

Carte de reconnexion

Ce jeu a été conçu pour créer un temps de qualité, simple et sincère, à deux. Il invite à ralentir, à s'écouter, à se parler autrement.

Préparation des cartes

1. Imprimez les pages de cartes sur du papier classique (80g) ou légèrement plus épais si vous le souhaitez.
2. Découpez les cartes une à une, sans vous soucier de la perfection : le geste fait déjà partie du rituel.
3. Placez-les dans une enveloppe ou un petit contenant agréable à manipuler.
4. Gardez le jeu dans un endroit visible pour qu'il vous invite régulièrement à créer ces petits moments à deux.

Créer l'ambiance

Choisissez un moment où vous êtes disponibles et détendus. Cela peut être en début de soirée, après un repas, ou au réveil pendant les vacances. Le plus important est d'être présents l'un à l'autre, sans distractions, sans urgence.

Asseyez-vous confortablement, dans un lieu calme. Vous pouvez tamiser la lumière, allumer une bougie, ou vous installer dans un coin tranquille de la maison ou du jardin. L'idée n'est pas de "faire un jeu", mais de vivre un moment de lien, de curiosité et de douceur.

Comment jouer

1. Tirez une carte à tour de rôle dans l'enveloppe, ou choisissez-la au hasard.
2. Lisez-la à voix haute. Prenez un temps pour réfléchir, ressentir, répondre.
3. Écoutez l'autre avec attention, sans interrompre, sans commenter.
4. Laissez la carte ouvrir une conversation, sans pression. Une carte suffit souvent à nourrir 15 à 20 minutes de présence partagée.

L'esprit du jeu

Ce moment est une occasion pour vous retrouver autrement. Il n'y a rien à réussir, rien à chercher. Seulement être là, ensemble. Vous pourriez être surpris par la profondeur ou la simplicité qui en émerge.

CARTES À TIRER POUR NOURRIR LA RECONNEXION

(À SOI, À L'AUTRE, AU MOMENT PRESENT)

Qu'est-ce que
j'ai envie de
nourrir en
moi cet été ?

Quel moment
de ma journée
mérite plus
d'attention ?

À quoi je dis
"oui" ...
et à quoi je
pourrais dire
"non"
davantage ?

Quand ai-je
ressenti de la
joie simple
pour la
dernière fois ?

Raconte-moi un
souvenir de
vacances qui
t'a marqué

Qu'est-ce que
j'admire chez
toi et que je
ne te dis
pas assez ?

Quelle
conversation
t'a récemment
touché ou
transformé ?

Qu'est-ce que
j'aimerais que
tu comprennes
mieux de
moi ?

Quelle
conversation
t'a récemment
touché ou
transformé ?

CARTES À TIRER POUR NOURRIR LA RE-
CONNEXION (À SOI, À L'AUTRE, AU