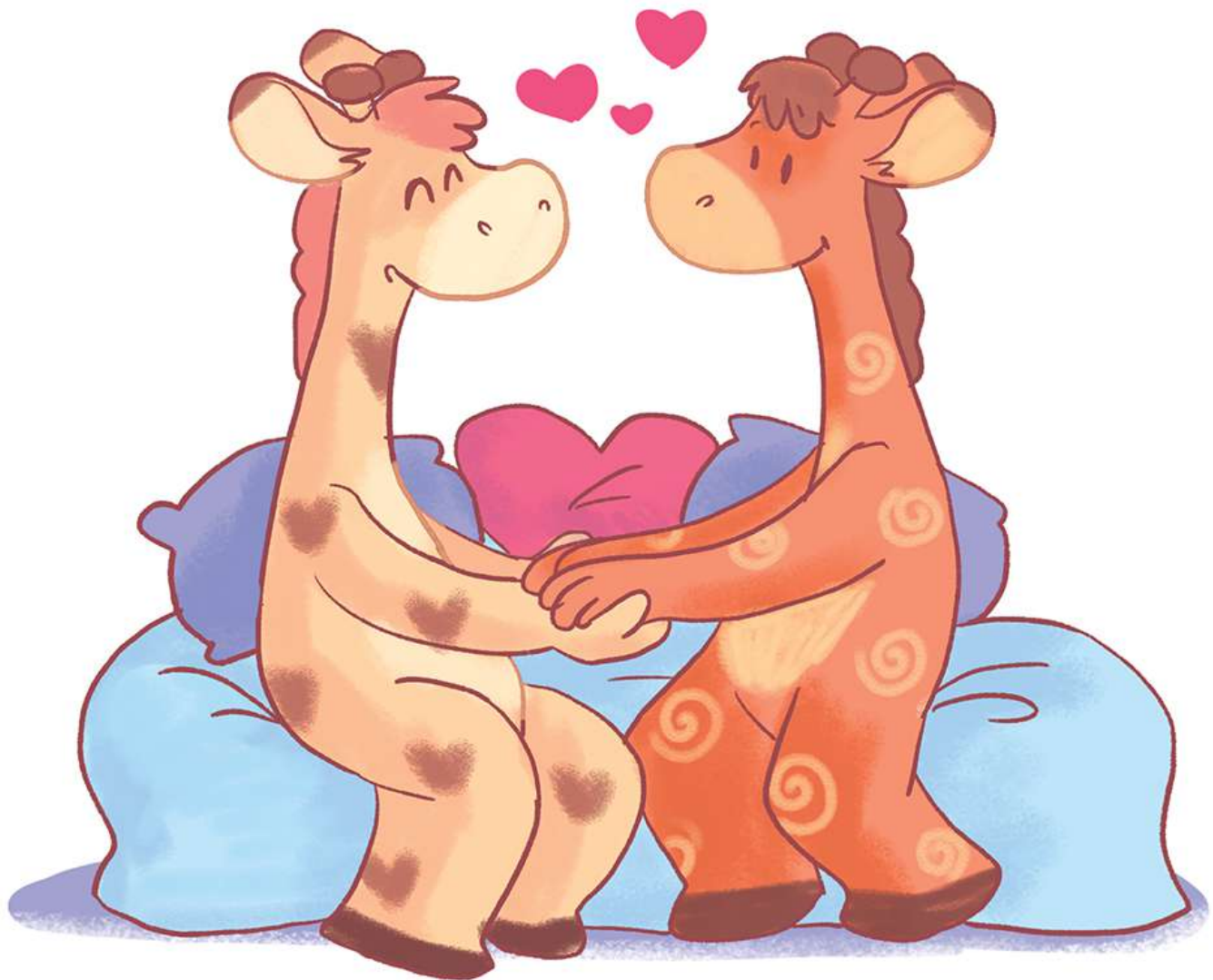


Coeur 2 girafes

le jeu pour se dire je t'aime



APPRENTIE-GIRAFE.COM

GUIDE D'UTILISATION

RÉALISÉE AVEC SOIN ET AMOUR ❤️

PAR L'ÉQUIPE D'APPRENTIE GIRAFE

COEUR2GIRAFES, LE JEU POUR SE DIRE « JE T'AIME »

Envie de vivre un moment unique de connexion, d'authenticité et de célébration de l'amour avec votre partenaire ? Voici « Coeur2girafes, le jeu pour se dire je t'aime ». Jeu conçu pour les couples qui souhaitent vivre ensemble un moment complice de connexion de coeur à coeur.

Guidés par des questions et des interactions, vous serez invités à explorer avec votre partenaire ce qui vous relie et fait grandir l'amour entre vous.

Embarquez avec les girafes, pour un voyage ludique, connectant et savoureux !

