Complémentaires

60 cartes et un livret

Pour cultiver
justesse et créativité
en explorant les polarités



Audrey Rossi

Sommaire

Introduction ____ 9

Inspiration nature ____ 12

Constitution du coffret et fonctionnement ____ 13

Familles

❤️ Interactions ____ 23

1. Relation : s'affirmer ∞ écouter ____ 24
2. Rechargement : introversion ∞ extraversion ____ 28
3. Porosité : compassion ∞ distance ____ 30
4. Co-évolution : coopération ∞ compétition ____ 32
5. Réparation : pardon ∞ reconnaître ____ 34
6. Fidélité : engagement ∞ intégrité ____ 36
7. Flux : donner ∞ recevoir ____ 38
8. Connaissance : apprendre ∞ transmettre ____ 40
9. Élan: suivre ∞ guider ____ 42

🪔 Ressources ____ 44

1. Energie : lumière ∞ ombre ____ 45
2. Durabilité : éphémère ∞ éternel ____ 47
3. Quantité : plein ∞ vide ____ 49
4. Perception : réalité ∞ rêve ____ 51
5. Incarnation : corps ∞ esprit ____ 53
6. Temps : tradition ∞ progrès ____ 55
7. Savoir: théorie ∞ expérience ____ 57
8. Apparence: surface ∞ profondeur ____ 59
9. Mémoire : souvenir ∞ oubli ____ 61

Sommaire

Mouvement ____ 63
1. Ouverture : divergent ∞ convergent ____ 64
2. Orientation : explorer ∞ cibler ____ 66
3. Volume : compression ∞ expansion ____ 68
4. Seuil : dedans ∞ dehors ____ 70
5. Place : centre ∞ périphérie ____ 72
6. Circulation : ouvert / clos ____ 74
7. Permanence : stabilité ∞ changement ____ 76
8. Progression : cyclique ∞ linéaire ____ 78
9. Rythme : accélération ∞ ralentissement ____ 80

Identité ____ 82
1. Principe : masculin ∞ féminin ____ 83
2. Posture : humilité ∞ hauteur ____ 85
3. Composition : tout ∞ partie ____ 87
4. Humeur : agitation ∞ calme ____ 89
5. Maturité : insouciance ∞ responsabilité ____ 91
6. Résilience : sensibilité ∞ force ____ 93
7. Émergence : gestation ∞ accouchement ____ 95
8. Discernement : confiance ∞ peur ____ 97
9. Authenticité : naturel ∞ artificiel ____ 99

Positionnement ____ 101
1. Visibilité : retrait ∞ exposition ____ 102
2. Intégration : original ∞ conforme ____ 104
3. Voix : expression ∞ silence ____ 106
4. Influence : insuffler ∞ résister ____ 108

Sommaire

5. Tonalité : léger ∞ sérieux _____ 110
6. Transparence : sincérité ∞ malice _____ 112
7. Décision : pensée ∞ sentiment _____ 114
8. Justice : clémence ∞ règle _____ 116
9. Rayonnement : singulier ∞ universel _____ 118

Contribution _____ 120
1. Présence : être ∞ faire _____ 121
2. Organisation : cadré ∞ flexible _____ 123
3. Artiste : réalisation ∞ inspiration _____ 125
4. Solutionner : imiter ∞ innover _____ 127
5. Culture : planter ∞ arracher _____ 129
6. Manifestation : effort ∞ repos _____ 131
7. Contribution : processus ∞ impact _____ 133
8. Tenue: aisance ∞ maintien _____ 135
9. Clarté: simplicité ∞ complexité _____ 137

A propos _____ 139

Propositions de cartes à explorer pour certaines situations (exemples de cas d'usage n°4) _____ 140

Annexes - Propositions de jeux / cas d'usages _ 148

Inspirations et bibliographie _____ 160

Mieux se comprendre et créer de nouveaux possibles

En regardant une même image, chacun y verra des choses parfois similaires mais parfois différentes. L'image a cette faculté de permettre à chacun de voir ce qui résonne pour lui. Même la façon dont chacun décrira ce qu'il voit sera la plupart du temps différente de son voisin. Ainsi, deux personnes peuvent vivre la même situation et en avoir une lecture totalement différente, selon leur histoire, leur rôle, leur corps, leurs croyances,...
De nombreuses tensions naissent de points de vue, de projections différentes ou de cadres de référence disjoints.

Et si, au lieu de renforcer les polarisations, nous faisions de nos différences quelque chose de nouveau ? Et si l'équilibre était une histoire de curseur à poser plutôt qu'une position figée ? Et si nous dansions avec toutes nos facettes au lieu de vouloir trouver la « meilleure » ?

« **Complémentaires** » est un jeu qui invite à explorer l'équilibre des polarités « *opposées* » que nous rencontrons partout : dans nos relations, lors de nos choix, et en nous.

Il n'y a ici rien à réussir, rien à corriger, ni bonne ou mauvaise façon de faire, pas de vérité. Juste explorer, observer, se poser des questions (et peut-être se surprendre un peu).

Cet outil peut devenir un levier pour interroger nos points de vue, jugements, certitudes, voir les différences non comme des obstacles mais comme des occasions de voir autrement, de faciliter le lien voire innover grâce à de nouvelles associations qu'on n'aurait jamais imaginées.

Chaque carte propose de naviguer d'un pôle à l'autre pour trouver son juste équilibre, pas pour choisir ou viser le milieu, mais pour trouver son propre positionnement, vivant, évolutif selon les situations.

Le symbole de l'infini, présent sur chaque carte, souligne que chaque polarité nourrit l'autre alternativement.

Il ne s'agit pas de juger, y compris les expressions les plus marquées, mais bien de mettre de la conscience sur nos choix et notre façon d'être en relation.

Ce qui se joue avec l'autre se joue aussi à l'intérieur de nous. N'avez-vous jamais éprouvé

des difficultés à concilier différentes parties de vous, différents besoins, élans … et qui pourtant coexistent, par exemple pour prendre une décision (des parts qui veulent des choses différentes)?

« Complémentaires » invite également à réfléchir aux besoins qui se cachent derrière nos excès pour retrouver plus de clarté et d'harmonie. Vous pourriez être surpris : nos besoins peuvent autant se placer derrière les mots qui nous attirent que ceux qui nous agacent, ceux-ci pouvant refléter des facettes que nous ne nous autorisons pas ! Rien de systématique bien sûr.

Explorer, relier, se positionner, s'amuser, changer de lunettes, innover : voilà l'essence même de ce coffret de cartes.

Les complémentarités sont infinies, à l'image de la complexité du monde et de ses nuances. Ainsi, loin d'être exhaustif ou de prétendre résoudre toutes les situations, ces cartes constituent un outil d'exploration créative et de communication.

C'est d'ailleurs pour cela qu'il offre des cartes vierges pour poursuivre la dynamique, se l'approprier et l'adapter à notre quotidien.

Inspiration de la nature

La Nature a été une source d'inspiration importante pour ce coffret. La complémentarité est présente partout dans la nature et permet d'illustrer la force de l'alternance voire de la coexistence des opposés complémentaires.

En voici quelques exemples :

- l'arc-en-ciel qui se forme grâce à la pluie et au soleil,
- les couleurs de manière générale avec les opposés complémentaires présents partout sur la roue chromatique,
- la cohabitation d'espèces très différentes (poisson-clown et anémone...),
- le jour et la nuit,
- la photosynthèse (les arbres qui absorbent le CO_2 que nous rejettons et produisent de l'O_2 que nous respirons),
- le système nerveux sympathique et parasympathique, le fonctionnement du coeur
- ...

Ainsi chaque famille de cartes est représentée par un symbole de la nature, présenté en introduction de chaque famille au fil de ce livret.

Constitution du coffret et mode de fonctionnement

Cet ensemble se compose de **60 cartes** : **54 cartes illustrées** et **6 cartes vierges**.

Chaque carte comporte :

- **deux polarités complémentaires**, chacune avec son expression maximale
- **un centre illustré** qui les relie.

Les complémentarités étant infinies, ce jeu ne vise pas l'exhaustivité. Il en propose certaines, récurrentes, comme autant de points d'exploration possibles.

Les cartes sont réparties en **6 familles,** chacune représentée par **un symbole issu de la nature, source d'inspiration** pour ce coffret de cartes.
Chaque famille contient **10 cartes** :
9 cartes illustrées et 1 carte vierge pour vous permettre de compléter avec ce qui vous parle. Libre à vous de poursuivre la dynamique et de créer vos cartes.

