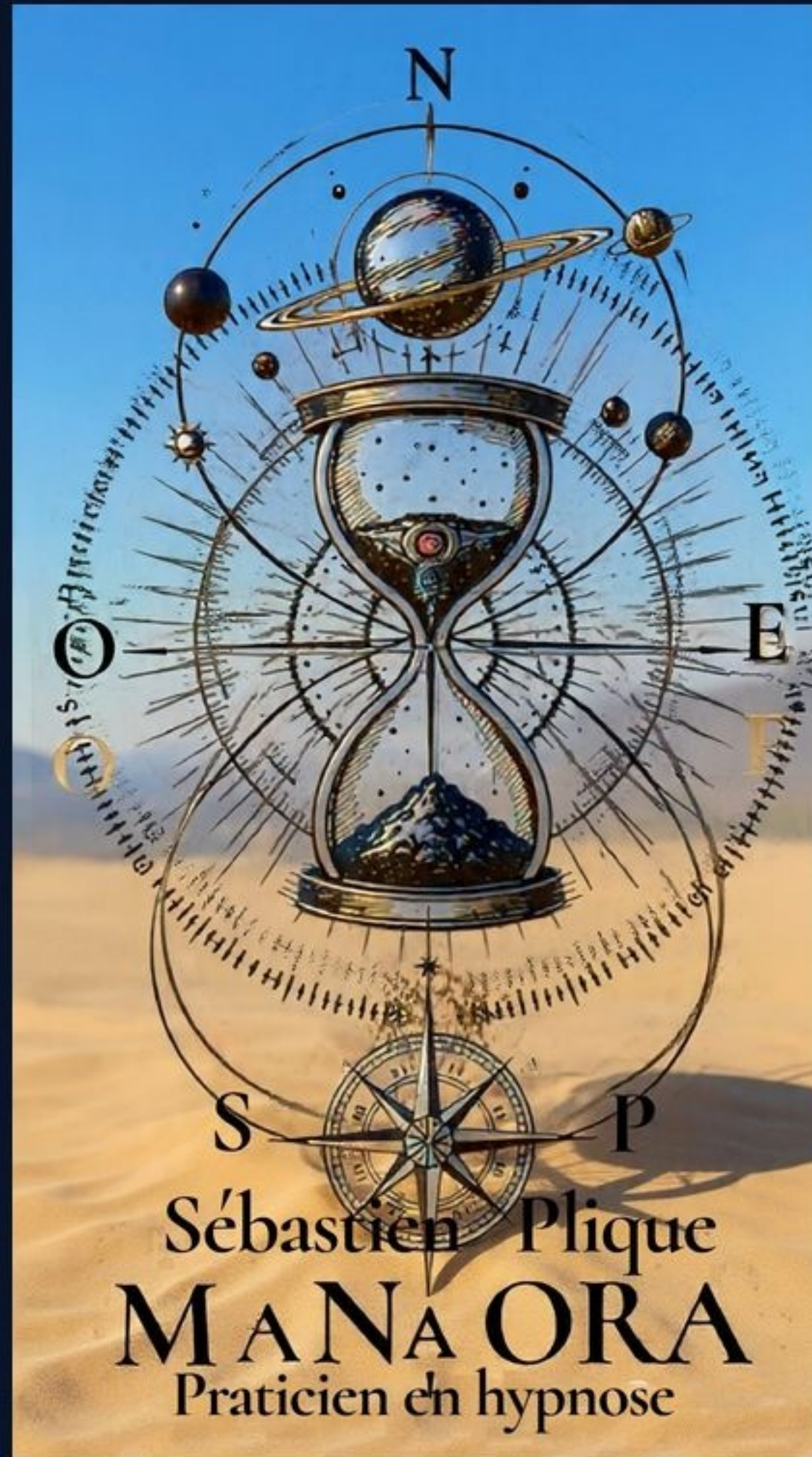


RÈGLES DU JEU

VOLUME 1 : LES 5 PORTES

1. Créez l'espace : 15 à 20 minutes, téléphones éteints, juste vous deux.
2. Mélangez. Chacun pioche 1 carte dans la même Porte.
3. Lisez à voix haute en vous regardant. Pas de lecture mentale.
4. Répondez vrai. Pas de débat, pas de défense, pas de conseil. On accueille.
5. Dites « merci ». Respirez 3 fois, main sur le cœur. On ferme le rituel.
6. Une carte par jour. Pas de rattrapage. Laissez infuser.



