

Hypnose Manaorasp - 35 cartes atelier

Imprimez en A4 recto-verso sur bord long, découpez selon les repères, plastifiez pour une utilisation durable en séance ou en atelier. Chaque carte est une porte — laissez votre inconscient choisir celle qui l'appelle ce soir.

1. La honte intériorisée et l'homophobie internalisée

Ça te parle si :

tu te demandes encore 'est-ce que j'ai le droit d'aimer comme ça ?'

Espace dessin / notes

2. Le rejet familial et le besoin de prouver

Ça te parle si :

tu cours encore après l'approbation de tes parents

Espace dessin / notes

3. S'autoriser à exister en couple dans l'espace public

Ça te parle si :

tu lâches sa main dès qu'on vous regarde

Espace dessin / notes

4. Les rôles imposés

Ça te parle si :

tu joues au 'père' ou à la 'mère' sans le vouloir

Espace dessin / notes

5. La comparaison aux couples hétéros

Ça te parle si :

tu te mesures à un modèle qui n'est pas le tien

Espace dessin / notes

6. Le coming-out tardif

Ça te parle si :

tu as vécu caché longtemps

Espace dessin / notes

7. La peur du regard des autres

Ça te parle si :

tu anticipes le jugement avant même qu'il arrive

Espace dessin / notes

8. La jalousie et la possessivité

Ça te parle si :

tu as peur qu'il parte avec un autre

Espace dessin / notes

9. La communication qui blesse

Ça te parle si :

vous vous piquez au lieu de vous parler

Espace dessin / notes

10. Le silence qui éloigne

Ça te parle si :

vous vivez côte à côte sans vous toucher

Espace dessin / notes

11. La sexualité qui s'éteint

Ça te parle si :

le désir s'est endormi

Espace dessin / notes

12. La performance sexuelle

Ça te parle si :

tu dois assurer

Espace dessin / notes

13. Le désir différent

Ça te parle si :

l'un veut plus que l'autre

Espace dessin / notes

14. L'infidélité et la confiance brisée

Ça te parle si :

la trahison est là

Espace dessin / notes

15. La pornographie et l'intimité

Ça te parle si :

les écrans remplacent le contact

Espace dessin / notes

16. L'hypersensibilité émotionnelle

Ça te parle si :

tout te traverse à vif

Espace dessin / notes

17. Le TDAH en couple

Ça te parle si :

il oublie, tu t'épuises

Espace dessin / notes

18. La fatigue chronique du couple

Ça te parle si :

vous êtes épuisés

Espace dessin / notes

19. L'argent et le pouvoir

Ça te parle si :

qui paye décide

Espace dessin / notes

20. Les ex encore présents

Ça te parle si :

son passé hante votre présent

Espace dessin / notes

21. Les applications de rencontre

Ça te parle si :

la tentation est à portée

Espace dessin / notes

22. Famille choisie vs famille de sang

Ça te parle si :

tu te sens déloyal

Espace dessin / notes

23. Le deuil d'un enfant impossible

Ça te parle si :

le manque est là

Espace dessin / notes

24. La parentalité en couple gay

Ça te parle si :

comment on devient pères

Espace dessin / notes

25. La différence d'âge

Ça te parle si :

vous n'êtes pas au même rythme

Espace dessin / notes

26. La distance géographique

Ça te parle si :

l'amour à distance

Espace dessin / notes

27. La culture et la religion

Ça te parle si :

vos histoires se heurtent

Espace dessin / notes

28. La santé mentale

Ça te parle si :

l'anxiété ou la dépression pèse

Espace dessin / notes

29. Les addictions

Ça te parle si :

l'alcool, le chemsex, l'écran

Espace dessin / notes

30. Le corps et l'image de soi

Ça te parle si :

tu ne t'aimes pas nu

Espace dessin / notes

31. Le trauma sexuel passé

Ça te parle si :

le passé bloque le présent

Espace dessin / notes

32. Le manque de modèles

Ça te parle si :

vous inventez tout

Espace dessin / notes

33. La peur de l'engagement

Ça te parle si :

tu fuis quand ça devient sérieux

Espace dessin / notes

34. La routine qui tue

Ça te parle si :

c'est plat

Espace dessin / notes

35. Se choisir chaque jour

Ça te parle si :

l'amour ne suffit pas

Espace dessin / notes