


# 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**



 **Émotion**


**Tirez 1 carte → accueillez**



 **Ressource**

**Tirez 1 carte → soutenez-vous**

 **Partage libre**

 **Respectez votre rythme**

 **Rien à réussir**

**Margot Hypnose 65.fr**



# **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**

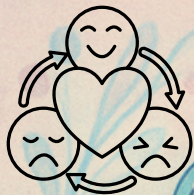
***« Ai-je le sentiment  
d’être pleinement  
présente dans mon  
corps en ce moment ? »***



## **CARTES 1 – ÉCOUTE DU CORPS**

### **12. SE RESPECTER**

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

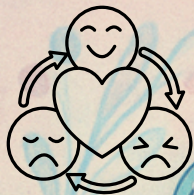


## **CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION**

### **13. RESSENTI ÉMOTIONNEL**

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

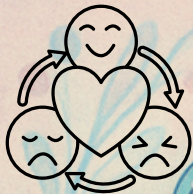




## **CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION**

### **14. LOCALISER**

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

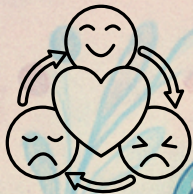


## **CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION**

# **15. ÉCOUTER LE MESSAGE**

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

***Margot Hypnose 65.fr***

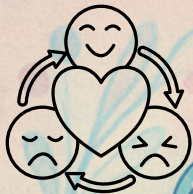


## CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION

### 16. PROTECTION

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

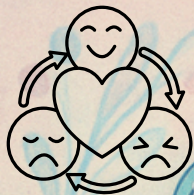




## **CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION**

### **17. AUTORISER**

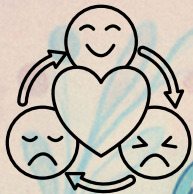
**« Qu'est-ce que je  
retiens encore dans mon  
corps sans m'en rendre  
compte ? »**



## **CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION**

### **18. ACCEPTER**

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

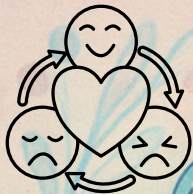


## **CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION**

### **19. COMPRENDRE**

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

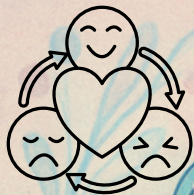




## **CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION**

### **20. RECONNAÎTRE**

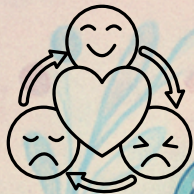
***« De quoi cette émotion  
aurait-elle besoin pour  
s'apaiser ? »***



## **CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION**

### **21. EXPRIMER**

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

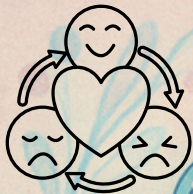


## **CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION**

### **22. HONNÊTETÉ**

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

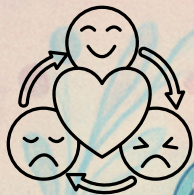




## **CARTES 2 – MESSAGE ET ÉMOTION**

### **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 ? »***