LES 5 PORTES

Volume 1 – Jeu de reconnexion pour couple

54 cartes rituelles pour se toucher, se dire
et se désirer à nouveau. Sans thérapie. Sans
écran. Juste vous deux.

© Sébastien Plique – Hypnose Sajece – MANA ORA
Missillac – SIRET 10032019100016
Création originale – Mai 2026 – Tous droits réservés

PORTE 1 - CORPS

TOUCHER - DÉSIR - PRÉSENCE

Allonge-toi.
Je pose ma main sur ton coeur.
Respire.
Qu'est-ce qui se détend ?



Une main posée peut réparer
ce que mille phrases ont cassé.

PORTE 2 - CŒUR

ÉMOTION - VULNÉRABILITÉ - ACCUEIL

Ferme les yeux.
Pose ta main sur ma poitrine.
Sens mon souffle contre ta paume.
Qu'est-ce que ton cœur
a envie de me dire ce soir,
sans se justifier ?



Je réponds à la question, à voix haute ou en silence, puis je te lis la suite.

Laisse ton cœur parler comme une marée basse, sans se justifier. Quand ma main reste là, simplement posée, ton émotion trouve un rivage où s'échouer en douceur. Ce n'est pas une confession à analyser, c'est une offrande à accueillir. Et dans cet accueil, ton cœur comprend qu'il peut s'ouvrir sans se perdre.

PORTE 3 - PAROLE

VÉRITÉ DOUCE - ÉCOUTE - RÉPARATION

Regarde-moi.
Laisse tes yeux dans les miens, sans
te presser.
Quelle vérité douce n'a jamais
trouvé le chemin de ta bouche avec
moi ?



Prends un instant pour répondre en toi, puis
laisse-moi te lire ceci.

Imagine cette vérité comme une graine tiède au
creux de ta gorge. Tu n'as pas à la lancer, juste
à la déposer. Quand elle est dite doucement, elle
ne coupe pas, elle caresse l'intérieur. Elle
répare les micro-fissures entre nous, et l'écoute
devient un lit où elle peut germer.

PORTE 4 - OMBRE

PEURS - COLÈRES - NON-DITS

Respire avec moi.
Quelle colère ou quelle peur tu
caches pour ne pas m'abîmer ?



Réponds si tu le souhaites, dans ton cœur ou à voix haute, et écoute la suite.

Ta colère n'est pas un couteau, c'est un gardien qui veille sur une partie tendre. Ta peur n'est pas une faiblesse, c'est une sentinelle qui a peur du noir. Quand tu les nommes près de moi, elles posent leurs armes. Elles deviennent chaleur dans le ventre, et l'ombre, éclairée, redevient désir de proximité.

PORTE 5 - LUMIÈRE

GRATITUDE - PROJET - FUTUR

Souris-moi.

Pour quoi, tout simplement, tu as de
la gratitude envers nous en ce
moment ?



Je choisis de répondre ou de garder pour moi, puis
je découvre ces mots avec toi.

La gratitude est comme une main qui effleure la
nuque de notre histoire. Elle ne cherche pas le
grand feu d'artifice, elle remarque la petite
braise qui tient chaud. Quand tu la dis, notre
futur s'étire comme un corps au réveil, prêt à se
lover dans ce qui vient.

PORTE 6 - CORPS

TOUCHER - DÉSIR - PRÉSENCE

Approche ta main.
Effleure mon avant-bras, très
lentement, comme si tu voulais
mémoriser ma peau.
Où ton désir commence-t-il dans ton
corps quand je te touche ainsi ?



Laisse la réponse venir, parlée ou silencieuse,
puis lis avec moi.

Le désir n'est pas une fusée, c'est une vague qui
monte du bout des doigts vers le bas du ventre.
Quand tu me touches lentement, ta peau se souvient
qu'elle sait lire avant les mots. Laisse cette
chaleur voyager sans destination. La présence,
c'est déjà faire l'amour avec le temps.