La dynamique de chaque carte :
Chaque carte permet de **se balader d'un complémentaire à l'autre**, en observant les

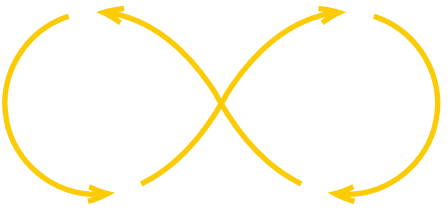
différentes expressions possibles de chaque polarité.
Lorsqu'une polarité est poussée à son expression maximale, elle peut conduire à un excès. Cet excès appelle alors naturellement son complémentaire pour un rééquilibrage.

Ce passage par l'expression maximale n'est bien sûr **pas obligatoire** : l'intérêt du jeu est justement de pouvoir explorer consciemment les différents côtés, sans s'y enfermer.

Prenons l'exemple de la carte « **Relation** » dont les complémentaires sont **« S'affirmer »∞ « Écouter »**.

Lorsque l'affirmation est poussée à l'extrême, elle peut devenir « tyrannique ». Cette expérience invite alors à aller chercher l'autre pôle, l'écoute, pour se rééquilibrer.
Inversement, une écoute excessive peut mener à l'effacement ou à l'invisibilité, appelant cette fois un retour vers l'affirmation personnelle.

S'affirmer **Ecouter**



max :Tyrannie **max :Effacement**

Ce sont souvent **les conséquences des excès** qui facilitent ces transitions et aident à ajuster son positionnement.
Par exemple, l'effacement va induire des situations où les limites de la personne ne sont pas respectées jusqu'au moment où le seuil de tolérance (ou le bénéfice secondaire à ne pas changer) est dépassé. Ce point de bascule ouvre alors la possibilité d'un rééquilibrage.

Un regard parmi d'autres

La proposition de « Complémentaires » est un regard. Il pourrait y en avoir beaucoup d'autres. Il n'y a pas manichéisme ici, pas de carte du type « gentil » / « méchant ». Vous trouverez plutôt des polarités universelles, telles que Ombre ∞ Lumière, pensées comme des complémentaires. Un même concept peut apparaître sur plusieurs cartes selon l'angle de vue, et d'autres mots pourraient tout aussi bien être utilisés (par exemple : être ∞ paraître, être ∞ faire).
Les exemples proposés sur les cartes sont volontairement succincts, afin de laisser toute la place à vos expériences, à vos ressentis et à vos propres associations.
Ce coffret est avant tout un outil de questionnement, de dialogue et d'exploration.

Une posture d'explorateur

Il n'est pas question ici de juger, ni de classer les comportements en « bons » ou « mauvais ».
Chaque polarité, même dans ses expressions les plus marquées, peut révéler un besoin sous-jacent.
Ainsi, si une situation vous amène à poser un mot connoté négativement, il s'agit possiblement d'un excès.
Cet excès renvoie généralement, dans une forme plus nuancée, à une polarité d'une carte, qui peut vous aider à identifier le besoin en jeu et à ouvrir la réflexion.

Par exemple, la tyrannie est une expression maximale de l'affirmation. Elle peut cacher un besoin de s'affirmer, de se faire entendre, de maîtriser… L'exploration de votre situation peut alors commencer.

Pour qui

Ce jeu s'adresse aux professionnels de l'accompagnement (coachs, thérapeutes, médiateurs, managers, formateurs…) ainsi qu'aux curieux, créatifs, couples et amis souhaitant approfondir leur relation.

Comment utiliser ce coffret de cartes : propositions d'usages possibles

Voici quelques propositions de cas d'usages de ce jeu. Elles sont des points d'entrée possibles : n'hésitez pas à en imaginer d'autres, à les adapter ou à les combiner. D'autres propositions détaillées sont partagées en annexes.

1 - Prendre conscience de ses forces, et les aimer

Nous utilisons souvent certaines polarités de façon spontanée, au point d'en oublier qu'elles reflètent certaines de nos forces, qualités ou ressources. C'est parfois bien plus visible pour notre entourage que pour nous-mêmes. N'hésitez d'ailleurs pas à demander à vos proches leur point de vue sur vos forces !

Pistes d'exploration :

- Quelles polarités vous parlent le plus (ou dont vos proches vous parlent)? Quelles sont celles que vous utilisez le plus naturellement ?
- En quoi sont-elles des forces ?
- Dans quelles situations vous ont-elles déjà été utiles ?
- Quand pourriez-vous davantage les mobiliser?

Comment faire :

- Vous pouvez tirer une carte au hasard et explorer la polarité qui vous interpelle, ou parcourir le jeu et sélectionner, par exemple, les cinq polarités qui vous semblent être vos forces principales.

2 - Sortir de sa zone de confort et élargir ses possibles

Rester dans sa zone de confort peut faire qu'on s'enlise ou qu'on tourne en rond. Explorer les polarités moins familières permet d'ouvrir de nouveaux champs d'action.

Pistes d'exploration :

- Quelles polarités utilisez-vous beaucoup, voire trop ?
- Dans quelles situations leur complémentaire pourrait-il être un atout ?
- Comment pourriez-vous commencer à le développer ?

Comment faire :

Tirez une carte au hasard, identifiez la polarité qui vous est la plus familière, puis observez son opposé complémentaire. Vous pouvez aussi partir des forces identifiées dans le cas d'usage n°1 et explorer leurs pendants.

3 - Faire un pas vers l'Autre (et vers soi)

Regardons ce qui nous agace ! On peut facilement prêter une intention ou porter un jugement sur la polarité qui est en face si elle ne correspond pas à notre mode de fonctionnement nominal.
C'est l'occasion de changer de lunettes et d'aller voir dans quels cas, l'autre polarité peut ouvrir le champ des possibles, la compréhension d'une situation... et dans quels cas elle n'est pas adaptée pour soi.

Pistes d'exploration :

- Quelles polarités vous mettent mal à l'aise ou vous insupportent ?
- Pourquoi ?
- Dans quels contextes ces polarités peuvent-elles être utiles ou pertinentes ?
- Comment pourriez-vous leur laisser plus de place, ou simplement mieux les comprendre ?

Vous pouvez aussi identifier une situation concrète dans laquelle vous pourriez expérimenter une de ces polarités, même de façon minimale.

Comment faire :

Vous pouvez parcourir le jeu et sélectionner, par exemple, les cinq polarités qui vous agacent le plus et en explorer 1 par jour.

4 - Explorer une situation du quotidien

Ce cas d'usage est particulièrement adapté à la vie quotidienne.
Lorsqu'une situation nous dérange, nous avons tendance à lui attribuer des qualificatifs négatifs (par exemple : se sentir rejeté). Ce ressenti peut être le signe d'un excès ou d'un déséquilibre.

Pistes d'exploration :

- Quelles polarités sont à l'œuvre ?
- Quel besoin pourrait se cacher derrière ce qui est vécu comme négatif ?
-

Comment faire :

- Identifier les cartes en jeu dans une situation.

Exemple :

- La carte « Seuil » (famille Mouvement) explore les polarités dedans ∞ dehors.
- Le « Dedans », à l'excès, peut mener à l'enfermement ; le « Dehors », à l'excès, à l'exclusion.
- Se sentir exclu peut révéler un besoin d'appartenance, tout en ouvrant aussi à une prise de conscience de la liberté que cette position peut offrir. La réflexion peut alors porter sur le périmètre dans lequel on souhaite être inclu et pourquoi.

5 - Innover

Réunir des opposés complémentaires, c'est un peu comme frotter deux pierres l'une contre l'autre : cela peut produire des étincelles. Sans compréhension des deux pôles, il peut y avoir incendie alors qu'avec un regard conscient de l'ensemble, de nouveaux possibles peuvent s'allumer. Cet usage est l'occasion de concepts hybrides, novateurs, surtout dans un contexte de limites planétaires qui nous encourage à trouver des solutions. Imaginez une combinaison humide qui tienne au frais mais qui ne lâche pas d'eau lorsqu'on s'assoit ? Voilà, pas de limite à l'imagination. Y a-t-il un mode d'emploi? Non.

<u>Pistes d'exploration :</u>

- Quels opposés pourraient être réunis dans votre contexte ? Que se passerait-il si vous les faisiez dialoguer ou alterner plutôt que de choisir ?
- Quelles formes hybrides pourraient émerger ?

<u>Comment faire :</u>

Tirer une carte au hasard ou choisissez-en une qui vous parle et laissez faire votre imagination. La créativité naît souvent de la rencontre de concepts très différents. En dessin, par exemple, on peut créer en associant deux éléments

éloignés (un nuage et une loutre, par exemple).

Parmi les questions proposées au dos des cartes, certaines sont spécialement conçues pour soutenir cette exploration créative.

Elles sont signalées par ce symbole : 

NB: ce jeu est un outil de réflexion et créativité et non pas un moyen de rejeter toute forme de positionnement, les choix faisant partie de la vie. Choisir, rejoint d'ailleurs la carte relation et la polarité « S'affirmer» ;)

Questions du coffret

Le jeu contient **une carte avec des questions génériques applicables quelle que soit la carte, pour chacun des cas d'usage.**
En complément, vous trouverez **au dos de chaque carte** des **questions plus spécifiques** pour ouvrir la réflexion.

