

Dossier de présentation

# Le jeu des 4 saisons de la conscience

44 CARTES POUR ACCOMPAGNER  
L'ÉVEIL À SOI ET AU MONDE



## Frédérique Voldoire

Facilitatrice de l'éveil à soi, au Soi et au Monde

J'ai conçu cet oracle comme outil de facilitation à l'usage des thérapeutes en séance individuelle et de groupe. Je souhaite que cet outils soit largement distribué afin de d'accompagner les personnes sur le chemin de l'éveil à soi, au Soi et au Monde.



## Un outil à l'usage des sophrologues et thérapeutes holistiques

Nous sommes faits de 4 corps : corps physique, corps émotionnel, corps mental et corps énergétique. Une personne est dite "équilibrée" lorsque ses 4 corps sont harmonisés et dialoguent librement entre eux.

La sophrologie propose d'harmoniser les 4 corps qui nous constituent par des pratiques corporelles, de respiration et des visualisations en état de conscience modifié. C'est une thérapie puissante qui élève le niveau de conscience de la personne qui la pratique.

Le jeu des 4 saisons de la conscience est un outil thérapeutique qui permet de cibler les dysfonctionnement de chaque corps et construire des séances adaptées aux besoins des personnes accompagnées en sophrologie.

Il peut être un outil de médiation et de dialogue avec les patients en début de séance. Personnellement je l'utilise en séance de reiki en ouverture et en clôture de séance.



44 CARTES À L'USAGE DES THÉRAPEUTES

## Idées d'usage

DU JEU  
DES 4 SAISONS  
DE LA CONSCIENCE



4 SAISONS - 4 CORPS - 4 NIVEAUX DE CONSCIENCE

Les 44 cartes de ce jeu ont été conçues spécifiquement pour l'animation de séances de sophrologie. Elles sont ciblées pour amener le patient à porter de la conscience sur ses 4 corps, afin de les harmoniser. Cet outil peut-être utilisé par des thérapeutes de l'accompagnement et du bien-être, même s'ils n'ont pas de formation de sophrologie.

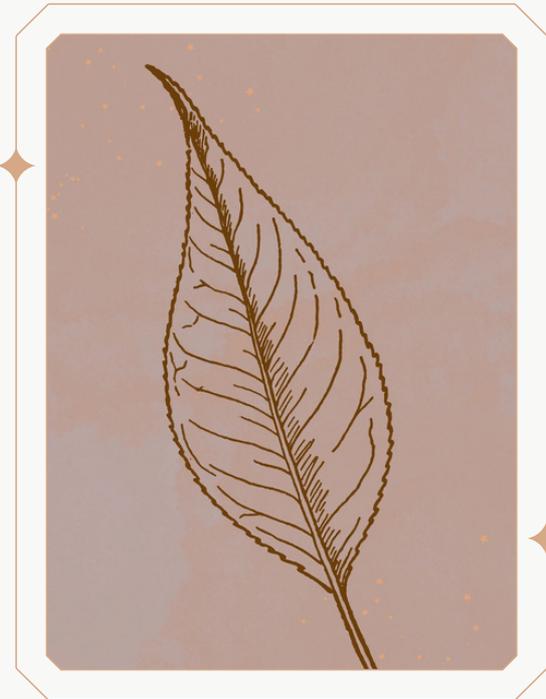
Il s'agit d'un oracle qui laisse la part belle aux synchronicités, et permet ainsi d'ajuster au mieux la séance aux besoins de la personne.

- **La carte du jour :**  
À placer en salle d'attente ou sur votre bureau.
- **La météo interne en séance individuelle :**  
La carte sert de point de départ à la discussion pour se reconnecter à soi.
- **La météo interne en séance de groupe :**  
Placer une carte devant chaque chaise avant la séance. Demander à chacun de retourner sa carte pour amorcer la météo interne.
- **L'arbre de vie du groupe de parole :**  
Placer les cartes choisies de sorte à dessiner un arbre de vie au centre du cercle. Amorcer le dialogue sur la carte et sur l'arbre.
- **La séance individuelle intuitive :**  
Faire choisir une carte par saison pour créer une séance sur mesure pour la personne. Le tirage peut être fait à la fin de la séance précédente par le patient, ou par le thérapeute en se connectant aux besoins de la personne.
- **La carte "cycle des saisons" :**  
Choisir une carte de la saison actuelle en séance de groupe ou en individuel.

