

Rachel Lev

# *Introspection*

JEU DE CARTES THÉRAPEUTIQUES

40 CARTES ET UN LIVRET POUR COMPRENDRE  
ET SOIGNER SES BLESSURES ÉMOTIONNELLES

JouVence

## **Dans la même collection aux Éditions Jouvence**

*L'Oracle de la 9<sup>e</sup> lune*, Chloé Vibes et Céline Polloc

*Consultation intérieure*, Amandine Issaverdens

*Yoga à la carte*, Julien Lévy

*Sagesse & Puissance de Ho'oponopono*, Maria-Elisa Hurtado-Graciet et Jean Graciet

*Extraordinaires émotions*, Élodie Crepel

*Attirer le meilleur à soi*, Slavica Bogdanov

*L'Oracle des mouvements guérisseurs*, Élodie Leclerq et Salty Studio

*La Magie des animaux de pouvoir*, Laurine Koenig et Virginie Cochet

*Mes cartes totems vibratoires*, Jérémy Rueda

### **Éditions jouvence**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

### **Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-800-3

Correction : La Machine à mots

Mise en pages : Stéphane Angot

Illustrations : Rachel Lev

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous les pays.

# Sommaire

<b>1. Introduction</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Qu'est-ce qu'une introspection ?</b> .....	<b>7</b>
<b>3. Découvrir les cartes</b> .....	<b>8</b>
Les cartes « Blocages »	9
Les cartes « Mécanismes de défense »	10
Les cartes « Forces intérieures »	12
<b>4. Les différents tirages</b> .....	<b>13</b>
Avant le tirage	13
Pendant le tirage	15
Après le tirage	16
<b>5. Exemples de tirages</b> .....	<b>17</b>
Tirage à but précis	18
Approfondir un thème en particulier	20
<b>6. Les cartes</b> .....	<b>21</b>
Découvrez les cartes « Blocages » (14 cartes)	21
Découvrez les cartes « Mécanismes de défense » (12 cartes)	36
Découvrez les cartes « Forces intérieures » (14 cartes)	49





# 1. INTRODUCTION

Êtes-vous prêt-e pour un véritable voyage  
dans votre monde intérieur ?

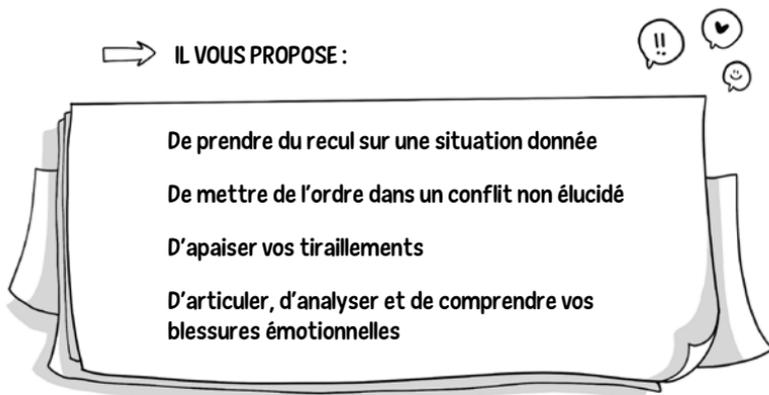
Le jeu de cartes *Introspection* vous guide vers une passionnante découverte de soi et une exploration des faces cachées de votre personnalité. Soyez prêt-e à vous aventurer avec curiosité et bienveillance au cœur de vos émotions et de votre façon d'appréhender la vie.

Parfois, certaines émotions nous envahissent. Elles peuvent s'avérer être des obstacles à notre équilibre et à notre bien-être. Nous devons accepter de les ressentir pleinement, de les observer et enfin de les comprendre, afin de pouvoir s'en libérer.

**POUR RÉUSSIR À RÉGULER  
CES ÉMOTIONS, IL FAUT :**

- 
1. Les identifier et les nommer
  2. Comprendre et questionner leurs origines
  3. Les extérioriser

Ce jeu vous offre l'opportunité de visualiser et d'exprimer tous vos questionnements intérieurs.



