

**LUNDI 9 JUILLET 2012**

## **LE TIRAGE DE NOS PERSONNAGES**

**Inspiré du**

### **JEU DES MIROIRS**

*de Sabine Dewulf*

*Il est conseillé de faire une pause de 2 ou 3 minutes avant le tirage pour se détendre afin de mieux recevoir ce qui est à découvrir...*

**Ce tirage consacré aux « Personnages » vous invite à mieux prendre conscience de la multitude des rôles que vous jouez quotidiennement.**

Le *Jeu des Miroirs* comprend douze cartes « Personnages ». Ceux-ci entrent tour à tour sur la scène du *moi*. Ils symbolisent les désirs fondamentaux que nous portons et les peurs qui leur correspondent. Chaque personnage est en lui-même ambivalent : par exemple, nous pouvons, à tour de rôle, éprouver le désir de posséder le monde et celui de nous détacher de lui, tout en cherchant à satisfaire un même désir : le plaisir durable. Ce sont ces paradoxes qui font de nous des êtres riches et mouvants...

**Pour ce tirage inédit, quatre cartes sont tirées au sort et correspondent au rythme d'une journée de vingt-quatre heures :**

- La première carte concerne notre *Personnage du Matin*, celui qui nous éveille au monde et nous pousse à agir.
- La seconde nous montre notre *Personnage du Midi*, celui qui est parvenu à accomplir un désir important et peut donc se détendre.
- La troisième dévoile le *Personnage du Soir*, qui peut se montrer insatisfait de n'avoir pas tout réussi dans sa journée et s'est heurté à un obstacle intérieur.
- La quatrième révèle notre *Personnage de la Nuit*, où se déploient les rêves les plus fous, ainsi que les cauchemars...

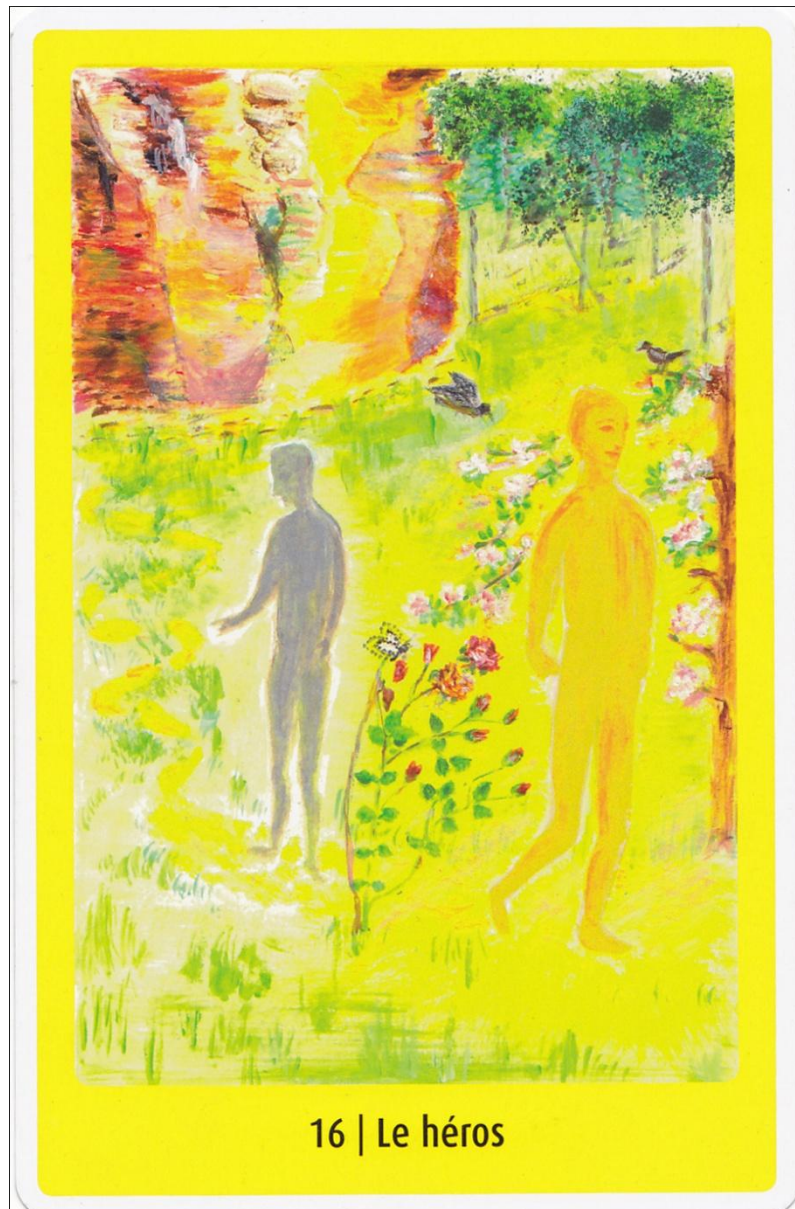
**1. Notez sur votre feuille votre question ou votre désir du moment.**