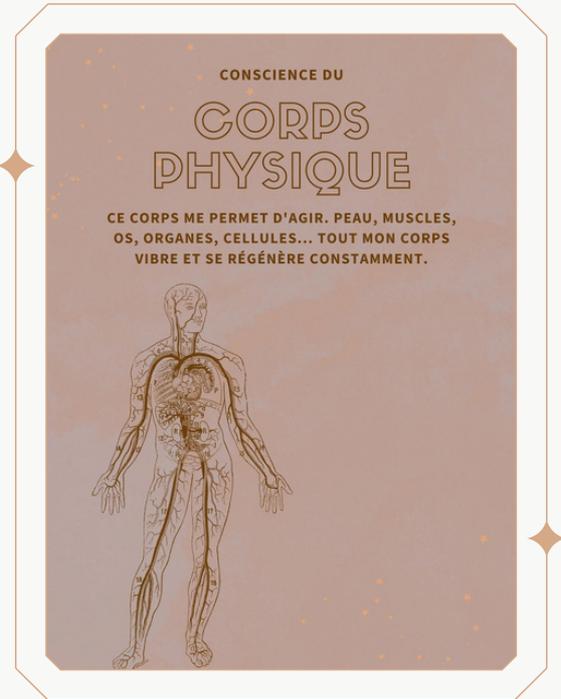
Le meilleur usage de ce jeu sera celui qui est juste pour vous et pour les personnes que vous accompagnez. Sentez vous libre et créatif !

# LE CORPS PHYSIQUE

11 cartes pour harmoniser le corps physique



Verso des cartes du corps physique  
Le thérapeute peut inviter la personne à choisir une carte par corps, en lui présentant le verso des cartes.



Carte générale du corps - Recto  
En cas de tirage de cette carte, le corps physique a besoin d'être réinvesti, reconnu, écouté, dans sa totalité.



Carte spécifique du corps - Recto  
En cas de tirage d'une des 10 cartes spécifiques pour ce corps, une discussion sur ce que cela évoque au patient et des pratiques en lien avec la thématique pourront guider l'élaboration de la séance.

# LE CORPS ÉMOTIONNEL

11 cartes pour harmoniser le corps émotionnel



Verso des cartes du corps physique  
Le thérapeute peut inviter la personne à choisir une carte par corps, en lui présentant le verso des cartes.



Carte générale du corps - Recto  
En cas de tirage de cette carte, le corps émotionnel a besoin d'être réinvesti, reconnu, écouté, dans sa totalité.



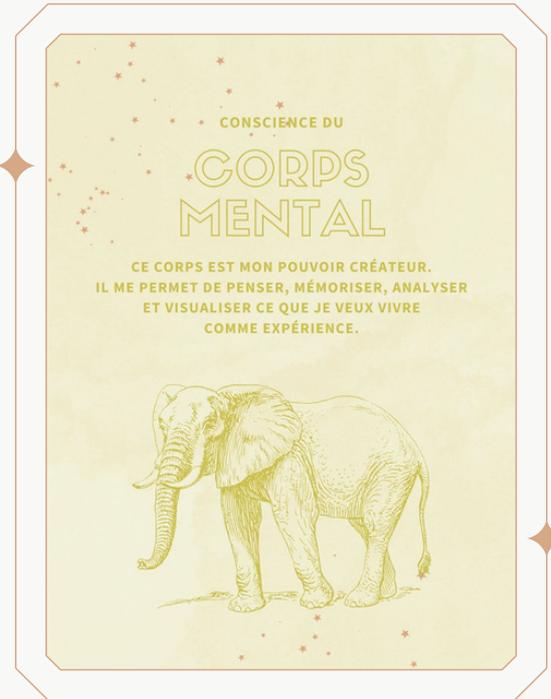
Carte spécifique du corps - Recto  
En cas de tirage d'une des 10 cartes spécifiques pour ce corps, une discussion sur ce que cela évoque au patient et des pratiques en lien avec la thématique pourront guider l'élaboration de la séance.

# LE CORPS MENTAL

11 cartes pour harmoniser le corps mental



Verso des cartes du corps physique  
Le thérapeute peut inviter la personne à choisir une carte par corps, en lui présentant le verso des cartes.



