Tire la chevillette et la bobinette cherra

Valérie Levergne

Au cours d’un atelier, Barbara Elia nous propose un jeu créatif pour visiter les verrous du passé liés aux souffrances, aux nostalgies, aux blessures, un jeu pour libérer le futur en passant du plan de l’égo à celui de l’âme.

Cet exercice de créativité porte sur les empreintes émotionnelles bloquantes logées dans les Maisons de l’Hémisphère Sud du Référentiel de Naissance. Il consiste à écrire notre saga personnelle en créant un héro (ou une héroïne) investi d’une mission et qui s’engage sur un parcours lui permettant des prises de conscience. Le héro vit une histoire où les émotions sont nôtres mais racontée à la troisième personne.

Chaque Maison tirée au hasard du trajet a sa propre géographie. Ainsi se dessinent quatre paysages extérieurs mais aussi intérieurs liés à la thématique de ces Maisons. En Maison 7, le héro se perd dans les projections avant de retrouver une vision claire. En Maison 3, il succombe à ses croyances et regagne petit à petit le sens de sa réalité. En Maison 10, il est piégé par ses souffrances qui deviennent des opportunités. En Maison 11, enfin, il transforme un héritage enfermant en un appui solide.

Ce récit s’inscrit dans la logique onirique où le conte et l’imaginaire permettent de surmonter les difficultés. En devenant créateurs, scénaristes d’une histoire, nous pouvons prendre de la distance et déverrouiller les cadenas émotionnels qui nous brident. Les images sont en effet de puissants messages à notre inconscient.

Mon héroïne est une elfe qui voyage dans des paysages régis par les éléments. Au pays du vent, chez les elfes de la Cime des Bois, elle surmonte ses doutes, ses peurs, sa culpabilité, son sens du devoir qui l’enferment dans un monde étroit et rigide. Chez les elfes des Ondes Perlières, elle renoue avec son enfant intérieur et s’adonne à la tendresse envers elle-même. Au Rocher au Troll, en descendant dans les profondeurs de la roche et de l’eau, elle découvre sa véritable identité. Enfin, dans le clan de l’Aven de Feu, elle comprend son intolérance et sa dépendance affective.

