez approfondir cette méthode ou l'utilisation du jeu Emergence.

Contactez Coralie BRETON :  
07.64.38.77.69  
tanabatacreations@gmail.com