Carte générale du corps - Recto  
En cas de tirage de cette carte, le corps mental a besoin d'être réinvesti, reconnu, écouté, dans sa totalité.



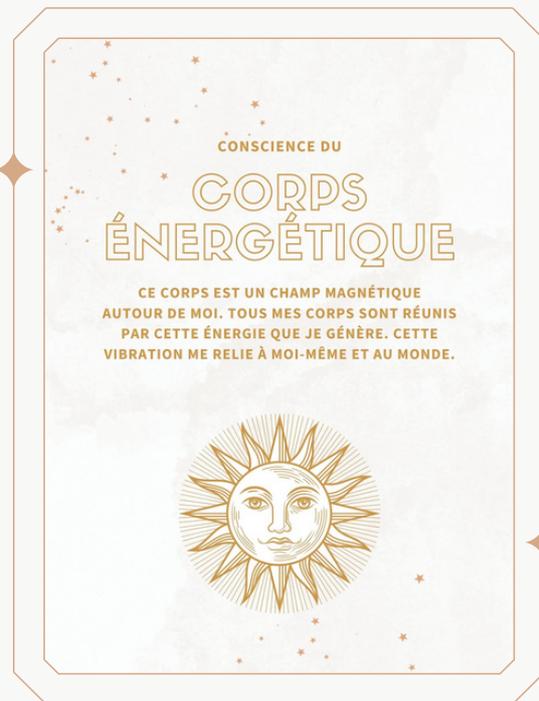
Carte spécifique du corps - Recto  
En cas de tirage d'une des 10 cartes spécifiques pour ce corps, une discussion sur ce que cela évoque au patient et des pratiques en lien avec la thématique pourront guider l'élaboration de la séance.

# LE CORPS ÉNERGÉTIQUE

11 cartes pour harmoniser le corps énergétique



Verso des cartes du corps physique  
Le thérapeute peut inviter la personne à choisir une carte par corps, en lui présentant le verso des cartes.



Carte générale du corps - Recto  
En cas de tirage de cette carte, le corps énergétique a besoin d'être réinvesti, reconnu, écouté, dans sa totalité.



Carte spécifique du corps - Recto  
En cas de tirage d'une des 10 cartes spécifiques pour ce corps, une discussion sur ce que cela évoque au patient et des pratiques en lien avec la thématique pourront guider l'élaboration de la séance.

# EXEMPLE D'UTILISATION n°1

En séance individuelle de sophrologie



Cartes tirées par un patient en fin de séance précédente :

Après avoir verbalisé ce que chaque carte lui évoquait j'ai composé une séance sur mesure pour l'accompagner à :

- passer à l'action en coupant avec le passé, des douleurs mémoires et des pensées limitantes,
- se libérer des émotions qui l'empêchent de reprendre confiance en la Vie et de vivre ses rêves,
- se reconnecter à son corps énergétique complètement oublié par peur de ressentis trop envahissants (il sent notamment des présences dans les lieux).

Pour cela j'ai proposé une séance complète avec des exercices de relaxation dynamiques comme le scan pour se reconnecter à soi et le sabre pour couper avec le passé et passer à l'action. S'en est suivi une sophro des oiseaux pour nettoyer le corps émotionnel et s'ouvrir à de nouveaux possibles avec le mantra "je rêve ma vie et je vis mes rêves". La reconnexion au corps énergétique est complétée par un échange en fin de séance sur les ressentis pendant la séance et une consigne donnée d'être à nouveau attentif à toutes ces informations subtiles qu'il ressent au quotidien, sans en avoir peur.

## EXEMPLE D'UTILISATION n°2

En séance individuelle avec un enfant : guidance générale en séance d'EFT



Cartes tirées par un jeune patient de 10 ans pour verbaliser ses blocages : L'enfant est venu en consultation car ses parents étaient inquiets de son comportement. Il était anxieux d'aller à l'école et au sport, sans pouvoir l'expliquer et il devenait agressif avec ses parents sans raison apparente. Pour y voir clair, je lui ai proposé de tirer une carte par corps. Sans les cartes il n'aurait pas su élaborer ce qui l'embêtait. Voici les cartes tirées (messages des cartes résumé) :

- corps mental : "Je sais, je me centre... pour écouter mon intuition"
- corps émotionnel : "Dans ma bulle je me promène... en étant protégé"
- corps physique : "Action, je recherche l'action juste..."
- corps énergétique : "Je suis autonome..."

