

Psycho

Et si on jouait à mieux se connaître...

LES CAHIERS PSY ET LES JEUX D'EXPLORATION DE SOI
CARTONNENT. MAIS, AU FAIT, SONT-ILS UTILES ?

En 2006, la graphiste Claire Faÿ invente *Cahiers de gribouillages pour les adultes (Panama)*, plus ou moins inspirés de nos cahiers de vacances. Devant le succès de ces livres et celui de l'autocoaching, des éditeurs ont l'idée de marier les deux... Voilà comment sont nés les cahiers d'exercices psy. Estime de soi, lâcher-prise, colère, tout ce qui nous tracasse est traité dans ces petits manuels qui se lisent un crayon à la main. Plusieurs éditeurs (Eyrolles avec ses « 50 Exercices », Jouvence et ses « Petits Cahiers », les collections d'ESF) se partagent un marché très tonique. Il existe aussi des jeux psy dont les ventes donnent le vertige, qui visent là encore à ouvrir le dialogue en soi ou avec d'autres.

Pas un gadget...

Première question : faut-il les prendre pour de simples passe-temps ou comme de véritables outils d'exploration de soi ? Selon Laurie Hawkes, psychopraticienne et auteure d'un très bon *50 Exercices d'estime de soi* (Eyrolles), « d'abord, ils affinent ce qu'on savait. Ensuite, on peut en attendre un peu d'autoguérisson : comme j'ai compris quelque chose en moi, je peux expérimenter un autre compor-

tement ; au début, cela demandera un effort, mais, plus je le ferai, plus cela me sera aisé. Cela n'induit pas un bouleversement profond, mais plutôt un élargissement des possibilités ». Nous aurons peut-être débusqué le Calimero qui sommeille en nous... **Cela peut aussi constituer une première approche pour ceux qui ont peur d'aller chez le psy.** « A l'idée d'une thérapie, certains craignent de ne pas être à la hauteur, note Christophe Lecomte, éditeur chez Jouvence. Ici, au lieu d'utiliser un langage qui parle à la raison, on choisit celui du cœur. Le savoir transmis passe par les émotions. »

De l'automédication psy

Le résultat de ces tests embarrasse quelquefois le lecteur-acteur, dérouté de se trouver peu « conforme » à ce qu'il imaginait de lui. Emilie Devienne, coach et auteure de *50 Exercices pour prendre la vie du bon côté*, rappelle : « Il faut prendre ce cahier pour ce qu'il est : un éclairage, une porte d'entrée vers la connaissance de soi. Cela dit, on est tout seul devant sa réponse. D'où l'intérêt de choisir avec soin le cahier selon le profil de l'auteur (pour être nourri d'un peu de théorie) et le sérieux de l'éditeur. » Que penser du côté « ésotérico-baba » de certains exercices (on

écrit un texte puis on le brûle, on crie, on dessine...) ? « **Formuler ce qui nous blesse, ou réaliser des gestes symboliques sera peut-être bénéfique** pour ceux qui n'ont pas eu l'occasion de le faire jusque-là », note le coach. Tant mieux si ça marche. Mais n'oublions pas que ces cahiers, c'est un peu comme l'automédication : cela paraît léger, mais c'est quand même vendu en pharmacies...

Miroir, miroir, dis-moi qui je suis

En fait, même à notre insu, nous jouons un rôle. « On a tous une vision déformée de soi. Certains dramatisent leur problème, d'autres le minimisent », s'amuse Laurie Hawkes. **Parfois aussi, nous avons trop honte de ce que nous sommes pour être tout à fait sincères.** C'est pour cela qu'il ne faut pas prendre nos réponses pour des vérités. Patrice Huerre, psychiatre, recommande de faire confiance à la mémoire, qui va trier ce qu'on a écrit pour n'en retenir que l'essentiel : « Je conseillerais de jeter ces cahiers après les avoir remplis ! » Laurie Hawkes propose de les garder de trois à six mois, le temps de mesurer combien on a changé. Emilie Devienne imagine une autre méthode : on les complète une fois avec la casquette du personnage social

qu'on a envie d'incarner, puis on les recommence le plus sincèrement possible... et on note les différences !

Des cartes qui vous font parler

Les jeux, en tête desquels ceux à base de cartes, fonctionnent sur le même principe : vous tirez au hasard une carte et vous répondez à la question ou vous voyez comment le mot résonne en vous.

Suzanne, formatrice, en a toujours un dans son tiroir de bureau. « Quand j'ai le cafard, je fais un tirage de Câmino, ça me remet dans une énergie positive. Et les coïncidences m'amuse. » Il existe aussi des jeux de société psy qui se jouent à plusieurs, avec des pions, des dés et un itinéraire à suivre. Mais ce n'est pas toujours confortable d'être entouré pour découvrir une part de soi qu'on n'a pas forcément envie de voir... **Le regard des autres, même bienveillant, peut être pesant.** Bérengère, animatrice d'un groupe de parole de femmes, se souvient d'une joueuse, très ébranlée par une carte qui venait questionner une faille en elle (son couple). Le tirage des cartes n'a pas créé le problème, bien sûr. Il s'est contenté de le faire émerger. Mais ce n'était ni le lieu ni le moment. D'autres sont encore plus radicaux. Serge Laget, auteur de jeux de société, ne voit pas leur intérêt : « Si l'on parle facilement de soi, on n'en a pas besoin. Et si on est inhibé, on ne se livre pas... ou alors on refuse de jouer ! Je préfère les jeux comme Dixit ou Time's Up ! : par la façon dont on réagit, on révèle une part de soi. » Alors, laissez tomber ce qui vous semble trop sérieux ou thérapeutique, et surtout... amusez-vous !