PORTE 7 - CŒUR

ÉMOTION - VULNÉRABILITÉ - ACCUEIL

Laisse ta tête sur mon épaule.
Si ta vulnérabilité avait une forme,
où la sentirais-tu maintenant ?



Je m'offre le temps de répondre intérieurement,
puis je t'offre la suite.

Peut-être un petit animal blotti sous tes côtes,
qui respire vite. Tu n'as pas à le dresser, juste
à le laisser être tenu. Quand je t'accueille
ainsi, ta vulnérabilité cesse de se cacher et
devient confiance liquide. C'est dans ce
relâchement que ton cœur ose m'aimer plus fort.

PORTE 8 - PAROLE

VÉRITÉ DOUCE - ÉCOUTE - RÉPARATION

Je t'écoute, vraiment.
Quel mot aimerais-tu entendre de moi
plus souvent ?



Que je réponde ou non, je te lis maintenant ceci.

Ce mot est une clé que tu me tends. Quand je le prononce sans le forcer, il ouvre une porte dans ta poitrine. Il ne répare pas le passé, il crée un présent où tu te sens choisi. Laisse-le résonner comme une caresse sonore sur ta peau intérieure.

PORTE 9 - OMBRE

PEURS - COLÈRES - NON-DITS

Sans te juger.
Quel non-dit pèse entre nous depuis
trop longtemps ?



Je respire, je réponds si je veux, puis je partage
ces mots.

Ce non-dit est une pierre tiède que tu portes dans
la poche. Il n'a pas besoin d'être jeté, juste
déposé entre nous. Quand tu le poses, l'air
circule de nouveau. Le poids devient matière à
tendresse, et ce qui séparait devient le lieu même
où l'on se retrouve.

PORTE 10 - LUMIÈRE

GRATITUDE - PROJET - FUTUR

Imagine-nous dans un an.
Quel petit projet te ferait sourire
rien qu'à y penser ?



La réponse est à toi, dite ou tue, puis viennent
ces mots.

Ce projet est une graine de lumière que tu glisses
dans ma main. Pas besoin qu'il soit grand, il
suffit qu'il soit nôtre. Quand on le nomme, notre
futur prend une odeur de pain chaud. Il devient un
rendez-vous que le désir anticipe déjà.

PORTE 11 - CORPS

TOUCHER - DÉSIR - PRÉSENCE

Assieds-toi face à moi.
Genoux contre genoux.
Respire avec moi trois fois.
Où sens-tu ma présence le plus ?



Je réponds en silence ou à voix haute, comme je le
sens, puis je lis.

Peut-être dans le creux de tes paumes, ou dans le
bas de ton ventre qui se détend. La présence ne
s'explique pas, elle s'infiltré comme une chaleur
douce. Quand nos respirations s'accordent, nos
corps se reconnaissent avant même de se toucher.
C'est ça, être là.

PORTE 12 - CŒUR

ÉMOTION - VULNÉRABILITÉ - ACCUEIL

Prends ma main.
Quelle émotion chez moi
te touche le plus,
même quand je ne
la montre pas ?



Je réponds à la question, à voix haute ou en silence, puis je te lis la suite.

Cette émotion est un fil invisible que tu sens vibrer sous ma peau. Quand tu la nommes sans la corriger, elle se pose. L'accueil ne demande pas de solution, juste de rester. Et ton cœur, en miroir, apprend qu'il peut aussi être vu sans armure.

PORTE 13 - PAROLE

VÉRITÉ DOUCE - ÉCOUTE - RÉPARATION

Dis-moi une chose que tu n'as jamais
osé demander, mais avec des mots
doux.



Prends un instant pour répondre en toi, puis
laisse-moi te lire ceci.

Ta demande est une offrande, pas une exigence.
Quand elle est dite doucement, elle glisse comme
de la soie sur mes résistances. Elle ne force pas,
elle invite. Et dans cette invitation, la
réparation commence : je peux te donner sans me
perdre.

PORTE 14 - OMBRE

PEURS - COLÈRES - NON-DITS

Quand tu te fermes, qu'est-ce que tu
protèges en réalité ?