Je l'ai alors fait verbaliser sur ce que chaque carte lui évoquait. Ça lui a fait penser qu'un enfant de sa classe est parfois son meilleur ami et parfois son pire ennemi. Ce changement de comportement d'un jour à l'autre étant vécu comme très insécurisant.

Grâce à l'outil de médiation et de facilitation que constitue ce jeu il a pu :

- dire qu'il se sentait en insécurité à l'école face à ce copain,
- reprendre confiance en sa guidance intérieure et demander à son cœur si c'est ok "seulement pour aujourd'hui" d'aller au contact de ce copain,
- apprendre à se protéger énergétiquement en autonomie en se créant une bulle de protection tous les matins,
- passer à l'action en reprenant sa souveraineté et aller à l'école et au sport en confiance.

Une séance d'EFT aurait pu permettre de calmer l'anxiété pour une séance ultérieure mais il n'en a pas eu besoin. L'enfant n'a plus eu de problème pour aller à l'école suite à cette séance. Son comportement s'est apaisé et il se crée une bulle de protection dès qu'il se sent moins confiant.

# EXEMPLE D'UTILISATION n°3

En séance de groupe de jeunes mamans



Cartes tirées en séance d'accompagnement à la parentalité :

Ce tirage a permis à cette maman de ne pas rester à la surface des choses. Face à la justesse du tirage elle ne pouvait pas tricher. Elle a évoqué que le jeu lui a permis d'aller chercher ses problématiques et de pouvoir les exprimer devant les autres. Pas facile pour elle de ne pas se montrer maman parfaite face aux autres et de verbaliser qu'elle vis des moments bouleversants intérieurement depuis qu'elle est devenue maman. Son tirage :

- Corps mental : "Juste pour moi"
- Corps émotionnel : "Je nourris mes besoins"
- Corps physique : "Ça fait quoi dans le corps?"
- Corps énergétique : "Le corps est limité, la conscience illimitée"

En verbalisant ce que ce tirage lui évoquait vis à vis de son expérience de jeune maman, elle a pu mettre en mot que son enfant lui faisait ressentir de la colère et qu'elle en avait honte et ne supportait pas de ressentir une émotion jugée négative et que son besoin de calme et de solitude n'était plus satisfait en ce moment. Elle a pu conscientiser qu'effectivement une réorganisation avec le père de l'enfant et les grand-parents pourraient être juste pour elle, afin de trouver un temps pour elle, juste pour elle, dans les deux sens du terme.

Un dialogue sur ce que les cartes des unes et des autres participantes au groupe pouvait activé en miroir est proposé en fin de séance. Une thématique transversale peut alors être mise en lumière pour la fois suivante. Ici, le choix de réussir à pratiquer une séance de sophrologie légère en présence des enfants (bruit, agitation...) à été décidée pour la prochaine séance du groupe, afin d'apprendre à vivre zen au milieu du tumulte.

# EXEMPLE D'UTILISATION n°4

En séance individuelle de reiki



Cartes tirées en début de séance de reiki :

Âgée de 82 ans, la patiente est une femme qui dégage une grande énergie. Elle vient pour des douleurs au dos et à l'épaule. Je lui propose un tirage en début de séance. Elle verbalise alors ce que les cartes lui évoquent. Son tirage :

- Corps mental : "Rêve ta vie, vis tes rêves"
- Corps émotionnel : "Je m'aime"
- Corps physique : "J'investis l'espace... je laisse le vivant s'exprimer à travers mon corps"
- Corps énergétique : "Juste être et faire partie de la nature"

La séance de reiki commence quelques minutes plus tard, avec juste l'invitation de laisser les cartes infuser pendant le soin. A l'issue de la séance, la patiente m'exprime ses ressentis pendant le soin et revient aux cartes. Les larmes montent : elle vit mal son vieillissement et me rapporte s'insulter régulièrement. Elle ne se sent pas libre non-plus de vivre sa fin de vie librement, de partir en vacances, d'aller voir ses proches, car son mari âgé ne veut plus se déplacer. Elle a pour habitude de faire passer les autres en priorité et cela lui est impossible d'imaginer laisser son mari seul pour aller vivre sa retraite comme elle le souhaiterait : voyager, rendre visite à ses proches. Le tirage aura permis de lui montrer à quel point elle se place en posture sacrificielle. D'ailleurs son mari le lui reproche tout le temps...

