

LE SOUFFLE DU CORPS



RÈGLE DU JEU

👑 Séparez les cartes en 3 catégories
pour un tirage complet
ou
tirez une carte au hasard

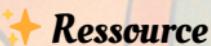


Corps
Tirez 1 carte → ressentez



Emotion

Tirez 1 carte → accueillez



Ressource
Tirez 1 carte → soutenez-vous



Partage libre



Respectez votre rythme



Rien à réussir



CARTES 1 – ÉCOUTE DU CORPS

1. ÉCOUTER

« Quelle sensation est la plus présente dans mon corps en cet instant ? »



CARTES 1 – ÉCOUTE DU CORPS

2. RESSENTIR

« Quelle partie de mon corps attire naturellement mon attention aujourd’hui ? »



CARTES 1 – ÉCOUTE DU CORPS

3. RESPIRER

*« Que se passe-t-il
dans mon corps
lorsque je ralentis ma
respiration ? »*



CARTES 1 – ÉCOUTE DU CORPS

4. SE POSER

*« Mon corps a-t-il
davantage besoin de
repos ou de mouvement
en ce moment ? »*



CARTES 1 – ÉCOUTE DU CORPS

5. OBSERVER

*« Où est-ce que je
ressens le plus de
détente dans mon
corps actuellement ? »*



CARTES 1 – ÉCOUTE DU CORPS

6. ACCUEILLIR

« Quelle zone de mon corps aimerait être écoutée avec plus de douceur ? »



CARTES 1 – ÉCOUTE DU CORPS

7. S'ANCRER

*« Comment mon corps
se sent-il lorsque je
prends pleinement
appui sur le sol ? »*



CARTES 1 – ÉCOUTE DU CORPS

8. RALENTIR

« Que remarque mon corps lorsque je m'autorise à ne rien faire ? »



CARTES 1 – ÉCOUTE DU CORPS

9. ÊTRE PRÉSENTE

« À quel endroit de mon corps puis-je me reconnecter ici et maintenant ? »



CARTES 1 – ÉCOUTE DU CORPS

10. RELÂCHER

*« Si je pouvais déposer
une tension, laquelle
choisirais-je
aujourd’hui ? »*



CARTES 1 – ÉCOUTE DU CORPS

11. HABITER

*« Ai-je le sentiment
d'être pleinement
présente dans mon
corps en ce moment ? »*



CARTES 1 – ÉCOUTE DU CORPS

12. SE RESPECTER

« Qu'est-ce que mon corps m'invite à respecter davantage aujourd'hui ? »



CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION

13. RESSENTI ÉMOTIONNEL

«Quelle émotion se manifeste le plus dans mon corps aujourd’hui ?»



CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION

14. LOCALISER

*« Où cette émotion
se manifeste-t-elle
dans mon corps ? »*



CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION

15. ÉCOUTER LE MESSAGE

*« Si cette sensation
avait un message à me
transmettre, quel
serait-il ? »*



CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION

16. PROTECTION

*« De quoi mon corps
essaie-t-il peut-être de
me protéger en ce
moment ? »*



CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION

17. AUTORISER

*« Qu'est-ce que je
retiens encore dans mon
corps sans m'en rendre
compte ? »*



CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION

18. ACCEPTER

*« Que se passerait-il si je
laissais cette émotion
exister sans la juger ? »*



CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION

19. COMPRENDRE

« Quelle émotion ai-je appris à taire ou à minimiser dans mon corps ? »



CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION

20. RECONNAÎTRE

*« De quoi cette émotion
aurait-elle besoin pour
s'apaiser ? »*



CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION

21. EXPRIMER

« Si mon corps pouvait parler librement, que dirait-il aujourd’hui ? »



CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION

22. HONNÉTETÉ

*« Quelle vérité corporelle
ai-je peut-être évitée
jusqu'à présent ? »*



CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION

23. PERMISSION

*« Ai-je le droit de
ressentir cela, ici et
maintenant ? »*



CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION

24. DOUCEUR

*« Comment puis-je
accueillir cette émotion
avec plus de
bienveillance ? »*



CARTES 3 – BESOIN ET RESSOURCE

25. BESOIN ESSENTIEL

« De quoi mon corps a-t-il le plus besoin en ce moment ? »



CARTES 3 – BESOIN ET RESSOURCE

26. RESSOURCE INTERNE

« Quelle ressource est déjà présente en moi, même discrètement ? »



CARTES 3 – BESOIN ET RESSOURCE

27. SÉCURITÉ

*« Qu'est-ce qui m'aide
à me sentir en sécurité
dans mon corps ? »*



CARTES 3 – BESOIN ET RESSOURCE

28. SOIN

« Quel petit geste de douceur puis-je m'offrir aujourd'hui ? »



CARTES 3 – BESOIN ET RESSOURCE

29. SOUTIEN

*« Sur quoi ou sur qui
puis-je m'appuyer en
ce moment ? »*



CARTES 3 – BESOIN ET RESSOURCE

30. FORCE

*« Quelle partie de moi
est plus solide que je ne
le pense ? »*



CARTES 3 – BESOIN ET RESSOURCE

31. ÉQUILIBRE

*« Qu'est-ce qui m'aide
à retrouver un meilleur
équilibre corporel ? »*



CARTES 3 – BESOIN ET RESSOURCE

32. RESPECT DES LIMITES

*« Quelle limite mon corps
m'invite-t-il à poser ou à
respecter ? »*



CARTES 3 – BESOIN ET RESSOURCE

33. RÉPARATION

*« De quoi mon corps
aurait-il besoin pour se
sentir apaisé ? »*



CARTES 3 – BESOIN ET RESSOURCE

34. RESSOURCEMENT

*« Qu'est-ce qui me fait
réellement du bien,
physiquement et
intérieurement ? »*



CARTES 3 – BESOIN ET RESSOURCE

35. FUTUR PROCHE

« Quel petit pas puis-je faire dès aujourd’hui pour prendre soin de mon corps ? »



CARTES 3 – BESOIN ET RESSOURCE

36. HONORER

*« Comment puis-je
honorer mon corps tel
qu'il est, ici et
maintenant ? »*