

Totem en Groupe

— 2 À 4 COUPLES —

Partagez ce que vous aimez de votre partenaire et laissez-vous inspirer par ce qui unit les autres couples !

En bref

- Au sein de chacun des couples, il y a un **receveur** et un **donneur**;
- À tour de rôle, chaque **donneur** pioche une carte **Contexte**;
- Chacun des partenaires reçoit une carte **Animal**, **Qualité** et **Émotion**;
- Les **donneurs** deviennent les **receveurs**.

Comment jouer !

1. Séparez les 4 types de cartes, **Contexte**, **Animal**, **Qualité** et **Émotion** et mélangez chacun des paquets obtenus.
2. Déposez les 4 paquets, faces cachées, au centre de la table.
3. Déterminez le joueur à commencer. Ce joueur est le **donneur**, l'autre est le **receveur**.

Carte Contexte



Les cartes **Contexte** contiennent des situations de la vie à deux qui orienteront la création du Totem.

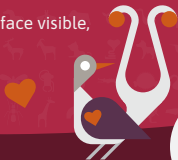
Notes : Selon votre niveau de proximité avec les couples présents, vous pouvez retirer les cartes **Contexte Intimité**.

Si cette carte ne concerne pas votre couple, par exemple parce que vous n'avez pas d'enfants, piochez à nouveau une carte **Contexte**.

4. Chaque **donneur** pioche une carte **Contexte**.

5. À tour de rôle, chaque **donneur** lit sa carte à son partenaire : Ex : Lorsque je t'observe - **prendre soin des enfants** - cela me donne envie de te remettre le Totem...

Ensuite, la carte est placée, face visible, devant le **donneur**.



Totem en DUO

— 2 PERSONNES —

Profitez d'une pause à deux pour voir votre partenaire avec les yeux du cœur et faire ressortir le meilleur de votre couple !

En bref

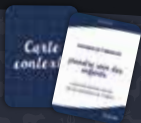
- À tour de rôle, chaque partenaire est **donneur** et **receveur**;
- Une seule et même carte **Contexte** pour les deux partenaires;
- Chacun des partenaires reçoit une carte **Animal**, **Qualité** et **Émotion**.

Comment jouer !



1. Séparez les 4 types de cartes, **Contexte**, **Animal**, **Qualité** et **Émotion** et mélangez chacun des paquets obtenus.
2. Déposez les 4 paquets, faces cachées, au centre de la table.
3. Déterminez le joueur à commencer. Ce joueur est le **donneur**, l'autre est le **receveur**.

Carte Contexte



Les cartes **Contexte** contiennent des situations de la vie à deux qui orienteront la création du Totem.

Notes : Si la carte **Contexte** ne concerne pas votre couple, par exemple parce que vous n'avez pas d'enfants, piocher à nouveau une carte **Contexte**.

Des cartes **Contexte Intimité** vous offrirons des situations d'intimité au sein de votre relation.

Ex : Lorsque je t'observe - **pendant que l'on fait l'amour...** cela me donne envie de te remettre le Totem...

4. Le **donneur** pioche une carte **Contexte** et la lit à son partenaire : « Lorsque je t'observe - **prendre soin des enfants** - cela me donne envie de te remettre le Totem... » et la dépose au centre de la table.

Cette carte Contexte servira à la création des Totems des deux joueurs.



Carte Emotion



Les cartes **Émotion** contiennent des émotions positives qui aident les partenaires à exprimer ce qu'ils ressentent l'un envers l'autre.

11. Répétez les étapes de 5 à 8 en utilisant les cartes **Émotion**.

12. Le **donneur** choisit la carte **Émotion** qui exprime le mieux l'émotion positive ressentie à l'égard du Totem du **receveur** et la lit : **Ex** : *Dans ces moments je me sens - Calme*

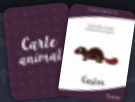
Et précise ce qu'il ressent de positif au contact de son partenaire, en donnant un exemple.

Répétez autant de fois que vous le désirez.

**Cultivez
la gratitude
au sein
du couple !**



Carte Animal



5. Le **donneur** prend 7 cartes **Animal** sur le dessus du paquet.

6. Parmi ces 7 cartes **Animal**, le **donneur** en sélectionne une seule représentant le mieux le **receveur**, dans le **Contexte** pigé précédemment.