Je l'ai donc invitée à aller dans la nature (elle habite à la campagne) pour s'ancrer et reprendre sa place au sein du Grand Tout. Il ne lui viendrait pas à l'idée d'insulter une plante, alors pourquoi le fait-elle pour elle-même ? Je lui ai donné pour consigne de faire des méditations d'ancrage, de confier tout ce qui l'encombre à la terre mère, de nourrir la belle plante qu'elle est en allant capter les belles énergies de la terre, d'honorer le vivant en elle et de s'ouvrir au dialogue avec son mari sur leurs différentes manières de vivre leur retraite...

# EXEMPLES D'UTILISATION n°5

Temps de facilitation en équipe professionnelle



Tirage pour créer un projet qui a une âme :

L'objectif était de savoir ce que l'équipe de programmation d'un festival souhaitait transmettre comme message à travers les films sélectionnés en compétition. Chaque participant a choisi une carte. Chacun a pu dialoguer sur ses valeurs personnelles à travers ce tirage. Pouvoir faciliter l'expression de ses valeurs a permis à l'équipe de s'ancrer sur ce que chacun souhaitait et ne souhaitait pas pour la sélection. Ce qui en est ressorti : importance de l'émotion véhiculée par le film, importance du message, importance de la diversité des films proposés, importance de la qualité quitte à sélectionner moins de films. Cette séance de tirage a beaucoup plu aux participants qui ont pu mieux se rencontrer et exprimer leurs valeurs profondes sans se positionner de manière égotique. Ils ont pu concéder qu'ils sélectionnaient parfois des films esthétiques mais sans message fort et qu'ils ne le feraient plus par exemple. Ce jeu a pour vertu de faciliter l'expression profonde des participants, pour un projet commun qui a une âme. Le dialogue en groupe permet aussi de créer une unité au sein de l'équipe.

## EXEMPLE D'UTILISATION n°6

Météo interne en début de séance de sophrologie de groupe



Tirage que je fais pour les personnes qui viennent au groupe :

Je pourrais faire choisir une carte à chaque participant du groupe, mais je préfère m'amuser à tirer une carte pour chaque personne, que je place devant sa chaise. Chaque participant choisit une chaise et découvre sa carte une fois tous les participants au groupe arrivés. La carte d'une personne absente est lue au groupe et envoyée à la personne absente. Elle est aussi porteuse d'un message pour le groupe.

Chaque participant est invité à partager au groupe ce que lui évoque sa carte. En fin de séance, les personnes décrivent leurs ressentis pendant l'expérience. Il est fréquent qu'elles fassent un lien avec la carte, où que j'y revienne dans le dialogue. Une invitation à une pratique peut alors être proposée en lien avec la carte pour continuer le travail en autonomie.

## EXEMPLE D'UTILISATION n°7

Météo du jour pour animer la salle d'attente, comme un mantra



Tirage que je fais chaque jour :

La salle d'attente d'un cabinet de thérapeute est déjà un espace où le travail commence. On se pose, on commence à intégrer son intériorité, à partir en rêverie, à réfléchir à ce qu'on va venir déposer...

J'aime tirer une carte du jeu des 4 saisons de la conscience pour accompagner ce temps de dialogue intérieur et ouvrir ainsi la porte à la conscience de soi.

## Qui suis-je ?

Les pieds sur terre et la tête dans les étoiles, je propose un accompagnement global de l'être, par des pratiques psycho-corporelles et énergétiques, comme la sophrologie, le reiki, l'EFT...  
Mon créneau ? Faciliter l'éveil de la conscience à soi, aux autres et au Monde. Après des études universitaires de psychologie, et une activité professionnelle dans le secteur culturel, je me suis formée à différentes techniques de soin de l'être. Avec ces outils, j'accompagne les personnes à mieux se connaître, s'équilibrer et vivre en harmonie au quotidien. La transmission et l'initiation sont pour moi une priorité aujourd'hui, afin que les personnes retrouvent leur souveraineté et leur pouvoir intérieur.



## Me contacter

L'âme en lien  
Frédérique Voldoire  
250 rue des 5 Noyers  
03290 Dompierre-sur-Besbre  
06 30 52 60 78  
[frederiquevoldoire@gmail.com](mailto:frederiquevoldoire@gmail.com)  
[lameenlien.com](http://lameenlien.com)