**Puis dessinez brièvement le personnage que vous pensez incarner le plus souvent et nommez-le.**

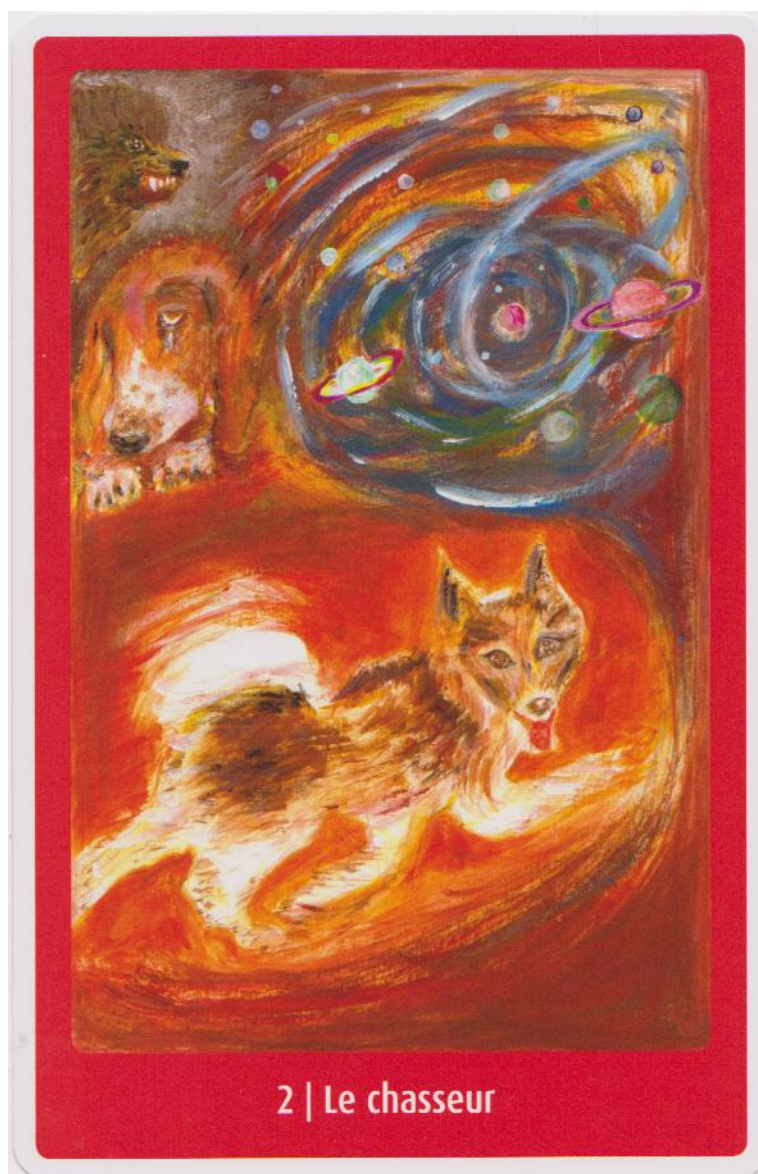
2. Regardez la première carte tirée et imprégnez-vous-en. Elle correspond au **Personnage du Matin**. Puis, demandez-vous ceci : quand je me réveille le matin, qu'ai-je souvent envie d'explorer ? Notez-le.



**3. A présent, observez le second Personnage, celui du Midi. Puis, en fermant les yeux, détendez-vous bien : pieds, jambes, fesses, ventre, poitrine, dos, épaules, cou, visage, crâne. Ensuite, imaginez-vous dans votre endroit préféré, quand le soleil est au zénith, dans un état d'esprit pleinement détendu. Enfin, ouvrez les yeux, repensez au lieu choisi et demandez-vous quel désir vous auriez pu avoir réalisé pour vous retrouver dans un tel état de détente.**



4. Maintenant, contemplez la troisième carte tirée et son Personnage, celui du Soir. Puis, rappelez-vous votre journée d'aujourd'hui et demandez-vous quel but principal vous avez poursuivi ou pourchassé durant toute cette journée. Demandez-vous également ce que vous avez tenté de chasser loin de vous : souci, préoccupation, angoisse, tristesse, personne indésirable... ? Notez vos constats.