Découvrons à présent les cartes.



Interactions

« Son cœur et lui devinrent de grands amis, incapables désormais de se trahir l'un l'autre »,

PAULO COELHO, L'ALCHIMISTE, 1988

Le cœur est l'organe vital qui nous relie à la vie. Symétrique, ses 2 parties communiquent de façon complémentaire en donnant et recevant le sang et l'oxygène afin d'irriguer le corps. Et pourtant, un seul rythme. Il incarne ainsi à la fois la séparation et la connexion.

Il donne le tempo entre soi et l'autre : à la fois moteur personnel puisqu'il fait fonctionner notre corps, et source d'élan vers l'autre comme en regorgent les expressions de ce symbole d'amour et de liens : « *Mettre du cœur à l'ouvrage* », « *avoir son cœur qui bat* pour quelqu'un »...

Dans cette famille, il est question de relation, de juste distance, de coopération, d'authenticité. L'interaction est un espace où s'articulent nos propres besoins, opinions et l'ouverture à ceux de l'autre.

Relation : S'affirmer ∞ Écouter



« Une relation est un miroir dans lequel vous pouvez vous découvrir », J.Krishnamurti.

Moi et l'Autre, Je-Nous, plier le genou ou aller au combat, 2 excès des polarités qui, au meilleur, permettent à la fois de s'affirmer et d'écouter, de concilier. La relation est un art exigeant, une danse quotidienne, comme illustré sur la carte, pour trouver ce juste équilibre !

L'invitation est ici d'exprimer ses idées tout en laissant de l'espace aux autres pour se faire entendre.

Autres couples de mots possibles : Positionnement ∞ diplomatie, entreprendre ∞ patienter, intense ∞ mesuré, trancher ∞ concilier...

Expression maximale de « S'affirmer »: forme de tyrannie, imposer ses idées, dominer la conversation, passer outre les besoins de l'autre, égoïsme, se désintéresser de l'autre

Ajustement pour plus d'équilibre : laisser plus de place à l'autre, accueillir le point de vue d'autrui pour enrichir le dialogue, s'intéresser

Expression maximale d'« Écouter »: effacement de soi, sacrifier ses besoins pour préserver le lien.

Relation : S'affirmer ∞ Écouter



Ajustement pour plus d'équilibre : exprimer ses besoins clairement tout en restant ouvert à l'autre, poser son curseur personnel selon les situations, les personnes et les besoins.

Exemples concrets :

- Réunion de travail
- Dîner en famille
- Discussion entre amis
- Personnes ayant un driver « fais plaisir » élevé
- …

Bonus CNV (Communication Non Violente) :
Si la situation n'évolue pas spontanément, la CNV (Observation – Ressenti – Besoin – Demande) est un outil qui peut s'avérer précieux. Voici un exemple de formulation:
« *Pendant la réunion, j'ai eu du mal à m'exprimer et je me suis senti mis de côté (Observation + Ressenti). J'avais une idée qui aurait pu enrichir la discussion et j'aurais aimé pouvoir la partager (Besoins). Pour la prochaine réunion, pourrais-tu laisser un moment pour que chacun ait la possibilité de s'exprimer avant de conclure ? (Demande)* »

Relation : S'affirmer ∞ Écouter



Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Rechargement
Introversion ∞ Extraversion

Ici, il s'agit de rechargement en énergie. Dans les interactions, comment s'assurer que les besoins de chacun sont respectés et nourris ?
Pour ceux qui connaissent le MBTI, cette dualité est le 1er axe de l'outil. Un angle de vue précieux pour savoir comment préserver son énergie et s'en donner. Encore une fois, il ne s'agit pas d'être tout l'un ou l'autre, ce n'est qu'une question de curseur global entre les 2. La préférence introversion aura tendance à observer tranquillement, à savourer les moments en silence, de retrait, avant de passer à l'action (comme le montre la face aux yeux fermés et avec le casque, côté nuit sur l'illustration) alors que la polarité extraversion aura tendance à préférer plonger dans la foule, engager la conversation, rayonner, échanger des idées (à l'image de la face aux yeux grand ouverts, qui s'exprime côté jour).

Expression maximale d'« Introversion » : isolement, difficulté à s'exprimer ou partager.
Ajustement pour plus d'équilibre : cultiver un peu d'extraversion pour sortir de la spirale de solitude et nourrir le lien social.

Rechargement
Introversion ∞ Extraversion

Expression maximale d'« Extraversion » : envahissement, difficulté à laisser de l'espace aux autres.
Ajustement pour plus d'équilibre : questionner sans ingérence, écouter, réfléchir et permettre aux autres de s'exprimer.

Exemples concrets :

- Brainstorming vs travailler uniquement chacun de son côté avant de partager => alterner les 2
- Une journée de conférences
- Une journée seul chez soi
- ...

Et pour vous ?
Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle
Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Porosité
Compassion ∞ Distance



Quel niveau de porosité avons-nous avec l'autre ? A l'image de la pierre poreuse dans laquelle peut s'infiltrer l'eau et parfois la transformer, cette carte explore notre capacité à entrer en empathie avec l'autre, à se laisser transformer par les émotions ou à poser de la distance pour se protéger. L'enjeu est de trouver son équilibre entre présence attentive et préservation de son espace.
Autres mots qui pourraient s'appliquer : proche ∞ loin...

Expression maximale de « Compassion » : syndrome du sauveur, ingérence, épuisement ou oubli de soi.
Ajustement pour plus d'équilibre : Prendre de la distance, écouter ses besoins corporels, les signaux de saturation

Expression maximale de « Distance » : indifférence, froideur, robotisation, fuite relationnelle.
Ajustement pour plus d'équilibre :
S'intéresser, poser des questions pour recréer un lien vivant et sincère.



Exemples concrets :

- L'ami qui appelle après une journée bien chargée pour partager ses difficultés
- En famille, l'enfant qui demande de l'attention à répétition
- Lors d'une discussion, un proche qui se replie
- Un collègue qui partage ses difficultés
- …

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Co-évolution : Coopération ∞ Compétition

Les mains illustrant la carte peuvent se lier ou s'opposer. Cette carte interroge la façon dont nous atteignons nos objectifs avec les autres. Faut-il se challenger pour progresser individuellement (compétition), ou mettre ses compétences au service du collectif (coopération)? Quel équilibre mettre en place ? Pour reprendre un modèle biologique bien connu, nous aurions aussi pu évoquer le partenariat entre poisson-clown et anémone où cette dernière fournit un abri sûr en échange de nettoyage et de nutriments (sous forme de déchets), un bel exemple de coopération.

Expression maximale de « Coopération » : entre-soi, besoin de consensus à tout prix, peur de la confrontation, mollesse, conformisme, attentisme...
Ajustement pour plus d'équilibre : Stimuler ses désirs, ses envies, s'occuper de soi, s'engager pour ses valeurs...

Expression maximale de « Compétition »: écrasement des autres, oubli des valeurs, des

notions d'intégrité, d'esprit d'équipe, de fraternité, comparaison constante, rivalité stérile, agressivité...

Ajustement pour plus d'équilibre : jouer collectif, prendre en compte les forces des autres et s'appuyer dessus.

Exemples concrets :

- Sport d'équipe
- Jeux de société
- Projets créatifs
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Réparation : Pardonner ∞ Reconnaître



Cette carte est illustrée par un coeur fissuré mais réparé à la façon kintsugi, technique permettant de réparer de la porcelaine avec de la laque mélangée à de la poudre d'or. Une façon de sublimer les fissures tout en réparant, en rendant l'usage. Pardonner ou reconnaitre les faits (et éventuellement demander une action) sont 2 leviers pour avancer. Le premier apaise, l'autre nomme la blessure et demande une reconnaissance, deux façons de réagir à une blessure qu'on nous a infligée.
Reconnaître la blessure de manière lucide, savoir s'en sentir responsable quand c'est juste, faire un pas vers l'autre en guise de réconciliation, pardonner font partie des ingrédients du processus de réparation.

Expression maximale de « Pardonner » : se taire trop vite, s'oublier soi-même pour maintenir le lien dans une paix factice, se résigner.
Ajustement pour plus d'équilibre : Exprimer sa blessure et son besoin de reconnaissance

Expression maximale de « Reconnaître » : rancune, enfermement, colère envahissante, du ressentiment, une volonté de justice écrasante



voire à un enfermement dans une posture de victime en se sur-identifiant à la blessure de manière rigide.
Ajustement pour plus d'équilibre : accepter, pardonner, et/ou poser un acte de réconciliation

Exemples concrets :

- Réunion de travail : un collègue interrompt régulièrement vos propositions
- Famille : un proche critique votre façon de faire, vous trouve trop contrôlant(e).
- Amitié : un ami oublie un engagement.
- Rejet d'un groupe
- Abus
- Accident, choc, vol
- Insulte, intimidation, trahison, humiliation
- ...

