JACQUES GRENIER LE DEVOIR

Normand Brisson est de la trempe des Bernard Voyer, de ceux qui ne peuvent se lancer à l'assaut des plus hauts sommets sans d'abord explorer le plus profond d'eux-mêmes.

Jeux québécois

Ce que l'intuition nous avait dit

Normand Brisson lance le Jeu du bonheur, un jeu de prise de conscience personnelle

GÉRARD BÉRUBÉ

L'indice relatif du bonheur canadien a été lancé. Ailleurs, dans un livre venant de paraître aux Éditions Transcontinental, Jean-Luc Tremblay nous donne les ingrédients de la recette qui a permis au Centre hospitalier de Rouyn-Noranda de passer de moribond à établissement modèle en deux ans. Le mot clé: le plaisir. Et son credo: *«Les gens heureux produisent plus et mieux.»* Voilà, le mot rime désormais avec travail. De toute évidence, la quête du bonheur s'installe, se répand. Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik en a fait une question d'attitude, d'état d'esprit. Normand Brisson en a fait un jeu.

Un petit jeu de cartes à ce point simple et sans prétention qu'il est efficace. *«Le commentaire que me font constamment les utilisateurs, c'est qu'il est juste et précis»*, a souligné Normand Brisson, consultant bien connu des Basses-Laurentides.

Le «Jeu du bonheur» est entièrement québécois et les 29 cartes qu'il renferme sont illustrées par Jac Lapointe, un artiste-peintre inspiré. Lancé le 30 septembre dernier, il devrait atteindre la barre des 2000 exemplaires vendus d'ici à Noël. Une version anglophone est en gestation et un distributeur lui voit une destinée européenne. On lui connaît présentement une trentaine de variantes, allant d'une façon simple d'utiliser les cartes à une application plus thérapeutique s'inscrivant en soutien au travail des professionnels de la santé, tant traditionnelle qu'alternative.

À la fin de la rencontre, Normand Brisson est invité à tirer trois cartes, au hasard, sous l'impulsion de l'intuition. Trois cartes servant à exprimer l'appréhension de début d'entrevue. La carte «Confiance» s'est offerte pour vaincre la résistance ou la crainte de la «Critique», qui autrement aurait censuré la «Joie de vivre».

Faisons donc confiance. Car, justement, l'expression «joie de vivre» revenait constamment, tel un leitmotiv, au cours de la discussion. Une joie de vivre qui, forcément, nourrit le goût de jouer. Mais on ne boucle pas ainsi la boucle sans ajustements. *«Sans petits ajustements»*, a nuancé le consultant. *«Les frictions et les résistances vont nuire. Si ça ne tourne pas rond, c'est parce qu'il y a présence de conflits qui ne sont pas ou qui sont trop exprimés. Trois mots: friction, résistance, ajustement.»*

> **« Si ça ne tourne pas rond, c'est parce qu'il y a présence de conflits qui ne sont pas ou qui sont trop exprimés. Trois mots : friction, résistance, ajustement. »**

Jeu du bonheur

Le jeu est le résumé de 25 années de recherche et de questionnement, de 10 000 heures de consultations et d'autant d'heures d'enseignement. *«J'observais une constance chez les gens qui venaient me voir en consultation. Ils avaient mis de côté des parties importantes de leur vie. La joie de vivre, l'acceptation de la différence et le non-jugement étaient absents. En entreprise, ils avaient sacrifié la douceur pour se soumettre à la rectitude et à la rigueur de leur environnement de travail.»*

Normand Brisson est parti des trois premiers principes pour y ajouter dans un premier temps la douceur, l'imagination et l'harmonie. La liste finale contiendra finalement 12 vertus et leur résistance. *«Il fallait ensuite créer une image. J'ai pensé que des enfants pouvaient porter ces noms-là. Nous parlons souvent de cet enfant intérieur qui est en nous. Je me suis dit qu'un seul n'était pas suffisant. J'ai créé l'illusion qu'il y en avait 12. Avec ces 12 enfants, il devenait plus facile de reconnaître la grandeur de ses vertus plutôt que la petitesse de ses résistances.»*

Le jeu est né. Un jeu de prise de conscience personnelle, dira Normand Brisson, qui n'aime pas l'expression «croissance personnelle». *«Un jeu qui nous révèle ce que notre intuition nous avait dit.»*

Il a pour source ou pour origine profonde un enfant pris au piège dans son corps de souffrance. *«J'avais trois ans. J'étais couché sur la tombe de ma mère. J'aurais voulu savoir, qu'on m'explique. Mais les gens autour de moi cachaient leur peine et leur peur dans leur noirceur. Si on m'avait simplement dit que la vie de ma mère ne s'arrêtait pas là, j'aurais été soulagé. À trois ans, on comprend.»*

Il était alors l'observateur-témoin de ces gens qui préféraient faire appel à l'alcool ou à d'autres exutoires plutôt que de toucher à leurs émotions. Déjà un monde germait, une autre illusion commençait à se créer.

VOIR PAGE C 6: **BONHEUR**