Réponds si tu le souhaites, dans ton cœur ou à voix haute, et écoute la suite.

Tu ne te fermes pas contre moi, tu protèges un jardin secret qui a déjà été piétiné. Cette fermeture est une écorce, pas un rejet. Quand je la respecte sans forcer, l'écorce s'assouplit. Et dessous, la sève de ton désir remonte.

PORTE 15 - LUMIÈRE

GRATITUDE - PROJET - FUTUR

Qu'est-ce que tu admires chez nous,
que personne d'autre ne voit ?



Je choisis de répondre ou de garder pour moi, puis
je découvre ces mots avec toi.

C'est notre lumière privée, celle qui brille dans
la cuisine à 23h ou dans un regard volé. Quand tu
la nommes, elle prend de l'épaisseur. La gratitude
devient un parfum qui reste sur la peau du couple,
et le futur s'en nourrit.

PORTE 16 - CORPS

TOUCHER - DÉSIR - PRÉSENCE

Ferme les yeux.
Je trace un cercle lent sur ta
nuque, laisse le frisson répondre.
Qu'est-ce qui s'éveille sans que je
fasse plus ?



Laisse la réponse venir, parlée ou silencieuse,
puis lis avec moi.

Ta nuque est une porte dérobée vers ton ventre. Un
simple cercle peut allumer un brasier doux. Le
corps n'a pas besoin de plus, il a besoin de
lenteur. Laisse le frisson voyager, c'est ton
désir qui se rappelle qu'il est vivant.

PORTE 17 - CŒUR

ÉMOTION - VULNÉRABILITÉ - ACCUEIL

Si je pouvais accueillir
une de tes peurs ce soir,
laquelle choisirais-tu ?



Je m'offre le temps de répondre intérieurement,
puis je t'offre la suite.

Donne-la moi comme on confie un oiseau blessé. Je
ne vais pas la réparer, je vais la tenir au chaud.
Dans mes mains, ta peur ralentit son battement. Et
ton cœur, sentant l'accueil, ose se déplier un peu
plus.

PORTE 18 - PAROLE

VÉRITÉ DOUCE - ÉCOUTE - RÉPARATION

Quelle phrase de moi t'a blessé,
même sans intention ?
Peux-tu me la dire simplement ?



Que je réponde ou non, je te lis maintenant ceci.

Cette phrase est une petite épine restée sous la peau. Quand tu la montres sans accuser, je peux la retirer avec douceur. L'écoute ne cherche pas qui a tort, elle cherche où ça fait mal. Et là, la réparation devient caresse.

PORTE 19 - OMBRE

PEURS - COLÈRES - NON-DITS

Quelle part de toi as-tu mise en
sourdine pour qu'on s'entende ?



Je respire, je réponds si je veux, puis je partage
ces mots.

Cette part mise en sourdine chante encore tout bas
dans ton corps. Elle n'est pas morte, elle attend.
Quand tu la laisses remonter, même un peu, notre
lien s'accorde. Les non-dits cessent de grincer,
et la musique revient.

PORTE 20 - LUMIÈRE

GRATITUDE - PROJET - FUTUR

Qu'est-ce que tu aimerais célébrer
de nous ce mois-ci, même petit ?



La réponse est à toi, dite ou tue, puis viennent
ces mots.

Célébrer, c'est arroser la plante au lieu de
regarder les mauvaises herbes. Ce petit rien
devient miel sur nos lèvres. La gratitude le
transforme en souvenir ressource, et notre futur
s'en souviendra quand il fera froid.

PORTE 21 - CORPS

TOUCHER - DÉSIR - PRÉSENCE

Allonge-toi contre moi.
Sens ma chaleur dans ton dos.
Quel endroit de ton corps demande
juste à être tenu ?



Je réponds en silence ou à voix haute, comme je le
sens, puis je lis.

Peut-être tes reins, ton ventre, ou le creux de
tes épaules. Être tenu, c'est être rappelé à la
terre. La chaleur dans ton dos devient un berceau.
Et dans ce berceau, le désir n'a plus besoin de
courir, il peut se reposer.