Et pour vous ?
Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle
Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Fidélité:
Engagement ∞ Intégrité



Ici est illustrée une épée pour la droiture, recouverte de végétation et de lumière pour l'authenticité.
Les relations impliquant des points de vue différents, il est impossible d'être en phase sur tout avec quelqu'un. N'avez-vous jamais été tiraillé entre le fait de tenir un engagement envers quelqu'un et rester fidèle à vous-même et à vos valeurs lorsque les 2 diffèrent ? C'est précisément cela que cette carte nous permet d'explorer.

Expression maximale d'« Engagement » : s'oublier pour tenir ses promesses ou satisfaire les attentes, au détriment de soi-même.

Ajustement pour plus d'équilibre : se rappeler de ses valeurs et de ses besoins fondamentaux, se projeter dans 5 ans après une action et regarder comment on se sentirait dans 5 ans après cette action

Expression maximale d"« Intégrité » : rigidité, refus de compromis, enfermement en se limitant à une définition de soi-même figée, sans remettre en question ses valeurs, son regard, son référentiel.

Fidélité:
Engagement ∞ Intégrité



Ajustement pour plus d'équilibre : cultiver l'engagement, tenir compte des autres et de ses promesses sans trahir ses valeurs, faire des concessions, ouvrir son cadre de référence

Exemples concrets :

- Un ami vous demande de prendre en charge une tâche urgente pour lui rendre service mais qui vous questionne sur vos valeurs
- Famille : suivre la tradition familiale ou écouter son propre appel ?
- Amis / relations : respecter une promesse tout en adaptant la manière de la tenir selon ses contraintes ou besoins

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Flux :
Donner ∞ Recevoir



La rivière illustre cette carte pour parler de flux. Boire, se laisser porter, lui offrir une bouteille, un message qui sera transporté et reçu à l'autre bout.
Cette complémentarité évoque l'équilibre entre le fait de donner et de recevoir. Elle est à la base de tout échange et fonctionne aussi bien avec de la matière qu'avec des sentiments, de l'argent, du temps, des ressources, des informations...Le flux circule-t-il dans les 2 sens pour vous ?
D'autres mots pourront être posés : partager ∞ conserver ...

Expression maximale de « Donner » : dépouillement, surmenage, épuisement.
Ajustement pour plus d'équilibre : savoir recevoir, se reposer, se nourrir soi-même pour pouvoir continuer à donner.

Expression maximale de « Recevoir » : trop-plein, oisiveté, fuite de responsabilité, immobilisme.
Ajustement pour plus d'équilibre : donner un peu, selon ses moyens, en préservant ses limites et observer ce que cela procure à l'autre et à soi

Flux :
Donner ∞ Recevoir



Exemples concrets :

- Sollicitation par son entourage
- Compliment
- Conseil, aide
- Cadeaux ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Connaissance : Apprendre ∞ Transmettre

« Qui ne continue pas à apprendre est indigne d'enseigner », G. Bachelard.

Quoi de mieux qu'un livre magique pour parler de connaissance, d'immersion dans ce que l'on ne sait pas encore et qui est donc mystérieux. Apprendre et partager ce que l'on sait voire ce que l'on fait/ est constitue une boucle vertueuse, infinie. Et vous, comment s'articulent ces 2 facettes dans votre vie ?

Expression maximale de « Apprendre » : boulimie d'informations, accumulation non utilisée.

Ajustement pour plus d'équilibre : mettre en pratique et partager ce que l'on apprend.

Expression maximale de « Transmettre » : enseignement déconnecté, répétition mécanique, posture égocentrée, refus de se nourrir de nouveauté.

Ajustement pour plus d'équilibre : continuer à apprendre, rester ouvert, se mettre à jour pour que la transmission reste vivante et pertinente, cultiver l'humilité et la curiosité, la capacité d'émerveillement

Connaissance : Apprendre ∞ Transmettre



Exemples concrets :

- Lire un livre avec un enfant
- Partager une astuce ou un apprentissage reçu et rester ouvert aux nouvelles perspectives (y compris aux retours qui peuvent s'avérer être des apprentissages pour celui qui transmet)
- Se laisser surprendre par le fait qu'un partage qu'on croyait anodin est un apprentissage pour quelqu'un d'autre.
- …

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Elan :
Suivre ∞ Guider



Cette carte montre une personne pleine d'élan qui suit un chemin. Guide-t-elle ou se laisse-t-elle guider? Savoir offrir sa vision tout en restant réceptif à celle des autres. Comment cela se manifeste-t-il dans vos relations, vos projets, votre quotidien ?

Expression maximale de « Guider » :
Domination, imposer sa direction, contrôler le chemin des autres, ne pas écouter les besoins ou les idées d'autrui.
Ajustement pour plus d'équilibre : rester ouvert aux ajustements, encourager l'autonomie et la co-création.

Expression maximale de « Suivre » :
Dissolution, suivre aveuglément, perdre son repère, abandonner sa voix ou ses limites, se diluer dans le collectif.
Ajustement pour plus d'équilibre : proposer, lancer des idées et observer les réactions.

Exemples concrets :

- Mentor/ modèle
- Le projet à fort impact dont vous avez la responsabilité

Elan :
Suivre ∞ Guider



- Le conjoint qui a une proposition de mutation à l'autre bout du monde
- Le groupe qui se demande où aller déjeuner
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....



Ressources

« On ne trouve pas de trésor sans plonger là où les autres ne vont pas ; souvent, le vrai trésor est enfoui dans les profondeurs. »,

J.CAMPBELL

Le lac nous enseigne la profondeur (parfois inquiétante au premier abord), la tranquilité, la capacité à contenir mais aussi à refléter. Savoir regarder autant à la surface qu'en profondeur permet de trouver des pépites.

Avec cette famille, il s'agit de reconnaître nos ressources, nos valeurs, ce qui nous nourrit, nous sécurise mais aussi ce dont on dispose, matériellement, émotionnellement, en termes d'énergie, de temps... et observer comme ces ressources nous transforment quand on les utilise.

Energie : Lumière ∞ Ombre



« Que la Force soit avec toi » ;) Une dualité qui est à l'origine du monde, presque une carte méta, qui nous parle d'énergie au sens large: la santé et la maladie, la vitalité et la mort, la joie et la tristesse, l'éveil et le sommeil, la clarté et le mystère...Explorons ici l'ombre et la lumière, illustrées par la nuit et le jour. La lumière ne brille jamais sans un peu d'ombre et vice et versa. Sans en faire une généralité, la difficulté a ses avantages comme le prouve le papillon qui sort avec effort de sa chrysalide. Et c'est le contraste qui permet de révéler les nuances, la base du dessin d'ailleurs.

Expression maximale de « Lumière » : naïveté, éblouissement, un côté bisounours démesuré.

Ajustement pour plus d'équilibre : se raccrocher aux faits, aux tâches quotidiennes nécessaires, aux besoins de son entourage, accepter de voir ses ombres, oser l'introspection

Expression maximale de « Ombre » : pessimisme, dépression, horreur...

Ajustement pour plus d'équilibre : se faire du bien, cultiver la vie avec lucidité, écouter, s'apaiser, intégrer les besoins de l'ombre



Exemples concrets :

- Les situations où on se sent bien, serein
- Gestion des émotions de manière générale
- Identifier le positif dans une situation qui nous ennuie, la transformation que les épreuves peuvent apporter. Et à l'inverse méditer sur la phrase "l'enfer est pavé de bonnes intentions"
- Une personne qui évoque uniquement ce qui va mal, se nourrit des faits divers, actualités déprimantes et en fait le centre de ses sujets de conversation
- A l'inverse, les discours sectaires, les promesses, les méthodes « magiques »
- Un projet phagocyté par les perspectives de risques qui font baisser l'élan créatif
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Durabilité : Éphémère ∞ Éternel



Intéressons-nous à une autre de nos ressources : le temps. Plusieurs mythes en parlent, comme celui de Perséphone qui donne lieu aux saisons ou celui de Gilgamesh. L'équilibre entre ce qui change et ce qui reste. L'illustration présente sur la carte montre au travers du symbole du sablier, des roses, éphémères, qui se désagrègent et alimentent une montagne, symbole de solidité dans le temps.
L'éternité existe-t-elle ? La transformation est-elle un incontournable ? Il s'agit ici de laisser évoluer la vie tout en honorant ce qui mérite d'être préservé. Comment donner de la valeur au temps, aux expériences et aux structures dans la durée ?

Expression maximale de « Éphémère » : inexistant, sans substance, superficialité, expériences sans ancrage, rien ne s'inscrit ni ne laisse de trace.