Seul-e, en duo, en famille ou entre amis, les cartes du coffret *Introspection* vous incitent à faire le tri et à poser des mots sur chacune de vos émotions. Chaque carte propose des questions d'approfondissement, des pistes de réflexion, ainsi que des clés pour comprendre et appréhender tous les sentiments qui vous traversent. Elles vous permettront d'éclairer certaines situations ou conflits du quotidien et vous inviteront à entamer des discussions profondes et intimes sur votre passé, vos difficultés ou vos états d'âme.

En posant des mots sur chacune de vos émotions, vous apprenez à ne plus vous laisser submerger par certaines d'entre elles. Vous les acceptez, vous les observez, et vous les comprenez progressivement, en devenant ainsi maître-sse de votre bien-être et de votre équilibre intérieur.

## 2. QU'EST-CE QU'UNE INTROSPECTION ?

**L'introspection est « un regard à l'intérieur de soi ».**

C'est un travail personnel d'observation et d'analyse, afin de découvrir et de comprendre en profondeur tous les aspects de votre personnalité.

Grâce aux cartes, vous pouvez entamer ce cheminement de développement personnel, seul-e, face à vous-même. Si vous souhaitez jouer en duo ou à plusieurs, instaurez un climat de tolérance et de confiance. Les cartes vous aideront à partager un moment d'ouverture, de confessions et d'intimité avec vos proches.

### LES CLÉS D'UNE INTROSPECTION EFFICACE :



Soyez curieux-euse ! En vous posant les bonnes questions, l'introspection vous guide vers un véritable accomplissement et une vraie acceptation de soi.

### 3. DÉCOUVRIR LES CARTES

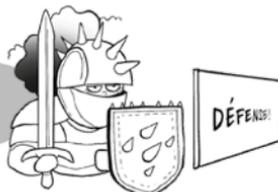
Vous ressentez un stress, une tension, une émotion négative qui devient trop envahissante ? Il est temps de tirer les cartes et de démarrer votre introspection. C'est parti !

**LORS D'UN CONFLIT INTÉRIEUR, VOUS DEVEZ POUVOIR IDENTIFIER  
TROIS PARAMÈTRES DISTINCTS :**



**1** LA SENSATION RESSENTIE COMME NÉGATIVE :  
UN OBSTACLE OU UN BLOCAGE ÉMOTIONNEL

**2** VOTRE FAÇON DE GÉRER CETTE SENSATION :  
UN MÉCANISME DE DÉFENSE



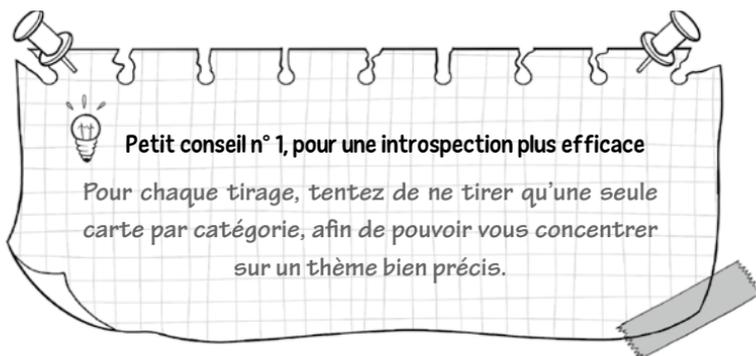
**3** UNE POTENTIELLE SOLUTION VERS L'APAISEMENT :  
UNE FORCE INTÉRIEURE

Vous trouverez ainsi, dans ce jeu, trois types de cartes différentes :

Les cartes  
« BLOCAGES »

Les cartes  
« MÉCANISMES  
DE DÉFENSE »

Les cartes  
« FORCES  
INTÉRIEURES »



## LES CARTES « BLOCAGES »

Les cartes « Blocages » représentent les sensations négatives que vous éprouvez, qui vous font obstacle et dont vous aimeriez vous affranchir. Elles sont essentielles, car toutes les émotions, même douloureuses, sont là pour vous transmettre un message. Lorsqu'une émotion dite « négatives » vous traverse, ne tentez pas de la refouler. Au contraire, la seule solution pour s'en libérer, est de vous laisser porter par cette sensation. Observez-la, questionnez-la, et essayez de la comprendre grâce aux différentes pistes d'introspections proposées.