PORTE 22 - CŒUR

ÉMOTION - VULNÉRABILITÉ - ACCUEIL

Quand je te regarde vraiment,
qu'est-ce que ton cœur espère que je
voie ?



Je réponds à la question, à voix haute ou en
silence, puis je te lis la suite.

Pas ta performance, pas ton masque. Ton cœur
espère que je voie l'enfant qui veut être choisi.
Quand je le vois, sans le commenter, quelque chose
fond. La vulnérabilité devient pont, et l'accueil
devient étreinte.

PORTE 23 - PAROLE

VÉRITÉ DOUCE - ÉCOUTE - RÉPARATION

Quelle vérité sur ton désir, même la plus intime, n'as-tu jamais formulée par pudeur ?



Prends un instant pour répondre en toi, puis
laisse-moi te lire ceci.

Ton désir n'est pas obscène, il est sacré. Quand
tu le dis avec des mots simples, il perd sa honte
et gagne en chaleur. La vérité douce ne choque
pas, elle éclaire. Elle ouvre un espace où nos
corps peuvent se parler sans se brusquer.

PORTE 24 - OMBRE

PEURS - COLÈRES - NON-DITS

De quoi as-tu peur si on se
rapproche trop ?



Réponds si tu le souhaites, dans ton cœur ou à
voix haute, et écoute la suite.

Peur de disparaître, peur d'être avalé, peur de ne
plus savoir où tu finis. Cette peur est ancienne,
elle a protégé ton territoire. Quand on se
rapproche en conscience, peau contre peau mais
âmes distinctes, la peur se transforme en frisson.
Elle devient le gardien de notre juste distance.

PORTE 25 - LUMIÈRE

GRATITUDE - PROJET - FUTUR

Si on s'offrait un rituel rien qu'à
nous chaque semaine, à quoi
ressemblerait-il ?



Je choisis de répondre ou de garder pour moi, puis
je découvre ces mots avec toi.

Peut-être une bougie, deux verres, pas de
téléphones. Un temps où l'on se touche avant de se
parler. Ce rituel serait notre cabane secrète. Le
projet n'est pas de faire bien, mais de revenir.
Et chaque retour tisse notre futur.

PORTE 26 - CORPS

TOUCHER - DÉSIR - PRÉSENCE

Embrasse ma paume, lentement, comme
un baiser secret.
Qu'est-ce que ça réveille en toi,
ici et maintenant ?



Laisse la réponse venir, parlée ou silencieuse,
puis lis avec moi.

Ma paume est une carte sensible de tout mon corps.
Quand tes lèvres s'y posent, c'est comme si tu
embrassais l'intérieur de mon poignet, de mon cou.
Le toucher devient baiser, le baiser devient
promesse. Le désir circule sans but, juste pour le
plaisir d'être vivant.

PORTE 27 - CŒUR

ÉMOTION - VULNÉRABILITÉ - ACCUEIL

Quel souvenir de nous fait encore
battre ton cœur plus vite ?



Je m'offre le temps de répondre intérieurement,
puis je t'offre la suite.

Ce souvenir est une braise sous la cendre. Quand
tu le ravives, mon corps le reconnaît. L'émotion
n'est pas nostalgie, c'est ressource. Elle nous
rappelle que l'accueil a déjà eu lieu, et qu'il
peut revenir.

PORTE 28 - PAROLE

VÉRITÉ DOUCE - ÉCOUTE - RÉPARATION

Comment aimerais-tu que je te parle
quand tu vas mal ?



Que je réponde ou non, je te lis maintenant ceci.

Pas avec des solutions, mais avec une voix basse qui dit 'je suis là'. Les mots deviennent alors une couverture, pas un scalpel. L'écoute répare en enveloppant, et ta vulnérabilité trouve où se poser.

PORTE 29 - OMBRE

PEURS - COLÈRES - NON-DITS

Quelle colère ancienne revisite
parfois notre lit ?



Je respire, je réponds si je veux, puis je partage
ces mots.

Cette colère n'est pas contre nous, elle est le
cri d'un besoin ancien non entendu. Quand tu la
laisses parler sans l'agir, elle se dépose comme
une vague sur le sable. Derrière elle, il y a
souvent : 'reste avec moi'. Et là, le lit
redevient lieu sûr.