Ajustement pour plus d'équilibre : se raccrocher aux faits, au quotidien et accepter de voir ses ombres

Expression maximale de « Éternel » : figement, rigidité, refus du changement



Ajustement pour plus d'équilibre : oser le changement, aussi petit soit-il, ajuster progressivement ce qui n'est plus juste, s'autoriser à évoluer.

Exemples concrets :

- Une personne qui n'est plus heureuse mais qui ne bouge rien à son organisation pour ne pas déranger l'organisation familiale
- Un couple qui ne s'entend plus
- Un étudiant qui passe un entretien ou suit un cours sans prendre de notes ni intégrer l'expérience, et ne se souvient plus de ce qui a été dit quelques jours plus tard
- La beauté d'un trajet considéré comme banal et qui n'est plus regardé
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Quantité : Plein ∞ Vide



Rien de trop, la juste mesure, c'est un peu l'idée de cette carte voire du jeu dans son ensemble. Intéressons-nous ici à la notion de juste suffisance et quoi de mieux que le vase ou le verre pour l'illustrer : ce que l'on possède, ce que l'on retient, ce qu'on laisse circuler.
Elle s'applique à la nourriture, à l'argent, à l'énergie, au temps, aux objets et tout type de ressources mais aussi aux émotions et aux relations.
D'autres mots peuvent s'appliquer comme : plus ∞ moins, abondance ∞ ascétisme, étoffer ∞ réduire, remplir ∞ assécher, enrichir ∞ appauvrir, gourmand ∞ spartiate, généreux ∞ épuré...

Expression maximale de « Plein » : débordement, saturation
Ajustement pour plus d'équilibre : se délester, lâcher la peur de manquer / du vide, faire de la place

Expression maximale de « Vide » : vacuité, dépouillement excessif, privation, refus de recevoir
Ajustement pour plus d'équilibre : accueillir, contenir ce qui fait du bien

Quantité : Plein ∞ Vide



Exemples concrets :

- Les vêtements que l'on garde depuis des années sans les mettre et qui prennent de la place pour rien ou "au cas où"
- Une personne qui préfère ne pas avoir plutôt que de perdre, limitant ainsi son accès à l'abondance
- Les croyances négatives sur l'argent qui conduisent inconsciemment à s'en éloigner ou à les repousser
- Les périodes où les émotions nous submergent
- Un récipient
- Un texte que l'on enrichit ou réduit
- Un compte en banque
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Perception : Réalité ∞ Rêve



Aldous Huxley utilisait les portes de la perception pour parler de la manière dont notre conscience filtre, transforme et interprète le monde.
Les nuages illustrant cette carte montrent à la fois le phénomène météorologique mais aussi des formes. La paréidolie est la tendance du cerveau humain à reconnaître des formes dans des objets, paysages.. et notamment les nuages.
Ainsi, cette carte invite à percevoir le monde autrement, entre l'imaginaire ouvrant sur une infinité de possibles et l'ancrage dans le concret, le tangible, le pragmatique.
D'autres mots peuvent s'appliquer à cette idée : visible ∞ invisible, objectif ∞ subjectif, sensation ∞ intuition, concret ∞ abstrait, imaginaire ∞ tangible

Expression maximale de « Réalité » : littéralité, trop terre à terre
Ajustement pour plus d'équilibre : oser laisser libre cours à son imagination, s'autoriser à rêver; cultiver d'autres regards ou possibilités

Expression maximale de « Rêve » : illusion, perte d'ancrage, confusion entre désir et réalité, influence excessive de projections ou d'idées non réalistes.

Perception : Réalité ∞ Rêve



Ajustement pour plus d'équilibre : tenir compte des paramètres de son environnement concret, revenir aux faits, aux contraintes réelles et aux données tangibles.

Exemples concrets :

- Le créateur / designer qui a des désirs qu'il est difficile de matérialiser dans son budget
- Le maître d'œuvre qui reçoit une demande très précise et s'en tient strictement au cahier des charges, sans challenger le besoin ni ouvrir le champ des possibles
- La synesthésie : capacité à associer plusieurs sens. Exemple: Associer le goût d'une eau à des carrés et une autre à des ronds. Associer des sons à des couleurs ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Incarnation : Corps ∞ Esprit



« Un esprit sain dans un corps sain » : l'invitation ici est de relier les 2, indissociables composants de notre incarnation. Une personne en train de méditer illustre cette carte, symbole d'attention au corps et à l'esprit.
D'autres mots peuvent s'appliquer : Fond ∞ forme, contenant ∞ contenu, matière ∞ spirituel...

Expression maximale de « Corps » : matérialisme, réduction de l'existence à la performance, au faire ou à l'avoir, oubli du sens et des aspirations profondes.
Ajustement pour plus d'équilibre : développer le sens de ce que l'on fait, ses aspirations, relier ses actions à une intention, écouter ses élans intérieurs et ses valeurs.

Expression maximale de « Esprit » : désincarnation, intellectualisation excessive, fuite du réel, difficulté à s'engager dans la matière et le quotidien.
Ajustement pour plus d'équilibre : cultiver son rapport concret au monde, au quotidien, le lien avec ses proches, profiter des plaisirs des sens, être présent aux diverses expériences et relations...

Incarnation : Corps ∞ Esprit



Exemples concrets :

- Une journée vécue par habitude, sans se questionner ni s'émerveiller
- Lire des livres de développement personnels, accumuler des concepts et des idées, sans jamais les expérimenter
- Développer une pratique (artistique, corporelle, spirituelle ou relationnelle)
- Préparer son plat ou sa boisson préféré
- Cuisiner
- Jardiner
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Temps :
Progrès ∞ Tradition



Voici la carte de Marty McFly ou de retour vers le futur 🙂
Cette carte explore le rapport au temps, entre passé et futur, tradition et progrès.
L'illustration présente une montre dont le bracelet trace une ligne de temps horizontale, avec des racines, un tipi et une boite de souvenirs côté passé, à gauche, et un téléscope, des pousses végétales, un immeuble et une planète vivante côté futur, vers la droite !
Comment les traditions, le passé servent-ils de tremplin et de leçon pour progresser ? Comment capitaliser ? Et se projeter permettrait-il de construire le présent (passé du futur :))
Autres mots possibles : passé ∞ futur

🌘 **Expression maximale de « Progrès » :** fuite
Ajustement pour plus d'équilibre : se rappeler de ce que l'on a reçu de positif dans son passé, son héritage.

🌘 **Expression maximale de « Tradition » :** conservatisme
Ajustement pour plus d'équilibre : s'ouvrir au changement, aux évolutions, nouvelles possibilité

Temps : Progrès ∞ Tradition



Exemples concrets :

- Les traditions familiales : les respecter, s'en affranchir, les aimer…
- Le désir de progrès à outrance qui fait en oublier le présent et ses plaisirs
- Penser la ville du futur
- Le domaine de l'innovation
- …

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Savoir :
Théorie ∞ Expérience



« Ce qu'on sait, savoir qu'on le sait ; ce qu'on ne sait pas, savoir qu'on ne le sait pas : c'est savoir véritablement », *Confucius*.

L'illustration représente des tubes à essai pour réaliser des expérience et le tableau des éléments Mendeleïev pour la théorie.
Comment se construit le savoir ? Entre compréhension intellectuelle et expérience vécue qui fasse émerger du sens ou (in)valide des hypothèses, chacun dosera selon son contexte. Et le savoir n'inclut-il pas d'accepter de ne pas encore savoir ?
D'autres mots peuvent s'appliquer : connu ∞ inconnu, empirisme ∞ hypothèse

Expression maximale de « Théorie » :
Intellectualisation
Ajustement pour plus d'équilibre :
Expérimenter les théories, les questionner

Expression maximale de « Expérience » :
empirisme excessif, répétition sans compréhension, difficulté à tirer des enseignements durables.
Ajustement pour plus d'équilibre :
comprendre, donner du sens à l'expérience

Savoir :
Théorie ∞ Expérience



Exemples concrets :

- Pratiquer un sport de manière intuitive et gagner en efficacité en acquérant les bases théoriques pour affiner le geste
- Monter un meuble sans suivre le mode d'emploi ou se lancer dans une recette au feeling avec plus ou moins de succès
- Consommer des formations sans les mettre en pratique
- Les erreurs de manière générale et les leçons qu'on en tire

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Apparence: Surface ∞ Profondeur



L'illustration nous emmène juste sous la surface de l'eau, en profondeur tout en apercevant les reflets et les vagues, les entrelacs qui traversent l'eau. Cette carte invite à interroger le rapport entre l'image, le rôle, la première impression... et la richesse du monde intérieur, des émotions et des intentions.
Au-delà de l'analogie humaine, cette carte s'applique également pour le monde concret (lac, volcan, plante, peau...) .
D'autres mots peuvent s'appliquer comme extérieur ∞ intérieur, image ∞ essence, forme ∞ fond, paraître ∞ être, simplicité ∞ complexité

Expression maximale de « Surface » :
superficialité, jugement rapide
Ajustement pour plus d'équilibre :
s'intéresser au contenu, à l'autre, prendre le temps d'aller au-delà de la première couche...