7. Le **donneur** remet au **receveur** sa carte **Animal**, en lisant la totalité de la carte : *Ce que j'aime de toi - Tu planifies et bâtis efficacement l'avenir - Castor*
Et explique, à l'aide d'un souvenir positif, pourquoi il a choisi cette carte.

8. C'est maintenant au tour du **receveur** de donner une carte **Animal** à son partenaire. Répétez à partir de l'étape 5.



Carte Qualité

9. Répétez les étapes de 5 à 8 avec les cartes **Qualité**.

10. Le **donneur** remet sa carte **Qualité** au **receveur**, en lisant la totalité de la carte.

Carte Animal



6. Au sein de chacun des couples, le **donneur** pioche 7 cartes **Animal** sur le dessus du paquet.
7. Parmi ces 7 cartes **Animal**, le donneur en sélectionne une seule représentant le mieux le **receveur**, dans le **Contexte** pigé précédemment.
8. À tour de rôle, chaque **donneur** remet sa carte **Animal** à son partenaire : *Ce que j'aime de toi - Tu planifies et bâtis efficacement l'avenir - Castor*
Et explique, à l'aide d'un souvenir positif, pourquoi il a choisi cette carte.
9. La carte **Animal** sélectionnée est déposée, face cachée, à droite de la carte **Contexte**.

Carte Qualité



10. Répétez les étapes de 6 à 9 en utilisant les cartes **Qualité**.

Carte Émotion



Les cartes **Émotion** contiennent des émotions positives qui aideront les partenaires à exprimer ce qu'ils ressentent l'un envers l'autre.

11. Répétez les étapes de 6 à 9 en utilisant les cartes **Émotion**.

12. Chaque **donneur** choisit une carte **Émotion** qui se rapproche le plus de l'émotion positive ressentie à l'égard du **receveur**, dans le **Contexte** donné, et lit la carte **Émotion** : *Dans ces moments je me sens - Calme*

Et précise ce qu'il ressent de positif au contact de son partenaire, dans le **Contexte** donné.

13. Au sein de chaque couple, le **donneur** devient le **receveur** et vice-versa.

Répétez autant de fois que vous le désirez.



**Laissez-vous
guider par votre
intuition !**

Totem de Couple

— 2 À 4 COUPLES —

Découvrez et entendez ce que les autres apprécient de votre couple.

En bref

- Un couple est **receveur**, les autres sont les **donneurs**;
- À tour de rôle, chacun des couples **donneur** remet une carte **Animal** et une carte **Qualité** au couple **receveur**, jusqu'à ce que tous les couples aient été **receveurs**;
- Chacun des couples se crée un Totem à partir de toutes les cartes **Animal** et **Qualité** reçues;
- À tour de rôle, les couples présentent et expliquent le Totem choisi.

Laissez parler
votre coeur !



Comment jouer !

Carte
animal

Carte
qualité

1. Prenez seulement les cartes **Animal** et **Qualité** et mélangez chacun des paquets obtenus.
2. Déposez les 2 paquets, faces cachées, au centre de la table.
3. Déterminez le premier couple à recevoir son Totem. Ce couple est le **receveur** et les autres couples sont les **donneurs**.



Création des Totems

4. Chaque couple **donneur** pioche 10 cartes **Animal** et 10 cartes **Qualité**, et en choisit une de chaque qui définissent bien le couple **receveur**.

5. Un premier couple **donneur** remet le Totem au couple **receveur**, en lisant la carte **Animal** et en expliquant, à l'aide d'un souvenir positif, pourquoi il a choisi cette carte.

6. Répétez l'étape 5, avec la carte **Qualité**.

7. C'est maintenant au prochain couple **donneur** de remettre son Totem au couple **receveur**.

Déterminez le prochain couple receveur et recommencez à l'étape 4.

Lorsque tous les couples ont été **receveurs** et ont, à leurs côtés, les cartes **Animal** et **Qualité** reçues, le choix du Totem débute.



Choix du Totem final



Faites
ressortir le
meilleur !

8. Chaque couple place les cartes reçues faces visibles devant lui.

9. Les partenaires du couple choisissent une carte **Animal** et une carte **Qualité** qui composeront leur Totem de couple.

10. À tour de rôle, les couples présentent leur Totem et expliquent la raison qui a motivé leur choix.

Répétez autant de fois que vous le désirez.