PORTE 30 - LUMIÈRE

GRATITUDE - PROJET - FUTUR

Pour quoi veux-tu me dire merci ce
soir, concrètement ?



La réponse est à toi, dite ou tue, puis viennent
ces mots.

Merci pour ta main ce matin, pour ton silence
quand j'en avais besoin. La gratitude précise est
une caresse verbale. Elle dit à l'inconscient :
c'est bon, on peut continuer. Et le futur s'ouvre,
rassuré.

PORTE 31 - CORPS

TOUCHER - DÉSIR - PRÉSENCE

Laisse-moi poser mon front contre le
tien, peau contre peau.
Sans parler.
Que désire ta peau en cet instant ?



Je réponds en silence ou à voix haute, comme je le
sens, puis je lis.

Front contre front, nos pensées se taisent et nos
peaux prennent le relais. Peut-être ta peau désire
juste être respirée. La présence devient érotique
sans rien faire. C'est le toucher de l'être, avant
le faire.

PORTE 32 - CŒUR

ÉMOTION - VULNÉRABILITÉ - ACCUEIL

Si tu osais pleurer devant moi,
qu'aimerais-tu que je fasse ?



Je réponds à la question, à voix haute ou en silence, puis je te lis la suite.

Rien d'autre que rester, te tenir sans essayer trop vite. Tes larmes sont de l'eau sacrée qui lave les vieilles armures. Dans mon accueil, elles ne sont pas faiblesse, elles sont offrande. Et ton cœur, lavé, bat plus clair.

PORTE 33 - PAROLE

VÉRITÉ DOUCE - ÉCOUTE - RÉPARATION

Quelle promesse douce pourrais-tu me
faire, et tenir ?



Prends un instant pour répondre en toi, puis
laisse-moi te lire ceci.

Pas une promesse de toujours, une promesse de
maintenant : 'je te regarderai quand tu parles'.
Une parole tenue est un ancrage. Elle répare la
confiance comme on recoud un ourlet, avec soin. Et
chaque point renforce le tissu.

PORTE 34 - OMBRE

PEURS - COLÈRES - NON-DITS

Qu'est-ce que tu n'oses pas me
montrer par peur d'être jugé ?



Réponds si tu le souhaites, dans ton cœur ou à voix haute, et écoute la suite.

Cette partie cachée est souvent la plus vivante, la plus désirante. Quand tu l'exposes dans la pénombre de notre rituel, elle ne rencontre pas un juge mais un amant. L'ombre, accueillie, devient mystère partagé, et le mystère rallume le désir.

PORTE 35 - LUMIÈRE

GRATITUDE - PROJET - FUTUR

Où veux-tu qu'on aille ensemble, pas
en voyage, mais en nous ?



Je choisis de répondre ou de garder pour moi, puis
je découvre ces mots avec toi.

Vers plus de douceur le matin, vers moins d'écrans
le soir. Ce n'est pas un lieu sur une carte, c'est
une qualité de présence. Le projet devient
direction intérieure. Et chaque pas dans cette
direction est déjà arrivée.

PORTE 36 - CORPS

TOUCHER - DÉSIR - PRÉSENCE

Danse lentement avec moi, sans
musique, corps contre corps.
Où ton corps veut-il me guider ?



Laisse la réponse venir, parlée ou silencieuse,
puis lis avec moi.

Tes hanches savent avant ta tête. Laisse-les me
mener. Le désir aime le rythme lent, il s'y
déploie comme du miel. Danser sans but, c'est
faire l'amour debout, avec nos respirations comme
seule musique.

PORTE 37 - CŒUR

ÉMOTION - VULNÉRABILITÉ - ACCUEIL

Quand tu te sens seul à côté de moi,
de quoi aurais-tu besoin ?



Je m'offre le temps de répondre intérieurement,
puis je t'offre la suite.

Peut-être juste que je me tourne vraiment vers
toi, que je pose mon téléphone, ma pensée. La
solitude à deux n'est pas une faute, c'est un
signal. Quand je l'accueille sans me défendre, ton
cœur se remet à faire du bruit pour moi.

