

L'essence de ta vie – version découverte

L'AQPS vous offre une **version découverte** du jeu *L'essence de ta vie*.

Elle permet de découvrir l'esprit du jeu à l'aide de **4 cartes Question**, dans un format simple et accessible.

Le jeu complet comprend 45 cartes Question, une variante et 4 cartes spéciales. Il est en vente dans la boutique en ligne de l'AQPS.

aqps.info/boutique

Matériel

- 4 cartes Question (tirées du jeu original).

Avant de débiter

- Imprimez la dernière page (4 cartes).
- Découpez les cartes sur les pointillés.

Objectif

Créer un moment d'échange simple et bienveillant pour réfléchir à ce qui est essentiel pour soi, à travers quelques questions.

Bonus

C'est un jeu idéal pour découvrir de nouvelles facettes des membres de votre famille, de vos proches, de vos collègues!

Règles

Mise en place

- Formez un cercle ou toute autre disposition favorisant les échanges.
- Placez les 4 cartes au centre du groupe.
- Rappelez qu'il n'y a **ni bonne ni mauvaise réponse** et que chacun est libre de partager ce qu'il souhaite.

Déroulement

1. Une personne choisit une carte Question et la lit à voix haute.
2. Les personnes qui le souhaitent répondent à la question, à tour de rôle.
3. Lorsque les échanges s'essoufflent, une autre carte peut être choisie.

Variantes possibles

- **Petit groupe (2 à 4 personnes)** : Répondez à **toutes les questions**.
- **Grand groupe** : Chaque personne choisit **une seule question** parmi les 4 et y répond.

Fin de la version découverte

L'expérience se termine lorsque les questions choisies ont été explorées.

Conseils pour l'animation

- Adaptez le rythme aux besoins du groupe.
- Vous pouvez participer ou simplement animer les échanges.
- Favorisez l'écoute, le respect et la bienveillance.



Décris-moi une activité
que tu aimerais faire
et qui te sortirait de ta
zone de confort.



Décris-moi un lieu qui te
fait du bien ou qui t'a fait
te sentir bien.



Parle-moi d'un choix
que tu as fait et
qui a changé ta vie
pour le mieux.



Nomme-moi une
force que tu possèdes
et comment elle se
manifeste dans ta vie.