MATÉRIEL

- 30 cartes Expression pour explorer ce qui vous relie
- 10 cartes Interaction pour se connecter par le corps, le coeur ou le jeu.
- 1 liste des Emotions agréables et désagréables
- 1 liste des Sensations Corporelles
- 1 liste des Besoins Fondamentaux des êtres humains
- 1 guide d'utilisation

MISE EN PLACE

1. Étalez les cartes Interaction, faces visibles, devant vous.
2. Placez les cartes Expression, faces cachées pour former une pioche.

RÈGLE DU JEU POUR 2 JOUEURS

A tour de rôle, chaque joueur fait 3 actions :

- 1 - il PIOCHE une carte Expression qu'il lit à voix haute.
- 2 - il CHOISIT une carte Interaction (selon le type d'interaction souhaité pour cette carte Expression).
- 3 - il REPOND à la question de la carte Expression en sollicitant l'autre joueur à la manière dont la carte Interaction l'y invite.

APPRENTIE GIRAFE VOUS SOUHAITE UN BON VOYAGE DE COEUR À COEUR !

Liste des ÉMOTIONS et RESENTIS

Émotions
et Ressentis

COLÈRE

A cran
Agacé.e
Agité.e
Amer.e
Crispé.e
Contrarié.e
Dégouté.e
Écœuré.e
En colère
Énérvé.e
Enragé.e
Exaspéré.e
Excédé.e
Fâché.e
Frustré.e
Furieux.se
Grognon
Horripilé.e
Hors de moi
Impatient.e
Irrité.e
Nerveux.se
Préoccupé.e
Tendu.e
Ulcéré.e

PEUR

Angoissé.e
Anxieux.se
Apeuré.e
Effrayé.e
Épouvanté.e
Horripilé.e
Inquiet.e
Méfiant.e
Paniqué.e
Soupçonneux.se
Stressé.e
Suspicieux.se
Terrifié.e
Terrorisé.e

TRISTESSE

Abattu.e
Accablé.e
Blessé.e
Catastrophé.e
Chagriné.e
Consterné.e
Découragé.e
Déçu.e
Démoralisé.e
Dépité.e
Déprimé.e
Désespéré.e
Désolé.e
Effondré.e
En deuil
Impuissant.e
Malheureux.se
Morose
Résigné.e
Seul.e
Triste

CONFUSION

Bouleversé.e
Confus.e
Chamboulé.e
Coupable
Déboussolé.e
Démuni.e
Désemparé.e
Désorienté.e
Déstabilisé.e
Dubitatif.ve
Gêné.e
Honteux.se
Impuissant.e
Indécis.e
Intimidé.e
Jaloux.se
Mal à l'aise
Partagé.e
Remué.e
Tiraillé.e
Troublé.e

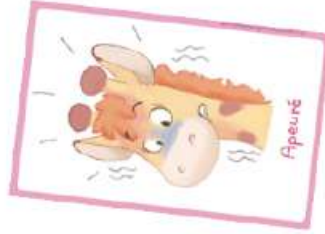
FATIGUE

Endolori.e
Endormi.e
Épuisé.e
Exténué.e
Fatigué.e
Lessivé.e
Léthargique
Sans énergie
Vidé.e

SIDÉRATION

Abasourdi.e
Ahuri.e
Choqué.e
Effaré.e
Estomaqué.e
Étonné.e
Interloqué.e
Perplexe
Sidéré.e
Stupéfait.e
Surpris.e

QUAND
NOS BESOINS
NE SONT PAS
REJOINTS



apprentie-girafe.com

Liste des ÉMOTIONS et RESENTIS

Émotions et Ressentis



www.apprentie-girafe.com

SÉRÉNITÉ

A l'aise
Aligné.e
Apaisé.e
Calmé
Centré.e
Comblé.e
Complet.e
Confiant.e
Confortable
Décontracté.e
Détendu.e
Épanoui.e
Léger.e
Nourri.e
Ouvert.e
Paisible
Plein.e
Rassuré.e
Relaxé.e
Serein.e
Soulagé.e
Tranquille



JOIE

Amusé.e
Content.e
Enchanté.e
Enjoué.e
Entrain (plein.e)
Euphorique
Fier.e
Gai.e
Heureux.se
Hilare
Humeur espiègle
Joyeux.se
Ravi.e
Réjouï.e
Satisfait.e



AFFECTION

Amour
Amoureux.se
Attiré.e
Attiré.e
Câline
Charmé.e
Compassion
Connecté.e
Gratitude (plein.e de)
Reconnaissant.e
Relié.e
Touché.e (ému.e)



INTÉRÊT

Admiratif.ve
Attentif.ve
Captivé.e
Concentré.e
Curieux.se
Ébloui.e
Emballé.e
Émerveillé.e
Enthousiaste
Époustouffé.e
Exalté.e
Excité.e
Fasciné.e
Inspiré.e
Intrigué.e
Passionné.e



ÉNERGIE

Électrisé.e
En effervescence
En expansion
Enflammé.e
Excité.e
Galvanisé.e
Pétillant.e
Plein d'énergie
Rayonnant.e
Régénéré.e
Revigoré.e
Surexcité.e
Vibrant.e
Vivifié.e