### **Vous trouverez 14 cartes « Blocages » :**

**Culpabilité ; blessure émotionnelle ; frustration ; peur, angoisse ; sensation d'abandon ; épuisement ; honte ; tempête ; déception ; sensation de rejet ; colère ; tristesse ; isolement ; emprisonnement ; immobilité ; injustice.**

## LES CARTES « MÉCANISMES DE DÉFENSE »

Face à une situation douloureuse, nous avons tendance à adopter certains comportements bien particuliers, qui nous aident à y faire face. On appelle ces comportements : les mécanismes de défense.

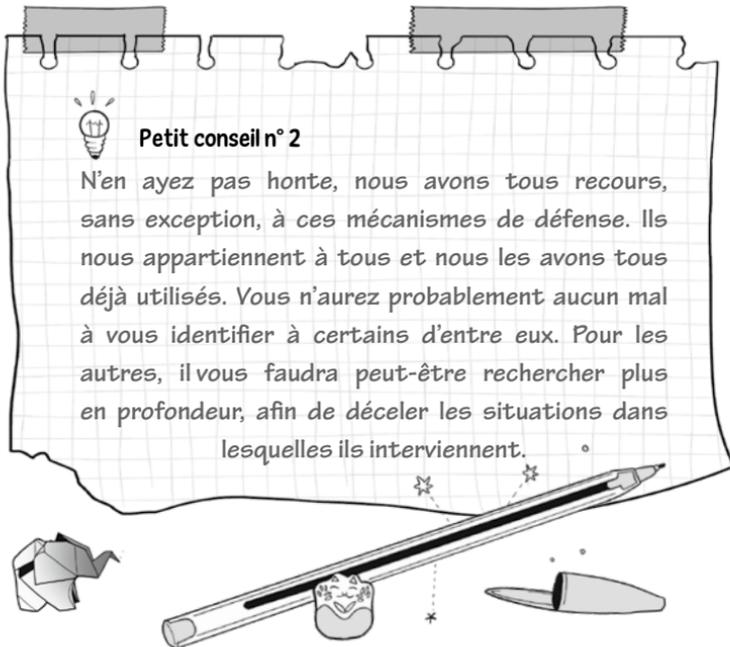


Chaque personne, lors de son enfance et de sa construction psychique, développe des « mécanismes de défense » l'aidant à surmonter des émotions ou des situations jugées menaçantes. Les mécanismes de défense sont propres à chacun. Utilisés de façon banale et quotidienne, ces mécanismes sont naturels et souvent considérés comme des « traits de caractère ». Pourtant, profondément ancrés en nous, ils peuvent nous empêcher d'aller de l'avant et de résoudre certains conflits. Il est crucial de les mettre en lumière et de pouvoir s'en détacher, pour une meilleure compréhension des autres et de soi-même.

Il existe autant de mécanismes de défense que de personnalités différentes ! Cette liste non exhaustive et simplifiée regroupe les plus courants d'entre eux, et ceux que vous n'aurez aucun mal à déceler.

## Vous trouverez 12 cartes « Mécanismes de défense » :

« Je deviens indifférent-e » ; « Je deviens agressif-ive » ; « Je somatise » ; « J'évite, je fuis » ; « Je rationalise, j'intellectualise » ; « Je satisfais les autres, je m'oublie » ; « Je régresse et je redeviens enfant » ; « Je camoufle par le rire » ; « Je rêve, je m'évade » ; « Je projette sur l'autre » ; « Je me victimise » ; « Je m'isole, je me recroqueville ».



Les mécanismes de défense fonctionnent souvent en groupe. Ils peuvent être conscients ou inconscients. Face à une situation donnée, ils sont souvent plusieurs à opérer. Lors des tirages, il vous est conseillé d'en choisir un seul à la fois, afin de s'y concentrer et de le questionner en profondeur.