5. Enfin, intéressez-vous à la quatrième carte, celle du Personnage de la Nuit. Regardez-la bien. Puis, repensez aux rêves nocturnes qui vous ont marqué(e) ces derniers temps ou aux images qui ont tendance à venir avant de dormir. Quelle profonde aspiration et/ou quelle angoisse révèlent-ils ? Notez-le. Demandez-vous aussi quelle sorte de Mystique sommeille en vous-même et décrivez-le par écrit.



6. Parmi les quatre cartes tirées au sort, vous allez choisir le Personnage dont vous aimeriez approfondir le sens et l'expérience. Ensuite, reportez-vous ci-dessous au numéro de la carte correspondante et faites lentement, l'un après l'autre, les deux exercices proposés. Au terme de ces exercices, si vous avez observé ou découvert quelque chose d'intéressant, notez-le.

### CARTE N° 8 : L'EXPLORATEUR

#### **Quel est votre visage ?**

- ◆ Vous êtes un explorateur : quel ailleurs avez-vous envie de découvrir ?
- ◆ De quels liens avez-vous besoin ?

#### **Pour accueillir ce que vous êtes...**

Observez les objets et le lieu où vous vous trouvez. En même temps, voyez quelles pensées (positives, négatives, comparatives...) vous projetez sur ces objets. Maintenant, regardez mieux ce lieu : devenez plus réceptif à son déploiement, sa profondeur, sa foule de couleurs et de formes, sa luminosité... En même temps, voyez combien tous ces éléments sont reliés les uns aux autres par l'air et la lumière qui les entoure ou les traverse. Sentez que vous êtes vous-même à la fois relié au monde et libre de bouger dans l'espace.

### CARTE N° 16 : LE HEROS

#### **Quel est votre visage ?**

- ◆ Vous êtes un héros : pour qui avez-vous envie de briller ? Pourquoi ?
- ◆ Qui aimeriez-vous aider à resplendir ?

#### **Pour accueillir ce que vous êtes...**

Fermez les yeux et prêtez attention à vos émotions. A présent, sentez la chaude solidité de votre dos : celui-ci représente votre passé, qui vous aide à construire votre personnalité, à la faire resplendir. Puis, ouvrez les yeux et regardez votre propre champ de vision : voyez combien il éclaire et réveille le monde qui vous entoure... Sentez combien vous rayonnez naturellement, sans avoir à vous exhiber.

### CARTE N° 17 : LE CHASSEUR

#### **Quel est votre visage ?**

- ◆ Imaginez-vous en chien fougueux : quel désir ou quelle révolte vous pousse en avant ?
- ◆ De quoi vous laissez-vous facilement et pourquoi ?

#### **Pour accueillir ce que vous êtes...**

Fermez les yeux, contactez vos sensations. Laissez se détendre le crâne, le visage, le cou, les épaules. Ressentez dans votre corps les deux principaux mouvements qui l'animent : le rythme de la respiration, les battements du cœur. Sentez leur mouvement de flux et de reflux : inspiration-expiration, battement-silence, effort-détente, élan-renoncement... Sentez et accueillez le fait que votre énergie se relâche constamment pour vous permettre de repartir vers un nouveau but.

## **CARTE N° 40 : LA MYSTIQUE**

### **Quel est votre visage ?**

- ◆ Quel élément de l'univers aimeriez-vous devenir ? Vent, air, ciel, flamme, étoile, océan... ? Quelle qualité principale aimeriez-vous alors développer ?
- ◆ Dans quelle situation vous sentez-vous vraiment vous-même ?

### **Pour accueillir ce que vous êtes...**

Prêtez attention aux pensées et aux images mentales qui défilent dans votre cerveau. Ici et maintenant, contemplez votre propre champ de vision qui fusionne avec l'espace infini. L'image de votre visage dans le miroir n'a-t-elle pas tendance à vouloir revenir malgré tout ? Ou, du moins, l'idée que vous seriez une entité séparée du reste de l'univers ? Accueillez cette image ou cette idée, restez dans l'ouverture. Ainsi, vous vivrez votre plénitude d'être.

- 7. Maintenant, vous allez relire l'ensemble de vos notes. Puis, résumez-les en une seule phrase (qui peut être plus ou moins longue), en ne gardant que l'essentiel. C'est cette phrase qui va vous aider à répondre à votre question ou désir du début. Faites le lien entre votre phrase et votre questionnement initial.**

Sabine et Eric