

Le jeu qui rend heureux

Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le », a écrit Goethe. Dans cette optique optimiste, deux spécialistes de la communication ont conçu un jeu à pratiquer seul ou à plusieurs, le Jeu de l'Entraide. Il est composé de trente et une cartes de « situations » : celles-ci se rapportent à des difficultés du quotidien (« Je viens d'apprendre une mauvaise nouvelle », « Je ne sais pas dire non », « Je suis mal à l'aise avec des gens que je connais peu », etc.). Une fois

que vous avez choisi la carte qui pose clairement le problème que vous ou l'un de vos proches ressentez, vous tirez une des vingt et une cartes de

« propositions » : elles suggèrent de nombreuses pistes qui vous guideront vers une solution... Un livret explicatif permet de se poser les bonnes questions pour y voir plus clair. Il propose aussi pas moins de cent quarante-sept « visualisations créatrices » : des exercices de méditation ludiques pour aller vers plus de bonheur...

Le Jeu de l'Entraide, Laurence Simonot/Marc Kucharz, Guy Trédaniel Editeur, un coffret contenant un livret de 118 pages, 52 cartes en couleur, prix éditeur 23 €.

