



Le jeu QuiOui, pour mieux se déployer



A l'ère de la 'gamification', soit l'utilisation des mécanismes du jeu dans d'autres domaines, le développement personnel se décline également sous forme ludique et légère... tout en abordant des thèmes profonds. Coach depuis 20 ans, fondatrice de l'hédo-performance (« Je suis bien dans ma vie quand ma vie me fait du bien »), de son école d'hédo-coaching, co-auteur du livre *En quête de sens et d'harmonie* (Eyrolles), Anne-France Wéry a adapté son concept à un jeu de société baptisé QuiOui. Et ce avec l'aide et la complicité de Bénédicte Étienne, coach elle aussi et formatrice, active dans le secteur psycho-social. La signification du nom QuiOui ? « Qui est-ce que j'interroge en moi (mon rôle de parent, de professionnel, de manager, d'ami...) pour un 'oui' d'engagement de petits pas », expliquent ces deux passionnées de l'humain. « Le sens est notre quête à tous mais c'est tellement vaste qu'il est important que chacun, après une partie, puisse repartir avec une

feuille de route sur laquelle sont notés les premiers pas très concrets qui vont le rapprocher de son objectif. Kiwi c'est aussi un oiseau, l'emblème de la Nouvelle-Zélande, qui ne vole pas mais se déplace par... petits pas. » À la différence d'un livre de coaching, le jeu peut devenir un guide « pour libérer la parole puisqu'on y participe à deux comme à six ». « On a constaté à quel point les sept chakras, nos cercles d'énergie extérieure (racine, désir, puissance, coeur, communication, intuition, reliance), s'emboîtent dans les sphères de l'hédo-performance (moi, la relation, le système). » Le jeu comporte un pion pour chaque joueur et 36 cartes pour chacun des sept cercles d'énergie (avec un mot, une citation, une question). Il amène les participants à circuler d'une sphère à l'autre, guidés par leur propre quête (je souhaite être plus sociable, serein, que me faut-il pour mieux communiquer ?, etc.). Une quête commune peut également être définie, dans le cas d'une équipe par exemple. Ou on peut décider de se limiter à un seul cercle, comme celui du désir si on veut travailler sur la



motivation. Des cartes permettent aussi aux autres joueurs d'interagir avec la question du voisin, en lui donnant du feedback, en partageant un ressenti... Élément important : le jeu doit être mené par une personne extérieure et bienveillante ou « hédo master coach » qui régule les échanges, le temps, encourage à approfondir un point, à rester focalisé sur son objectif, qui amène vers du concret, fait réagir le groupe... « Cela peut être un manager, un chargé de réunion, un enseignant, un parent, une personne investie dans la relation d'aide, un animateur... » Ou tout individu qui s'intéresse au développement personnel. Le visuel coloré, joyeux, graphique contribue à rendre le travail sur soi plus accessible, à mettre en confiance, à lever les freins... Et l'assemblage de ce jeu en carton made in Belgium est assuré par une entreprise de travail adapté locale (ETA).

Par Isabelle Blandiaux

En vente sur la boutique de pre-face.be (190€).