PORTE 38 - PAROLE

VÉRITÉ DOUCE - ÉCOUTE - RÉPARATION

Dis-moi 'j'ai besoin de toi' sans
expliquer pourquoi.
Peux-tu ?



Que je réponde ou non, je te lis maintenant ceci.

Cette phrase nue est puissante. Elle ne négocie pas, elle offre. Quand tu la dis, mon écoute s'ouvre grand. La vérité douce n'a pas besoin de dossier. Elle crée un pont instantané entre nos vulnérabilités.

PORTE 39 - OMBRE

PEURS - COLÈRES - NON-DITS

Quel non-dit sur le sexe reste entre
nous ?



Je respire, je réponds si je veux, puis je partage
ces mots.

Peut-être un désir jugé trop, ou pas assez. Quand
tu le murmures, il cesse d'être une ombre qui nous
pousse. Il devient matière à jeu. Le non-dit nommé
redevient souffle chaud entre nos bouches, et le
lit respire.

PORTE 40 - LUMIÈRE

GRATITUDE - PROJET - FUTUR

Quelle petite victoire de notre
couple veux-tu honorer ?



La réponse est à toi, dite ou tue, puis viennent
ces mots.

On a tenu malgré la fatigue. On s'est reparlé
après le froid. Honorer, c'est mettre de l'or sur
la fissure. La gratitude transforme la survie en
œuvre d'art. Et notre futur s'appuie sur ces
victoires discrètes.

PORTE 41 - CORPS

TOUCHER - DÉSIR - PRÉSENCE

Caresse mes cheveux comme tu
aimerais être caressé.
Qu'est-ce que ça t'apprend sur toi ?



Je réponds en silence ou à voix haute, comme je le
sens, puis je lis.

Tes doigts me montrent ton propre besoin de
lenteur. Toucher, c'est se révéler. Quand tu
caresses, tu te caresses aussi. Le désir circule
en boucle, et la présence devient miroir tendre.

PORTE 42 - CŒUR

ÉMOTION - VULNÉRABILITÉ - ACCUEIL

Quelle émotion te traverse quand je
te dis 'je te choisis' ?



Je réponds à la question, à voix haute ou en silence, puis je te lis la suite.

Peut-être un soulagement dans le ventre, comme une porte qui se déverrouille. Être choisi, c'est être vu dans sa vulnérabilité et quand même désiré. Cette émotion est une nourriture. Accueillie, elle rend l'amour moins anxieux.

PORTE 43 - PAROLE

VÉRITÉ DOUCE - ÉCOUTE - RÉPARATION

Si on devait réparer
une chose avec un seul
mot doux,
lequel choisirais-tu ?



Prends un instant pour répondre en toi, puis
laisse-moi te lire ceci.

Pardon, reste, viens, encore. Ce mot est une clé
vibratoire. Quand il est dit vrai, il traverse les
défenses comme une onde chaude. La réparation ne
prend pas des heures, elle prend une sincérité.

PORTE 44 - OMBRE

PEURS - COLÈRES - NON-DITS

Qu'est-ce qui te ferme sexuellement
parfois, et que tu n'oses pas dire ?



Réponds si tu le souhaites, dans ton cœur ou à voix haute, et écoute la suite.

La fatigue, la peur de mal faire, le regard que tu imagines. Quand tu le nommes, mon désir ne s'éteint pas, il s'ajuste. L'ombre devient information précieuse. Et le sexe redevient jeu, pas performance.

PORTE 45 - LUMIÈRE

GRATITUDE - PROJET - FUTUR

Quel rêve oses-tu à peine formuler
pour nous deux ?



Je choisis de répondre ou de garder pour moi, puis
je découvre ces mots avec toi.

Une maison, un enfant, ou juste vieillir en se
tenant la main. Ce rêve est une étoile timide.
Quand tu le dis, je peux m'orienter. Le futur
n'est plus flou, il devient désir partagé qui nous
tire en avant.

PORTE 46 - CORPS

TOUCHER - DÉSIR - PRÉSENCE

Allonge ta main sur mon ventre.
Respire avec moi.
Où sens-tu le désir monter sans rien
forcer ?



Laisse la réponse venir, parlée ou silencieuse,
puis lis avec moi.