Expression maximale de « Profondeur » :
opacité (ou côté torturé)
Ajustement pour plus d'équilibre : Amener de la légèreté, de la clarté, accepter de montrer sans tout expliquer, rendre le profond accessible et vivant.

Apparence: Surface ∞ Profondeur



Exemples concrets :

- Le héros d'une série du moment dont l'apparence est en décalage avec ses centres d'intérêt
- L'entretien de sa maison, de son jardin
- Prendre soin de sa peau, de son énergie…
- La façon de relationner (relations superficielles ou pas)
- Un sujet qui peut sembler simple mais qui a nécessité de le comprendre voire le vivre pour l'intégrer simplement (ce qui se conçoit bien s'énonce clairement)

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Mémoire : Souvenir ∞ Oubli



« Le souvenir est le parfum de l'âme », G.Sand

L'illustration nous ouvre la porte d'une mémoire, symbolisée par une grande bibliothèque dans la tête du personnage.

Voyageons donc dans le passé ! De quoi nous souvenons-nous ou qu'avons-nous oublié, transformé ou réécrit ? Cela peut même tirer le fil de la réflexion vers le lien entre souvenir et réalité, entre ce qui a été vécu et ce qui a été retenu, altéré ou reconstruit...

Expression maximale de « Souvenir » : nostalgie, attachement au passé, rumination, difficulté à se détacher de ce qui n'est plus

Ajustement pour plus d'équilibre : se délester de souvenirs, éviter de ressasser

Expression maximale de « Oubli » : amnésie, fuite du passé

Ajustement pour plus d'équilibre : revisiter un souvenir sous un autre angle pour améliorer son ressenti ou en extraire un sens nouveau

Mémoire : Souvenir ∞ Oubli



Exemples concrets :

- Les souvenirs d'enfance
- Une période de vie éludée
- Confusions entre prénoms, personnes, évènements…
- Des anecdotes de familles racontées par les grands-parents, reprises chaque année et qui se transforment peu à peu en véritables épopées

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Mouvement

« Le vent est libre, mais il porte ceux qui osent explorer loin des rivages connus. »,

C.LINDBERGH

L'air circule, fait virevolter les feuilles, s'engouffre partout, permet de respirer et ainsi de renouveler notre oxygène.

Cette famille invite à regarder le mouvement, le rythme, la circulation des idées, le changement, la multiplicité des regards. Les cartes de cette famille nous parlent d'ouverture, de curiosité, de réflexion.

Ouverture : Divergent ∞ Convergent

Une spirale pour symboliser un mouvement de convergence et de divergence est au centre de l'illustration.
A quel point sommes-nous ouverts d'esprit ? Est-on capable de laisser coexister plusieurs points de vue ou idées tout en les reliant et en leur donnant une cohérence ?

D'autres mots peuvent être utilisés : pluralité ∞ cohérence, ouverture ∞ positionnement...

Expression maximale de « Divergent » : dispersion, errance, éclatement, surcharge cognitive, confusion.
Ajustement pour plus d'équilibre : relier, structurer, faire dialoguer les éléments entre eux.

Expression maximale de « Convergent » : rigidité, blocage, pensée unique, réduction simpliste.
Ajustement pour plus d'équilibre : changer de regard, réintroduire de la nuance, laisser place à la complexité avant de conclure.

Ouverture : Divergent ∞ Convergent

Exemples concrets :

- La résolution de problème (design thinking)
- Les photos, les créations de manière générale : une thématique ou plusieurs ?
- Une enquête
- Un débat

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Orientation : Explorer ∞ Cibler

Intéressons-nous ici au mouvement de l'esprit qui explore la multiplicité des possibles, papillonne, goûte la vie et revient à ce qui fait sens pour lui en choisissant. Alternance entre l'exploration, le téléscope de l'illustration, complété par le manche et la corde d'un arc pour permettre de cibler, viser.

D'autres mots peuvent être utilisés comme expansion ∞ recentrage, élargi ∞ focus, butiner ∞ choisir...

Expression maximale de « Explorer » : errer, se disperser sans but
Ajustement pour plus d'équilibre : revenir à l'essentiel, donner une direction.

Expression maximale de « Cibler » : réduire de façon simpliste, être obsessionnel
Ajustement pour plus d'équilibre : explorer, changer de regard, oser sortir du cadre.

Exemples concrets :

- Se former, lire, cuisiner...

Orientation : Explorer ∞ Cibler

- Développer une activité professionnelle, artistique…
- Orientation d'un enfant durant ses études
- Faire du shopping
- …

Et pour vous ?
Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle
Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Volume : Expansion ∞ Compression

Quoi de mieux que des ballons pour parler de volume. La nature ayant horreur du vide, l'espace et le temps sont vite occupés. Quel espace ou volume peut-on prendre ou laisse-t-on ? Comment contenir ou déployer autant d'un point de vue corporel que dans nos relations, projets, émotions....

D'autres mots peuvent être utilisés : agrandir ∞ rétrécir, prendre de la place ∞ s'effacer, amplitude ∞ retenue exagération ∞ contrainte...

Expression maximale de « Expansion » : éclatement, gonflement, perte de repères, orgueil

Ajustement pour plus d'équilibre : humilité, réalisme, ajustement, respect des limites, contenance

Expression maximale de « Compression » : implosion, inexistence

Ajustement pour plus d'équilibre : donner du souffle, de l'amplitude, laisser circuler, créer de l'espace, se bloquer du temps

Volume :
Expansion ∞ Compression

Exemples concrets :

- La cohabitation
- Ce que l'on accumule chez soi, la capacité de le contenir, le ranger, le compresser…
- Une trajectoire de vie professionnelle : périodes d'expansion puis de resserrement
- La relation à son corps : se faire petit, s'excuser ou prendre de la place
- Les émotions : une contrariété qui "gonfle" ou qui est ravalée jusqu'à imploser
- Une anecdote qui prend des proportions excessives
- Situation stressante qui nécessite de garder de la contenance
- …

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Seuil : Dedans ∞ Dehors

Souvenez-vous d'un moment à la lisière, au seuil, à la frontière. Un pied d'un côté, et un pied de l'autre, comme le personnage illustré. Etre dedans ou dehors ? Appartenir ou relier ? Comment nous situons-nous de manière relative par rapport aux autres et par rapport à nos intentions, désirs et nos valeurs. Nous nous situons par rapport aux autres, dans un environnement et nous pouvons donc passer d'un côté puis de l'autre. Y a-t-il des seuils, des limites que l'on ne peut plus refranchir dans l'autre sens ?

D'autres mots peuvent être utilisés : dans ∞ hors, intérieur ∞ extérieur...

Expression maximale de « Dedans » : absorption, dilution, entre-soi

Ajustement pour plus d'équilibre : sortir, prendre l'air, discuter, rencontrer des gens différents

Expression maximale de « Dehors » : exclusion, rejet, isolement

Ajustement pour plus d'équilibre : intégration, inclusion, acceptation, relier, laisser entrer ce qui est nourrissant ou soutenant.

Seuil : Dedans ∞ Dehors

Exemples concrets :

- Faire partie d'un groupe, de plusieurs (professionnel, sportif, artistique, voisinage…)
- La place dans la famille
- Etre dans l'axe par rapport à un projet, des valeurs…
- Un pays, un lieu, une maison…
- Un amitié qui s'étiole et la place qu'on laisse / prend
- Période d'intégration, période d'essai…
- Moquerie de cours d'école, désir d'appartenance
- Trier sa penderie et choisir ce que l'on met dehors et ce que l'on garde
- …

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Place :
Centre ∞ Périphérie

A l'image du système solaire illustré ici, cette carte invite à réfléchir sur notre place, nos changements de positions, notre localisation : sommes-nous au centre ou en périphérie d'un système, d'un groupe, d'un projet ?
Elle invite à observer notre rapport à la visibilité, à l'influence et à la présence, ainsi que notre capacité à changer de point de vue en occupant différentes positions. Alors, quelle place prenez-vous aujourd'hui et par rapport à qui ?

D'autres mots peuvent s'appliquer : justesse ∞ décalage, premier plan ∞ arrière-plan, leader ∞ soutien.

Expression maximale de « Centre » : égocentrisme, sur-exposition, focalisation sur soi, difficulté à laisser de la place aux autres
Ajustement pour plus d'équilibre : écouter davantage, partager l'espace, reconnaître les apports extérieurs, se décentrer..

