

Jeu de
36 QUESTIONS ET RÉFLEXIONS
à partager en couple
permettant de mieux se
connaître et de
générer des discussions
intimes.



Questions et réflexions traduites de l'article de
Aron, Melinat, Aron, Vallone & Bator (1997)

CRÉATION
SIGNÉE



JADE
PARÉ



DÉCOUVERTE ET OUVERTURE

Si tu pouvais inviter
n'importe qui au monde
à dîner, qui choisirais-
tu ?



DÉCOUVERTE ET OUVERTURE

Aimerais-tu être
célèbre ? De quelle
manière et dans quel
domaine ?



DÉCOUVERTE ET OUVERTURE

*Avant de passer un
appel téléphonique,
pré pares-tu parfois ce
que tu vas dire ?
Pourquoi ?*



DÉCOUVERTE ET OUVERTURE

Pour toi, à quoi
ressemblerait une
“journée parfaite” ?



DÉCOUVERTE ET OUVERTURE

Quand as-tu chanté
pour la dernière
fois par toi-même ?
Et pour quelqu'un
d'autre ?



DÉCOUVERTE ET OUVERTURE

Si tu pouvais vivre jusqu'à
90 ans et conserver soit
l'esprit, soit le corps d'une
personne de 30 ans pour les
60 années restantes, que
choisirais-tu ? Pourquoi ?



DÉCOUVERTE ET OUVERTURE

*As-tu une idée secrète
sur la façon dont tu
veux mourir ?*



DÉCOUVERTE ET OUVERTURE

Nomme trois choses que
toi et ton partenaire
semblez avoir en
commun.



DÉCOUVERTE ET OUVERTURE

Pour quoi dans ta vie
éprouves-tu le plus de
reconnaissance ?



DÉCOUVERTE ET OUVERTURE

Si tu pouvais
changer quelque
chose dans la façon
dont tu as été
élevé(e), que
changerais-tu ?



DÉCOUVERTE ET OUVERTURE

En quatre minutes,
raconte à ton/ta
partenaire l'histoire de
ta vie avec le plus de
détails possible.



DÉCOUVERTE ET OUVERTURE

Si tu pouvais te
réveiller demain avec
une nouvelle qualité ou
compétence, laquelle
choisirais-tu ?
Pourquoi ?



CONNEXION ÉMOTIONNELLE ET CONFIANCE

Si une boule de cristal
pourrait te révéler la
vérité sur toi-même, ta
vie, ton avenir ou
n'importe quoi d'autre,
que voudrais-tu savoir ?



CONNEXION ÉMOTIONNELLE ET CONFIANCE

Y a-t-il quelque chose que
tu rêves de faire depuis
longtemps ? Pourquoi ne
l'as-tu pas encore fait ?



CONNEXION ÉMOTIONNELLE ET CONFIANCE

Quelle est la plus
grande réussite (ou le
plus grand
accomplissement) de
ta vie ?



CONNEXION ÉMOTIONNELLE ET CONFIANCE

Qu'est-ce que tu apprécies
le plus d'un(e) ami(e) ?



CONNEXION ÉMOTIONNELLE ET CONFIANCE

Quel est ton souvenir le
plus cher ?



CONNEXION ÉMOTIONNELLE ET CONFIANCE

Quel est ton souvenir
le plus terrible ou
souffrant ?



CONNEXION ÉMOTIONNELLE ET CONFIANCE

Si tu savais que tu allais
mourir soudainement dans
un an, changerais-tu
quelque chose dans ta façon
de vivre ? Si oui, quoi ? Si
non, pourquoi ?



CONNEXION ÉMOTIONNELLE ET CONFIANCE

Que signifie pour toi
l'amitié ?



CONNEXION ÉMOTIONNELLE ET CONFIANCE

Quels rôles l'amour et
l'affection/l'intimité
jouent-ils dans ta vie ?



CONNEXION ÉMOTIONNELLE ET CONFIANCE

À tour de rôle, partagez
une caractéristique
positive que vous voyez
chez l'autre. Faites-le
cinq fois chacun.



CONNEXION ÉMOTIONNELLE ET CONFIANCE

À quel point ta famille est-elle proche et chaleureuse ? Penses-tu que ton enfance ait été plus heureuse que celle de la plupart des gens ? Explique.



CONNEXION ÉMOTIONNELLE ET CONFIANCE

Comment te sens-tu
par rapport à ta
relation avec ta mère ?



INTIMITÉ ET ENGAGEMENT

Complète cette phrase :
“J’aurais aimé avoir
quelqu’un avec qui
j’aurais pu partager...”



INTIMITÉ ET ENGAGEMENT

Formule 3 affirmations
réalistes et vraies à propos
de vous, en complétant par
exemple la phrase "Nous
sommes tous les deux..".



INTIMITÉ ET ENGAGEMENT

Si tu devais devenir un(e)
ami(e) proche de ton/ta
partenaire, qu'est-ce
qu'il/elle devrait savoir de
toi ?



INTIMITÉ ET ENGAGEMENT

Dis à ton/ta partenaire ce que
tu apprécies déjà chez
lui/elle. Sois très sincère,
exprime des choses que tu ne
dirais pas forcément à
quelqu'un que tu viens tout
juste de rencontrer.



INTIMITÉ ET ENGAGEMENT

Partage un moment
embarrassant de ta
vie.



INTIMITÉ ET ENGAGEMENT

Quand as-tu pleuré pour
la dernière fois ? Devant
quelqu'un ou seul(e) ?



INTIMITÉ ET ENGAGEMENT

Dis à ton/ta partenaire
quelque chose que tu as
aussitôt apprécié chez
lui/elle lorsque vous vous
êtes fréquentés au début.



INTIMITÉ ET ENGAGEMENT

Partage quelque chose qui
te rend susceptible,
c'est-à-dire qui
susciterait un inconfort
chez toi si quelqu'un s'en
moquait.



INTIMITÉ ET ENGAGEMENT

Si tu devais mourir ce soir sans
pouvoir communiquer avec qui
que ce soit, que regretterais-tu
le plus de ne pas avoir dit à
quelqu'un ? Pourquoi ne le lui
as-tu pas encore dit ?



INTIMITÉ ET ENGAGEMENT

Ta maison prend feu. Après
avoir sauvé tes proches et
ton animal de compagnie,
tu as le temps de sauver un
seul objet. Lequel
prendrais-tu ? Pourquoi ?



INTIMITÉ ET ENGAGEMENT

Parmi tous les
membres de ta famille,
le décès de qui te
toucherait le plus ?
Pourquoi ?



INTIMITÉ ET ENGAGEMENT

Partage un problème
personnel et demande à
ton/ta partenaire de te dire
comment il/elle percevrait
la situation, et ce qu'il/elle
ferait à ta place.