QUAND
NOS BESOINS
SONT
REJOINTS



Liste des BESOINS fondamentaux

COOPÉRATION

- Appartenance
- Appréciation
- Attention
- Coopération
- Considération
- Contribution
- Équité/Équivalence
- Préserver la vie



HARMONIE

- Beauté
- Calmé
- Détente
- Fluidité
- Harmonie
- Jeu / Rire
- Légèreté
- Récréation
- Ressourcement
- Paix
- Simplicité



RELATION

- Accueil
- Amour
- Apprivoisement
- Bienveillance
- Chaleur humaine
- Connexion
- Délicatesse
- Douceur
- Écoute
- Empathie
- Expression
- Intimité
- Partage
- Proximité
- Réconfort
- Réciprocité
- Tendresse



CÉLÉBRATION

- Célébration
- Communon
- Faire le deuil
- Honorer
- Intensité
- Se sentir vivant
- Spiritualité

RÉALISATION

- Accomplissement
- Actualisation des potentialités
- Apprentissage
- Créativité
- Exploration
- Épanouissement
- Évolution
- Exploration
- Inspiration
- Réalisation
- Sens
- Unicité

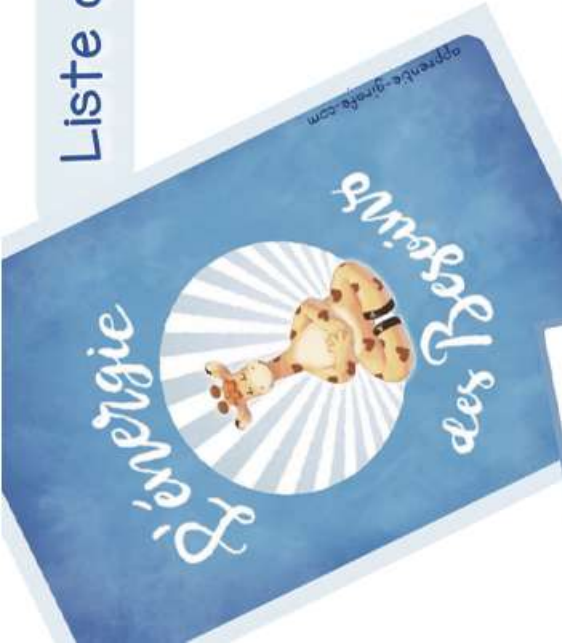
INTÉGRITÉ

- Authenticité
- Autonomie
- Choix
- Clarté
- Cohérence
- Confiance
- Connexion à soi
- Discernement
- Estime de soi
- Dignité
- Intégrité
- Liberté



SURVIE

- Alimentation
- Chaleur
- Espace
- Évacuation
- Expression sexuelle
- Hydratation
- Lumière
- Mouvement
- Repos
- Sécurité
- Préserver son temps et son énergie
- Rythme (*aller à son*)
- Spontanéité
- Souveraineté
- Structure/Ordre



Stimulation sensorielle

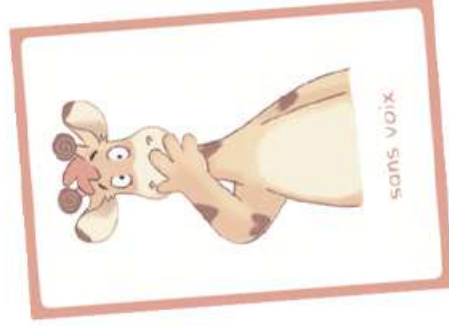
Liste des Sensations Corporelles



Un sourire
De l'énergie
Un pétilllement
Une expansion
Un rougissement
Des larmes de joie
Des papillons dans le ventre
Une ouverture
Le cœur qui s'accélère
Un rayonnement intérieur

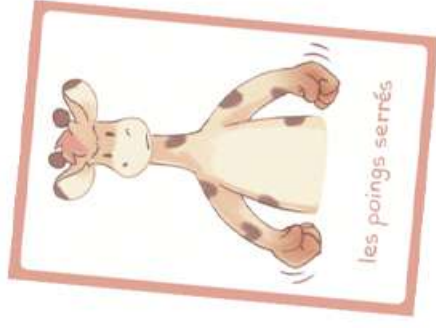


Une détente
De la légèreté
De la douceur
Un ancrage
Un calme intérieur
Un alignement intérieur
La respiration ample



Sans voix
Les yeux écarquillés
La chair de poule
La respiration bloquée
Des tremblements
Le cœur qui s'accélère
Les mains moites
Froid
La gorge serrée
La voix qui tremble
Les jambes flageolantes

La nausée
Un poids
Sans énergie
Les yeux baissés
Un étourdissement
Le cœur serré
Une boule dans la gorge
Un resserrement
Un noeud à l'estomac
Larmes, sanglots
De la douleur
Une brûlure
Les jambes lourdes



Chaud
Des picotements
Un bouillonnement
Une agitation
Les poings serrés
De l'électricité
Une tension
Un rougissement
Les sourcils froncés
Le cœur qui s'accélère
Les dents serrées