Expression maximale de « Périphérie » : invisibilité, auto-censure, retrait excessif, ne pas reconnaitre la valeur de ses actions ou paroles

Place :
Centre ∞ Périphérie

Ajustement pour plus d'équilibre : oser prendre sa place, exprimer son point de vue, se rendre visible quand cela est juste.

Exemples concrets

- Dynamique de groupe
- Réunions, prises de parole
- Projets collectifs
- Création artistique ou intellectuelle
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Circulation : Ouvert ∞ Clos

Cette carte nous montre une porte, ouvrant vers une allée arborée. Les portes sont autant visibles qu'invisibles, symboliques. Il s'agit ici de voir où un passage est possible et où on préfère fermer, protéger.
L'ouverture est un geste dont la fréquence peut varier : ouvrir fréquemment cette porte, l'ouvrir en alternance, l'ouvrir pour de bon ou la fermer définitivement. Toutes les combinaisons sont possibles. Observons ce qui circule librement, ce qui est retenu, et cela influence notre équilibre.

Expression maximale de « Ouvert » : envahi

Ajustement pour plus d'équilibre : trier, accepter de refuser ou de poser ses limites sans culpabiliser, réduire la fréquence d'ouverture

Expression maximale de « Clos » : bloqué

Ajustement pour plus d'équilibre : déverrouiller, laisser entrer à très faible amplitude et observer ses sensations ou ouvrir sans laisser entrer

Circulation : Ouvert ∞ Clos

Exemples concrets :

- Être ouvert ou fermé au dialogue, un débat
- La porte de chez soi
- Son système nerveux
- Tout objet qui s'ouvre, tout accès même virtuel (ordinateur, comptes…)
- Une route / un barrage
- Etre fermé à une idée
- Se sentir envahi
- …

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Permanence : Stabilité ∞ Changement

Quoi de mieux que le surf pour parler à la fois de stabilité et de mouvement, de changement (de rythme, de position...). Nous avons parfois besoin de stabilité, et à d'autres moments, le besoin de changement se fait sentir. Ce dernier arrive d'ailleurs parfois de force, sans que nous le demandions et vient perturber nos plans. Tous les pans de vie sont concernés, autant sur le matériel que le relationnel et émotionnel.

D'autres mots peuvent être utilisés : ancré ∞ bousculé, installé ∞ transformé, continuité ∞ mutation ...

Expression maximale de « Stabilité » : immobilisme, figement
Ajustement pour plus d'équilibre : initier un petit pas vers le changement, sans tout remettre en question

Expression maximale de « Changement » : instabilité
Ajustement pour plus d'équilibre : définir quelques repères, rituels ou habitudes qui font du bien et sécurisent

Permanence : Stabilité ∞ Changement

Exemples concrets :

- Les habitudes du quotidien
- Les fréquentations
- Les vêtements
- L'alimentation
- Les moyens de transport utilisés
- Les émotions (certaines se cultivent, d'autres se transforment)
- La décoration de son lieu de vie
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Progression : Cyclique ∞ Linéaire

Vous souvenez-vous du "*Jour de la marmotte*", ce film où la journée du protagoniste principal se répète en boucle jusqu'à ce qu'il comprenne quelque chose qui lui fasse reprendre le cours de son existence ?
Cette carte explore la progression selon différents schémas: une continuité en ligne droite vers un but ou un cycle qui revient et permet d'apprendre et transformer à chaque itération, comme une spirale. La nature nous montre la compatibilité des 2 polarités, ne serait-ce qu'au travers de la plante qui pousse verticalement mais selon un cycle de vie à la mort, comme illustré au centre de cette carte.

Expression maximale de « Cyclique » : boucle infinie
Ajustement pour plus d'équilibre : créer une nouvelle voie, trouver une alternative, proposer quelque chose de différent.

Expression maximale de « Linéaire » : monotone, rigidité de progression
Ajustement pour plus d'équilibre : ralentir, introduire une pause, réévaluer la trajectoire et le but, itérer

Progression : Cyclique ∞ Linéaire

Exemples concrets :

- Déplacement, trajet quotidien
- Déroulement de la journée, de l'année…
- Façons de travailler, organisation en équipe (méthode scrum en agilité par exemple)
- Jardinage, cycles de cultures
- Apprentissages : répétition vs enchainements de compétences nouvelles
- …

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Rythme : Accélération ∞ Ralentissement

"Adopte le rythme de la nature, son secret est la patience", R.W Emerson

L'image montre un homme qui court tout en prenant le temps d'observer une fleur. Pas évident, n'est-ce pas ?

Et si nous observions notre rythme. Il est partout: dans tous les sons, mouvements, à toutes les échelles, de l'infiniment grand à l'infiniment petit. Dans nos actions, au quotidien ou sur un temps plus long, le rythme s'imprime dans nos vies. Si nous pouvons ralentir nos battement cardiaques, quels autres rythmes pouvons-nous ajuster ?

Expression maximale de « Accélération » : Précipitation

Ajustement pour plus d'équilibre : s'écouter pour ajuster son rythme au lieu de maintenir l'effort

Expression maximale de «Ralentissement»: Inertie, enlisement

Ajustement pour plus d'équilibre : se stimuler, se redonner du sens, réintroduire du mouvement.

Rythme : Accélération ∞ Ralentissement

Exemples concrets :

- Projets
- Course, déplacements
- La musique
- Notre coeur
- Le rythme d'une équipe
- Cadencement de la journée
- Personnes ayant un driver "dépêche-toi" élevé
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Familles

Identité



« L'arbre ne cherche pas à être autre chose que ce qu'il est. »,

HERMANN HESSE

Cette famille explore l'identité profonde, celle qui prend racine dans l'intime, l'enfance, la famille, les souvenirs, les rêves, l'inconscient et qui cherche en même temps à se déployer pour offrir ses plus beaux fruits au monde.

L'arbre est une magnifique métaphore de cette complémentarité entre fondation et réalisation, vulnérabilité de la jeune pousse et la puissance de l'arbre, entre ce qui nous nourrit et ce que l'on en fait, ce que l'on a envie de développer, pour être pleinement en accord avec soi-même.

Principe :
Féminin ∞ Masculin

Deux principes universels participent à l'équilibre du monde: le principe masculin et le principe féminin. Le taoïsme les décrit à travers le yin et le yang. Le volcan représente ici le masculin et la mer le féminin, les 2 pouvant se rejoindre et s'impacter.
Il ne s'agit en aucun cas de genres, mais de dynamiques présentes en chacun de nous, comme toutes les polarités de chaque carte de ce coffret. La réceptivité, l'écoute, la sensibilité... sont traditionnellement associées au principe féminin (yin) ; l'action, la volonté, la force... sont associées au principe masculin (yang).

Expression maximale de « (principe) Féminin » : Effacement
Ajustement pour plus d'équilibre : oser s'affirmer davantage, poser des actions, formuler ses désirs et besoins.

Expression maximale de « (principe) Masculin » : Domination, prise de pouvoir
Ajustement pour plus d'équilibre : laisser plus de place à l'écoute, à l'intuition, à la coopération, oser exprimer sa vulnérabilité...

Principe :
Féminin ∞ Masculin



Exemples concrets :

- Attitude au quotidien et dans différents contextes (travail, famille, espace public, intimité…)
- Manière de décider, de s'exprimer, d'agir ou d'attendre
- Façon de se positionner dans une relation ou un groupe
- Rapport à la sensibilité et à la vulnérabilité
- …

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Posture:
Hauteur ∞ Humilité

« Qui se maîtrise lui-même est plus puissant que celui qui maîtrise le monde », Lao Tseu.
L'illustration montre une montagne, symbole de hauteur et un sage, à la fois "haut" et humble.
Parlons de posture. Pas des postures adoptées au sens du masque mais bien d'une façon d'être dans le monde. Cette carte peut évoquer une personne à la posture sincèrement humble, au service et en même temps capable d'embarquer, d'offrir une perspective, une vision, un cadre, avec confiance, en soi, en l'autre, en faisant de son mieux tout en lâchant prise sur le résultat.

Expression maximale de « Hauteur »: orgueil, zèle ou à l'ego démesuré, certain de savoir ou d'être meilleur.
Ajustement pour plus d'équilibre : se délester du superflu, revenir à l'essentiel, cultiver la foi

Expression maximale de « Humilité » : Effacement
Ajustement pour plus d'équilibre : Prendre de la hauteur sur la situation, reprendre du leadership, revenir à ses besoins

Posture:
Hauteur ∞ Humilité

Exemples concrets :

- Croissance d'entreprise qui revient à ses fondamentaux, ses valeurs
- Servant leadership, management
- Position d'autorité ou de pouvoir (éducation d'un enfant, ...)
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Composition : Tout ∞ Partie



« *Le tout est plus grand que la somme des parties*», nous dit Confucius.
Ces 2 polarités s'appliquent à tout être vivant comme à des objets, et bien sûr aux gâteaux :)
En ce qui concerne l'être humain, nous avons tous de nombreuses facettes qui s'activent parfois en même temps, parfois de manière décorrélée et parfois en alternance. Toutes les relier n'est pas toujours évident ce qui peut occasionner des questions existentielles du type "qui suis-je? "

D'autres mots peuvent s'appliquer : Global ∞ Détail, ...