Le ventre est le tambour du désir. Quand ta main
s'y pose et respire, quelque chose s'éveille en
profondeur, sans urgence. C'est la présence qui
fait monter la sève. Pas besoin de pousser, juste
d'habiter.

PORTE 47 - CŒUR

ÉMOTION - VULNÉRABILITÉ - ACCUEIL

Quand je m'éloigne, que voudrais-tu
que je sache de ton cœur ?



Je m'offre le temps de répondre intérieurement,
puis je t'offre la suite.

Que même loin, il cherche ta chaleur. Que
l'éloignement n'est pas désamour, c'est parfois
protection. Quand tu me le dis, je ne comble pas
le vide, je l'honore. Et l'accueil recrée le lien
sans coller.

PORTE 48 - PAROLE

VÉRITÉ DOUCE - ÉCOUTE - RÉPARATION

Quelle écoute te manque le plus de
ma part ?



Que je réponde ou non, je te lis maintenant ceci.

Celle qui ne prépare pas sa réponse. Celle qui respire avec toi. Quand je t'offre ce silence plein, tes mots trouvent leur chemin. L'écoute devient alors un ventre où ta vérité peut se reposer.

PORTE 49 - OMBRE

PEURS - COLÈRES - NON-DITS

Quelle vieille blessure rejoue quand
on se dispute ?



Je respire, je réponds si je veux, puis je partage
ces mots.

Celle de ne pas avoir été choisi, entendu, tenu.
Elle rejoue comme un vieux disque. Quand on la
reconnaît ensemble, elle perd son volume. L'ombre
devient mémoire, pas destin. Et la dispute devient
porte.

PORTE 50 - LUMIÈRE

GRATITUDE - PROJET - FUTUR

Si on écrivait notre
prochaine saison à deux,
quel serait son titre ?



La réponse est à toi, dite ou tue, puis viennent
ces mots.

'Lenteur et peau', 'Retrouvailles', 'Nous, enfin'.
Nommer la saison, c'est lui donner une couleur. Le
projet devient poème. Et le futur s'invite déjà
dans notre présent.

PORTE 51 - CORPS

TOUCHER - DÉSIR - PRÉSENCE

Regarde-moi dans les yeux pendant
une minute sans parler.
Qu'est-ce que ton corps me dit ?



Je réponds en silence ou à voix haute, comme je le
sens, puis je lis.

Tes pupilles dilatées, ton souffle qui change. Ton
corps dit : je suis là, je te veux, j'ai un peu
peur aussi. Le regard est le sexe le plus intime.
Sans toucher, il fait l'amour. La présence devient
étrointe.

PORTE 52 - CŒUR

ÉMOTION - VULNÉRABILITÉ - ACCUEIL

De quoi as-tu besoin pour te sentir
en sécurité avec moi ?



Je réponds à la question, à voix haute ou en
silence, puis je te lis la suite.

De constance, de douceur, de mains qui ne
saisissent pas. La sécurité n'est pas ennui, c'est
le sol fertile où le désir ose pousser sauvage.
Quand tu la reçois, ta vulnérabilité devient
offrande, pas risque.

PORTE 53 - PAROLE

VÉRITÉ DOUCE - ÉCOUTE - RÉPARATION

Quelle phrase d'excuse
aimerais-tu entendre,
même pour une
petite chose ?



Prends un instant pour répondre en toi, puis
laisse-moi te lire ceci.

'Je t'ai manqué, je suis là maintenant'. L'excuse
vraie n'humilie pas, elle répare le tissu. Elle
dit à ton système nerveux : tu peux te détendre.
Et la parole redevient caresse.

PORTE 54 - OMBRE

PEURS - COLÈRES - NON-DITS

Qu'est-ce que tu pardonnes
difficilement,
chez moi ou chez toi ?



Réponds si tu le souhaites, dans ton cœur ou à
voix haute, et écoute la suite.

Peut-être mes absences, ou ta propre dureté. Le
pardon n'est pas oublier, c'est desserrer l'étau.

Quand le non-dit respire enfin, l'ombre
s'assouplit. Et dans cet espace, l'amour retrouve
de la place pour jouer.