

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice 49: Le jeu de l'Oie

Objectifs ;

- 📌 Observer sa dynamique interne



Description du jeu !

A l'étape 4, notre corps se régénère et reprend de l'énergie. Mais nous ne sommes pas n'employons pas tous.tes avec sagesse, parcimonie et sobriété notre énergie retrouvée. Pour mieux appréhender ces différences individuelles, je prendrai le jeu hautement initiatique et symbolique du « jeu de l'oie » comme métaphore.

Sur ce magnifique plateau, il y a une spirale en escargot segmentée en 63 cases. Certaines de ces cases symbolisent des étapes clés dans notre monde intérieur (le pont, l'hôtellerie, la prison, (...)). La manière dont nous cheminons sur ces cases pour aboutir à la fin d'un cycle par la case 63 en dit long sur les forces en jeu en nous dans notre évolution de vie : ce cheminement tisse notre récit de voyage.



Différentes situations pour comprendre l'étape 4!



Que pouvons-nous dire d'une personne à l'étape 4 qui, persuadée d'avoir changé, atterrit sur la case 58 « La mort » (celle-ci impose de retourner à la case « départ ») ? Evidemment, cette personne sera dépitée et désespérée un petit moment. Toutefois, à y regarder de plus de près, il est possible d'apercevoir que le mental de cette personne se remettait insidieusement à détourner l'énergie vitale de sa source pour fonctionner « comme avant ». S'il en est

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.*](#)

ainsi, c'est que nous n'avons pas incorporé le postulat de base qui est que le point d'entrée, de trajet et de sorti de la guérison du Burn-out est le CORPS dans un changement drastique de paradigmes ! Voici donc cette personne repartie pour refaire un nouveau cycle d'apprentissage initiatique afin de se transformer un peu plus en profondeur !

Pour d'autres encore, ils.elles se déplaceront à coup de petits dès, telle « *La fable de la tortue et du lièvre* » de la Fontaine ; « doucement mais assurément ».

En outre, il arrive que des personnes bénéficient du « *coup du destin* » en accédant rapidement à la case « 63 » car pour eux.elles les transformations et les phases du deuil sont intégrées. Ils.elles savent qu'il n'y aura pas de « *comme avant* ».

Enfin, il arrive que des personnes régressent aux étapes d'avant - case 39 de l'escalier – pour récupérer des forces afin d'aller plus loin. Certains.es même restent bloqués à la case 52 « prison » pour comprendre qu'ils.elles sont emprisonnés.ées dans leurs conditions « *d'être d'avant le Burn Out* » et non encore transformés.ées pour l'après.

Ces fameux « *coup du sort* » peuvent être vécus comme une grande injustice si on n'en comprend pas le sens caché à savoir celui de l'initiation ou de la transformation. Il est vrai qu'il est frustrant et douloureux de constater qu'on ne va pas vite ou que l'on régresse. Toutefois, lorsque cela est le cas, le sens voilé est systématiquement lié à notre manière de gérer notre énergie vitale, nos peurs et nos ignorances qui nous empêchent d'avancer et de nous transformer.



Exercice et règles du jeu. Se laisser lancer les dés !

Nous l'avons compris l'étape 4 de transition/guérison intérieure n'est pas la case 63¹. Non, non !

Première règle du jeu : Observer notre manière de consommer notre énergie interne renouvelée et ancrer ce que nous avons appris précédemment avec d'autres pratiques à apprendre nécessaires pour renaitre au monde avec les capacités adéquates.

Et oui, le corps vivant ne s'y trompera pas lui ! Point de pastiches et de

¹ Cf. étape 5. Où la case 63 est mise en correspondance avec l'arcane XXI du tarot de Marseille pour souligner le caractère de renaissance dans Le Monde.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

flatteries égotiques. Il sait qu'au fond, le mode de consommation d'énergie n'a pas changé.

En fait, lors de cette étape, il y a des reprises d'énergie, de vitalité et d'envie trop souvent amalgamées à la sortie de guérison. En effet, l'énergie réalimente le réseau cognitif jusque-là en sous régime ; une attention plus longue et plus soutenue, un système logique et déductif plus efficient, des capacités d'anticipations et de planifications plus claires et plus élaborées, des capacités de mises en lien d'informations plus dense, bref cela fait du bien. Sur le plan physique, le corps reprend du souffle et de l'endurance. Les indicateurs internes reflétés par les prises de sang sont bons. Sur le plan relationnel, c'est l'envie de s'ouvrir aux autres qui apparaît de nouveau. Il est donc naturel que les anciens schémas et reflexes comportementaux se remettent en route et notamment celui de ruminer le passé et de projeter son futur avec pour certains patients la réapparition de l'angoisse de pas savoir encore quoi faire à la sortie de Burn Out, ...

