



# **CHARTE GAME OF THERAPY**

Par Audrey Prugovecki

## **Charte Game Of Therapy**

Game Of Therapy ne fonctionne que si tu joues vrai.

Game Of Therapy n'est pas un gadget de développement personnel.

C'est une méthode introspective puissante, construite sur une base non négociable : l'honnêteté envers soi-même.

Ce que tu vas entamer ici, c'est un voyage à travers tes vérités. Pas celles que tu racontes aux autres. Celles que tu n'oses même plus te dire. Celles qui grattent. Celles que tu caches. Celles qui gouvernent ta vie sans que tu le réalises.

 Ce jeu n'a qu'un objectif : te permettre de te comprendre en profondeur, pour enfin reprendre les commandes.

Et pour que ça fonctionne, voici les règles du jeu :

 Ta seule mission : t'engager envers toi.

C'est le seul contrat que ce jeu exige. Et si tu l'honores, Game Of Therapy te rendra chaque réponse 10 fois plus puissante.

Bienvenue dans ton propre jeu thérapeutique. Tu n'en ressortiras pas comme tu y es entré(e).

## 1. Pas de masque, pas de posture

Tu n'as rien à prouver ici.  
Ni ta force, ni ton progrès, ni ton éveil.  
Tu peux pleurer, râler, ne pas savoir.  
C'est même recommandé.

## 2. Pas de culpabilité

Ce que tu as vécu t'a façonné, mais ne te définit pas.

Tu n'es pas responsable de tout ce qui t'est arrivé, mais tu peux reprendre la responsabilité de ce que tu choisis d'en faire aujourd'hui.

### 3. Pas de jugement

Ni envers toi, ni envers ceux qui t'ont  
blessé.

Il ne s'agit pas de pardonner ou d'oublier,  
mais de comprendre.

Ce jeu repose sur la lucidité, pas la  
vengeance.

4. Tu n'as pas besoin d'être prêt(e), tu as besoin d'être sincère

Tu peux commencer en n'ayant aucune réponse.

Ce qui compte, c'est que tu sois prêt(e) à te poser les bonnes questions.

5. Si ça pique, c'est que tu es au bon  
endroit

La douleur émotionnelle n'est pas un  
échec. C'est une alerte.

Ce que tu ressens est une clé.

Alors ne fuis pas. Observe. Note. Explore.

6. Game Of Therapy, c'est un miroir, pas une solution toute faite

Tu n'y trouveras pas des injonctions à « aller mieux » en 5 étapes.

Mais tu y découvriras comment tu fonctionnes, où tu bloques, ce que tu répètes...

Et surtout : comment tu peux t'en libérer.