Anne Lamy

NOTRE SÉLECTION DE CAHIERS



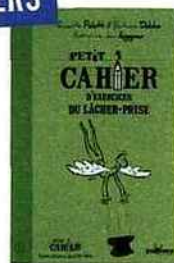
Instructif

Le plus Très éclairant sur les signes de reconnaissance que nous recherchons et les messages inconscients

(« Sois fort », « Fais plaisir aux autres ») qu'on s'envoie à soi-même !

Le moins La notion complexe des trois états du moi (le parent, l'enfant et l'adulte) déroutera peut-être quelques lecteurs.

50 Exercices d'estime de soi,
Laurie Hawkes, Eyrolles, 9,90 €.



Ludique

Le plus Une maquette gaie, un texte comme écrit à la main.
Le moins Des mandalas à colorier, c'est un peu léger...

Petit Cahier d'exercices
du lâcher-prise, Rosette Poletti
et Barbara Dobbs,
Jouvence, 6,50 €.

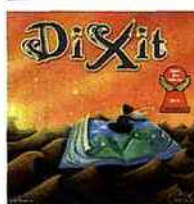


Positif

Le plus Après chaque exercice, un petit commentaire nous permet d'aller au-delà de la pensée « Y a qu'à, faut qu'on ».
Le moins Sur 50 exercices, certains sont moins parlants.

50 Exercices pour
prendre la vie du bon côté,
Emilie Devienne, Eyrolles, 9,90 €.

NOTRE SÉLECTION DE JEUX



Poétique

Le principe A partir d'une carte, le joueur désigné comme conteur invente une phrase.

Les autres joueurs choisissent dans leur jeu une carte qui colle à la phrase énoncée. **Le plus** Mine de rien, on parle de soi... Un jeu simple et poétique, qui ouvre à la discussion.
Le moins Etre conteur intimidera certains. Pour inventer leur phrase, ils pourront utiliser une parole de chanson, une réplique de film, etc.

Dixit, Jean-Louis Roubira, Libellud, 29 €.



Profond

Le principe Chaque joueur choisit une quête et l'expose aux autres. Puis il lance un dé et répond aux questions. **Le plus** On se laisse prendre au jeu de la sincérité.
Le moins Si vous êtes allergique au côté « thérapie de groupe », passez votre tour.

Le jeu du tao, Patrice Levallois et Daniel Boubill,
Taovillage-Albin Michel, 32 €.



Intime

Le principe 36 cartes questions pour jouer à deux. **Le plus** Des questions permettent de parler positivement du couple. **Le moins** D'autres questions, au contraire, peuvent faire surgir des divergences.

Toi & Moi, Frédérique Epelly, Le Souffle d'or, 11 €.

3 QUESTIONS À PATRICE HUERRE*, PSYCHIATRE

1 Ces cahiers ou jeux psy aident-ils à mieux se connaître ?

Je pense plutôt que ces cahiers (je ne connais pas bien les jeux) révèlent l'envie d'une démarche personnelle : si la personne en est là, c'est qu'elle se pose des questions... et c'est plus facile de s'en poser devant un cahier qu'en thérapie. Le cahier sert de terrain d'entraînement, pour voir ce que ça fait de s'interroger.

2 Quelles limites voyez-vous à leur usage ?

En soi, être curieux sur soi plutôt que bourré de convictions, c'est une bonne chose ! Mais si on va mal, il faut aller voir un professionnel : la tisane, ça ne suffit pas si on doit se faire opérer... De plus, écrire peut fixer des tendances qui seraient passagères. La réponse écrite fige, elle apparaît comme définitive. Or cet arrêt sur image

pourrait donner une réponse différente d'ici peu. Il ne faudrait donc pas accorder trop de valeur à ce qu'on lit.

3 Découvre-t-on quelque chose sur soi ?

Il n'y a pas de révélations, mais plutôt des confirmations de ce que l'on savait déjà... ou de ce que l'on a envie d'entendre sur soi. Franchement, je ne crois pas que ce soit le jeu de la vérité. C'est plutôt : « On va faire comme

si on parlait de soi. » Et on se livre peu à peu, selon le degré de sincérité. Notre époque privilégie la simplification. Mais ce que vous découvrez n'est qu'une vérité partielle. La vérité sur soi est infiniment plus complexe. Il y aura toujours des parties de soi, restées cachées, qui nous surprendront. Et c'est très bien ainsi...

* Auteur de Place au jeu !
Jouer pour apprendre à vivre, Nathan.