Ici, aussi paradoxale que cela puisse paraître, les solutions et les orientations professionnelles et personnelles qui se dessinent, ne se feront pas à partir de ces mécanismes automatisés de rumination et de projection.

Exercice 1:

Observez votre manière de consommer votre énergie interne. Est ce que votre manière de d'employer votre énergie diffère de l'étape 1 ?

Si vous constatez que non, prenez le temps d'ancrer dans votre quotidien en listant les techniques ou outils de régénérations qui vous font du bien.

L'ancrage dans son unité et dans l'*hic et nunc* constitue la deuxième règle du jeu. En effet, ces deux modalités n'engendrent pas les mêmes mouvements, ni les mêmes énergies et les mêmes finalités. La première modalité celle de rester emprisonné.e dans sa rumination anxieuse et sa projection sur l'avenir va générer des mouvements d'agitations, d'éparpillements, de stress et finalement consommer énormément de son énergie interne pour pas grand-chose.

Dans le jeu de l'oie, il y a de forte chance d'atterrir à la case « prison », « escalier » ou « mort ». La deuxième modalité procrée des mouvements de centration, d'observation, d'actions, de joie et surtout de faire sens. On peut sentir son énergie présente se densifier et se cumuler.

Témoignage de Juliette, 46 ans, mère de deux enfants et en burn out depuis 9 mois. Juliette a déjà effectué pleins de thérapies et de développement bien-être avant. Et pourtant, toutes ces expériences ont été intégrées par le mental mais pas dans les sensations et le corps. La méditation très peu pour elle. Elle est issue d'une famille clivante avec une mère schizophrène. Les parents séparés, elle ne parlait pas de papa à maman et vice versa. Le clivage s'est insinué partout en elle et dans sa vie. Lors de notre travail, nous avons essentiellement travaillé à guérir et faire évoluer ce clivage notamment

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

en travaillant l'unification, le triangle de karpman, l'analyse transactionnelle, le rapport homme/femme, le pardon, son fonctionnement d'hypersensible, la dialogique pour créer la troisième voie, la respiration et enfin sa créativité. Juliette en est à l'étape 4 et elle m'écrit cela au moment où j'écris cette partie (synchronicité que l'on verra juste après !)

« Bonjour Emmanuelle, j'avais envie et besoin de partager avec toi. Je viens de comprendre que le clivage est non seulement entre papa/maman, corps, tête et cœurs, dedans/dehors. Il est aussi passé/futur, les deux, sources de souffrance et colère. La troisième voie c'est le présent ! Et formulé ainsi, cela devient plus simple. Respirer, se sentir être, ne pas porter son passé et ne pas projeter son futur, s'ancrer dans le maintenant ici. Je lis Eckart Tolle, que tu m'avais déjà recommandé pleins de fois. J'ai croisé son nom trois fois dans la même semaine...c'est cela les synchronicités dont tu me parles ! La troisième fois j'ai acheté le petit bouquin sur lequel son nom était écrit ! Bravo, moi ! Lol ! Je réalise le degré de violence dont je suis capable avec moi-même ! C'est effrayant ! Du coup, je me sens un peu flageolante sur mes jambes mais plutôt comme quelqu'un qui apprend à marcher que comme quelqu'un qui perd l'équilibre...quelque chose se passe, en tous les cas...pourvu que ça dure. Merci pour ta patiente, encore et toujours, de ta bienveillance. Je t'embrasse, Juliette. »

Enfin **la dernière règle du jeu** se résume à impulser une trajectoire en lançant les dés pour mettre en mouvement la sagesse de la roue de l'impermanence afin de remettre du sens dans sa vie. Pour cela, observons l'Arcane X – La Roue de la Fortune- du tarot de Marseille et interrogeons-nous : Qui actionne la manivelle ? quel mouvement est imprimé sur la roue ? revenir au centre, ancrer... s'ouvrir au vivant, laisser naître à nouveau les synchronicités