## LES CARTES « FORCES INTÉRIEURES »

Ces cartes vous rappellent que chaque obstacle, blocage ou conflit, peut être apaisé et régulé par une force intérieure que vous déciderez de mettre en lumière. Ces cartes représentent certains concepts universels pouvant vous guider vers l'apaisement, la résilience et le bien-être. Laissez-vous attirer par la force qui vous semble convenir le plus à l'instant présent et concentrez-vous sur les différentes pistes qu'elle vous invite à explorer. Lors de votre introspection, cette force intérieure peut devenir un outil efficace afin de pallier aux situations et aux questionnements les plus complexes. Questionnez-vous sur l'importance de cette carte dans votre vie et sur son enseignement.



### **Vous trouverez 14 cartes « Forces intérieures » :**

**Lâcher-prise ; intuition ; fierté, détermination ; enracinement, connexion ; intimité ; honnêteté ; confiance en soi ; repos ; empathie ; pardon ; légèreté ; corps ; silence ; réalisation de soi.**



## APPROFONDIR UN THÈME EN PARTICULIER

Seul·e ou en groupe, vous pouvez décider de vous concentrer sur une seule et unique carte, plutôt que d'effectuer un tirage complet et à but précis. Si vous êtes en groupe, piochez à tour de rôle une carte (au hasard ou pas) et démarrez votre introspection sur le sujet spécifiquement tiré.



➔ Note importante :



Si vous souhaitez approfondir votre introspection personnelle, vous pouvez consulter un·e professionnel·le, qui vous accompagnera dans un processus thérapeutique plus poussé. Tournez-vous vers un·e psychologue ou un·e psychothérapeute qualifié·e, afin d'entamer une véritable thérapie, d'apaiser vos questionnements intérieurs et de surmonter vos blessures émotionnelles et traumatismes.

## 6. LES CARTES

DÉCOUVREZ LES CARTES  
« BLOCAGES »  
(14 CARTES)



# 1. LA CULPABILITÉ

La culpabilité est une émotion douloureuse et dévastatrice. Elle envahit vos pensées et provoque souvent une terrible sensation d'anxiété, de doute et de tristesse. À cela s'ajoutent souvent la colère et la honte, que l'on s'inflige à soi-même. La culpabilité vous ronge de l'intérieur. Vous ressassez sans fin, ces pensées négatives qui vous submergent. Vous regrettez, ruminez, jugez et vous autopunissez. Dans un excès de responsabilité, la culpabilité vous fait croire que tout est de votre faute. Les situations sont pourtant bien plus complexes. Vous ne pourrez jamais tout contrôler, tout maîtriser. Pourtant, vous culpabilisez comme si votre intégrité était sans cesse remise en cause. **Quel est votre rapport à la culpabilité ? Aujourd'hui et dans votre enfance ? Est-ce une sensation qui vous est familière ? Si oui, à quand remonte votre première sensation de profonde culpabilité ? Quelles sont les situations lors desquelles vous avez tendance à culpabiliser ? Quelles sont les raisons de votre culpabilité ? Si vous prenez du recul sur la situation, sont-elles objectivement légitimes, ou sont-elles le résultat d'un manque de confiance et d'empathie envers vous-même ?**

## 2. LA BLESSURE ÉMOTIONNELLE

Trace d'une histoire passée, la blessure émotionnelle recouvre votre corps, votre esprit et ressurgit parfois, sans que vous ne puissiez la contrôler ou l'apaiser. Cette blessure, souvent secrète, intime ou dissimulée, est à l'origine de vos plus grandes souffrances. Elle continue, consciemment ou non, d'influencer vos choix de vie. Elle gravite autour de l'expérience douloureuse, souvent parvenue dans l'enfance, d'un sentiment de rejet, d'abandon, d'humiliation, de trahison ou d'injustice. Cette blessure émotionnelle a participé à la construction de votre être. Elle façonne votre vie, vos expériences et votre vision du monde. Elle peut être une force qui éveille en vous un combat et une détermination qui vous pousse, aujourd'hui, à aller de l'avant. Cependant, il est essentiel de la comprendre, afin qu'elle ne soit plus une source de souffrance. **Quelle est cette blessure ? D'où vient-elle ? Comment se ravive-t-elle au quotidien ? Comment a-t-elle influencé votre vie ? Qui seriez-vous sans cette blessure émotionnelle ? Qu'avez-vous appris d'elle ? Comment peut-elle devenir une force et non une source de souffrance ?**