

Présentation synthétique du jeu de rôle inspirant

Le jeu de rôle inspirant a pour visée d'intégrer l'unicité profonde entre tous les êtres au travers d'une exploration des singularités de chaque aspect du vivant (humain, animal, végétal ou autres).

Ce jeu de rôle ne part pas d'une réactivité, mais d'une curiosité. Le preneur de rôle est un chercheur partant à la découverte de particularités qu'il veut connaître intimement. Il va s'imprégner de l'essence qu'il touche et la conserver comme une ressource pour lui.

Pour le preneur de rôle un démarrage sûr du jeu de rôle s'effectue en cinq étapes :

- **Se scanner**, afin d'être au clair sur le jeu d'émotions et de tensions corporelles qui l'habite, et de pouvoir les distinguer des ressentis qui lui vient.
- **Se mettre de côté**, pour s'apprêter à faire la place à autrui, ou plus grand que lui, ainsi que pour se désencombrer de sa pesanteur habituelle. Cette étape correspond aussi à une expansion de conscience.
- **Se centrer et faire le vide**, et créer ainsi en lui à la fois le détachement et l'ouverture à la richesse de l'instant.
- **Demander la connexion et la laisser venir**. Il est important pour cette étape de ne pas induire un résultat par un désir ou une volonté. Le preneur de rôle chemine en lâchant prise sur un résultat et en respectant ce qui surgit (cela ne lui appartient pas).
- **S'imprégner des spécificités** de l'être auquel il s'est relié.

Le preneur de rôle part toujours de ses ressentis en tant « qu'autre ». Il est rassurant de toujours commencer par se connecter à un ressenti, qu'il soit corporel, émotionnel ou besoinnel. Cela rend plus difficile au mental de susciter des interprétations.

Le jeu de rôle inspirant peut se vivre seul ou en groupe. Il peut se dérouler totalement en silence ou avec l'expression de ce qui vient, selon les circonstances et ce qui est le plus au service du preneur de rôle.

Le preneur de rôle se donne tout le temps nécessaire pour s'absorber dans l'atmosphère qu'il découvre.

Avant de conclure le jeu de rôle, il regarde les caractéristiques qu'il aimerait conserver et avec lesquelles il va repartir. Il s'en imprègne et seulement ensuite abandonne le rôle, en conservant cette moisson.