



### POUR QUI ?

Consultants et coachs



Entre 5 et 10 minutes par carte tirée

Nous recommandons une session de  $\frac{3}{4}$  d'heure à 1 h

### EXEMPLE DE CONTEXTE

Vous coachez une personne dans un cadre professionnel ou personnel et cette personne s'interroge sur la qualité de ses relations et les possibilités de les améliorer.

### COMMENT JOUER ?

- Commencez par faire représenter l'écosystème personnel ou professionnel sur lequel souhaite travailler la personne que vous accompagnez :
  - Les personnes liées à l'écosystème doivent être inscrite nominativement sur une grande feuille de papier.
  - Si vous le souhaitez, vous pouvez représenter cet écosystème « comme une forêt ». Qui joue le rôle des grands arbres, du soleil, de la mousse, de la rivière etc ... ? Ce n'est pas obligatoire mais cela représente un premier exercice de distanciation et de mise en place de l'analogie.
- Ensuite, re-précisez clairement l'objectif de votre session de jeu ou la question posée :
  - par exemple « améliorer la qualité de mes relations interpersonnelles ».
- Rappelez les règles : le jeu du vivant procède par analogie, c'est en observant le mode de fonctionnement de la nature que votre client va « transposer » des idées sur ses propres relations.
- Faites tirer au hasard une carte dans la famille RÔLE et découvrez l'acteur de la forêt correspondant :
  - Imprégnez-vous des caractéristiques de cet acteur et lisez attentivement les rôles qu'il joue
  - Inviter le joueur à répondre aux questions de la carte
  - Renouveler le tirage autant de fois que vous le souhaitez, vous pouvez faire toutes les cartes de la famille ou bien vous arrêtez à quelques exemples
- Ecrivez sur une feuille à part les intentions, actions, révélations engendrées par les questions posées.

### RECOMMANDATIONS

- Vous pouvez accompagner la réflexion par des questions supplémentaires qui forcent l'analogie
- Vous pouvez aussi vous laisser inspirer par l'image et continuer l'analogie
- Vous pouvez continuer avec la familles INTERACTION qui permet de se positionner dans l'écosystème, en interaction avec les autres



### LA LUMIÈRE DU SOLEIL

#### L'énergie vitale

Mon énergie lumineuse est convertie en énergie chimique pour apporter les composés essentiels aux végétaux.

#### La chaleur

Les arbres emmagasinent ma chaleur le jour, pour réchauffer l'air de la forêt la nuit. Attention toutefois à mes rayons directs qui brûlent.

#### La révélatrice

Je révèle sous un rai, la magie d'une pierre ou de l'eau.

#### Le bien être

Les feuilles filtrant mes rayons, je nimbe la forêt d'un halo vert apaisant.

- Si vous étiez la lumière, quels services pourriez-vous rendre ?
- Qui peut jouer le rôle de la lumière dans votre écosystème ?
- Quels services rendus par cet acteur vous seraient les plus utiles ?

### EXEMPLE AVEC LA CARTE DE LA FAMILLE RÔLE : LA LUMIÈRE DU SOLEIL

#### L'énergie vitale, la chaleur

**Si vous étiez la lumière du soleil quels services pourriez-vous rendre ?**

A qui pourriez-vous transmettre l'énergie vitale qui est en vous ?

Pouvez-vous apporter de la chaleur morale, physique à quelqu'un ?

N'en faites-vous pas trop ?

Risque-t-on de « brûler » ceux qui vous entourent ?

#### La révélatrice, le bien-être

**Qui peut jouer le rôle de la lumière dans votre écosystème ?**

Qui a la faculté de révéler qui vous êtes vraiment dans votre entourage ?

Comment cette personne peut-elle vous aider à vous révéler, concrètement ?

Qui vous apporte du bien-être ?

#### Quels services rendus par cet acteur vous seraient les plus utiles ?

Qu'attendez-vous de ceux qui vous réchauffent, vous révèlent ?

Quels services vous rendent-ils qui vous fait le plus de bien aujourd'hui, demain ?

Qui dans votre écosystème vous rend ces services ?

#### Observez la photo :

Qui, autour de vous, peut représenter les petites pâquerettes ?

Et le soleil ?

Inversez les rôles ?

Quelle émotion particulière ressentez-vous ?

Qu'est ce que cela vous inspire pour vos relations avec cette personne ?