Expression maximale de « Tout » : fusion
Ajustement pour plus d'équilibre : se concentrer unitairement sur une facette, un morceau, en profiter puis passer à la suivante.

Expression maximale de « Partie » : fragmentation
Ajustement pour plus d'équilibre : comprendre le lien entre différentes facettes, s'intéresser à la cohabitation, à la complémentarité.

Composition : Tout ∞ Partie



Exemples concrets :

- Un gateau
- Les différentes facettes d'une personne et comment les activer à bon escient chacune ou les relier
- Les différents cas d'usage d'un jeu, d'un outil...
- Un puzzle
- Un tableau
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Humeur: Agitation ∞ Calme

« Le calme est une richesse que peu d'hommes savent apprécier », H-DThoreau

A l'image d'une mer calme ou agitée, cette carte parle d'humeur, de gestion émotionnelle, d'état intérieur et de notre capacité à danser entre le calme et l'agitation ou à maintenir une égalité d'humeur malgré les secousses.

Elle nous parle aussi d'état naturels que l'on observe dans la nature et autour de soi (vagues, flammes...)

D'autres mots peuvent s'appliquer : intensité ∞ équanimité, stimulation ∞ apaisement, excitation ∞ relaxation, agacement ∞ acceptation, secousse ∞ quiétude, énervement ∞ tranquillité ...

Expression maximale de « Agitation » : Hystérie

Ajustement pour plus d'équilibre : concentrer son attention, se détendre

Expression maximale de « Calme » : Apathie

Ajustement pour plus d'équilibre : se mettre en mouvement, se stimuler grâce à des activités ou perspectives plaisantes

Humeur:
Agitation ∞ Calme



Exemples concrets :

- La mer, le vent
- Une situation stressante
- En vacances
- Une dispute
- une tempête
- Les flammes
- Une situation compliquée, bruyante ou silencieuse et son impact sur notre état interne
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Maturité :
Insouciance ∞ Responsabilité

Une enfant avance avec assurance et un air espiègle, dans la nuit, à la lumière d'une lanterne.
Questionnons ici la notion de maturité. Et si nous faisions dialoguer l'enfant et l'adulte en nous, entre insouciance, aspect ludique et responsabilité.
L'insouciance n'est pas ici un déni du réel mais un état de spontanéité, d'absence de charge mentale.

D'autres mots peuvent s'appliquer : spontanéité ∞ anticipation, enfant ∞ adulte...

Expression maximale de « Insouciance » : Irresponsabilité, immaturité, négligence
Ajustement pour plus d'équilibre : assumer des responsabilités, se porter garant...

Expression maximale de « Responsabilité » : Hypercontrôle, rigidité, emprise
Ajustement pour plus d'équilibre : accepter de ne pas tout contrôler, proposer son aide et attendre d'être sollicité



Exemples concrets :

- Enfance
- Apprentissage
- Nouvel emploi
- Vacances
- Gestion matérielle (logement, alimentation…)
- Personnes qui ont un driver “soit parfait” fort
- …

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l’expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Résilience : Sensibilité ∞ Force



Le lotus, cette fleur délicate, sensible, prend sa force dans les eaux boueuses des marais.
La résilience. Entre force et sensibilité, regardons ce qui permet d'avancer malgré les obstacles, de s'adapter, à la fois de ressentir pleinement et de tenir debout.
Il ne s'agit pas d'encaisser sans "broncher", ni d'être submergé, mais plutôt de traverser ce qui nous touche tout en trouvant une solidité intérieure.
Autres mots possibles : vulnérabilité ∞ puissance, fragilité ∞ résistance, perméabilité ∞ tenue

Expression maximale de « Sensibilité » : Fragilité, sensiblerie, débordement
Ajustement pour plus d'équilibre : s'exposer progressivement à des responsabilités, traverser de petites difficultés choisies, poser un cadre sécurisant

Expression maximale de « Force » : Dureté, anesthésié, carapace, dureté, insensibilisation, mise à distance
Ajustement pour plus d'équilibre : assouplir la protection, se laisser toucher par petites



touches, accueillir l'émotion sans s'y perdre, fendre la carapace quand elle n'est plus nécessaire

Exemples concrets :

- Une épreuve personnelle (maladie, deuil, séparation, échec…)
- Une critique reçue au travail ou dans un cadre créatif
- L'éducation : protéger un enfant tout en le laissant expérimenter
- Le corps : écouter ses limites tout en maintenant un mouvement
- Un projet qui demande à la fois endurance et finesse d'écoute
- Les personnes ayant un driver "sois fort" élevé
- …

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Emergence :
Gestation ∞ Accouchement



Un oeuf qui éclot pour parler d'émergence.
Cette carte nous parle du temps juste de la création, de la contribution.
Elle questionne l'équilibre entre :

- le temps de gestation, fait de retrait, d'intimité, de questionnement (pour que, ce qui sera produit, concorde avec ce qui compte pour soi)
- et le moment de l'accouchement, quand ce qui a pris forme intérieurement est partagé, incarné, mis au monde.

Autres mots : préparation ∞ réalisation, maturation ∞ concrétisation, incubation ∞ expression

Expression maximale de « Gestation » : Perfectionnisme, report indéfini

Ajustement pour plus d'équilibre : accepter que ce ne soit pas parfait du moment que l'essentiel est là, tester à petite échelle, partager une première version, faire confiance au processus en cours

Expression maximale de « Accouchement » : Précipitation, passage à l'acte prématuré, production déconnectée du sens

Ajustement pour plus d'équilibre : prendre du recul, ralentir, revenir à l'intention initiale, vérifier l'alignement avec ses valeurs

Exemples concrets :

- Un projet créatif ou professionnel
- L'écriture d'un texte, d'un livre, d'une offre
- Un changement de vie ou de posture intérieure
- Une prise de parole importante
- Le désir de transmettre ou de contribuer
- Une idée que l'on porte depuis longtemps
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Discernement : Confiance ∞ Peur

La petite flamme qui éclaire quand on n'y voit plus clair. Comment avancer avec justesse face à l'incertitude ? Nous avons tous des peurs qui nous challengent. Il s'agit ici d'explorer la manière dont nous évaluons une situation, écoutons nos ressentis, nos signaux intérieurs et les informations extérieures pour nous positionner.
La peur peut alerter et protéger. La confiance peut ouvrir, motiver, engager.

D'autres mots peuvent s'appliquer : assurance ∞ prudence, élan ∞ retenue, foi ∞ vigilance, sécurité intérieure ∞ alerte

Expression maximale de « Confiance » : Lâcher-prise excessif, naïveté, surestimation, aveuglément
Ajustement pour plus d'équilibre : vérifier les faits, poser des limites, demander un avis, ralentir avant de s'engager

Expression maximale de « Peur » : Sur-protection, évitement, paralysie, méfiance généralisée

Discernement : Confiance ∞ Peur

Ajustement pour plus d'équilibre : faire un pas mesuré, s'appuyer sur des expériences passées, tester sans s'exposer totalement, se calmer pour plus de clarté

Exemples concrets :

- Prendre une décision importante
- Déménager
- Accorder sa confiance à une personne ou un projet
- Changer de travail ou de posture
- Ecouter son intuition face à un signal d'alerte
- Oser dire oui... ou non
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Authenticité : Naturel ∞ Artificiel



Cette carte pose la question du rapport entre le naturel et l'artificiel, autant dans notre manière d'être que dans ce qui nous entoure.
Comment peut-on relier le vivant, les matières, les environnements, les technologies, les objets que nous utilisons ? De quelle façon les intégrons-nous à nos vies ? Quelles proportions entre ce qui est organique, spontané, issu du vivant et ce qui est fabriqué, transformé, optimisé ou simulé ?

D'autres mots peuvent s'appliquer : organique ∞ synthétique, vivant ∞ fabriqué, brut ∞ transformé, matière ∞ procédé, nature ∞ technologie

Expression maximale de « Naturel » : Brut non transformé, vulnérabilité, exposition aux aléas, manque de structure ou de protection
Ajustement pour plus d'équilibre : soutenir le vivant par des outils, structurer sans dénaturer, protéger ce qui est fragile

Expression maximale de « Artificiel » : Standardisation, déconnexion du vivant, sur-optimisation, perte de sens ou de lien généralisée

Authenticité : Naturel ∞ Artificiel



Ajustement pour plus d'équilibre :
réintroduire du vivant, de l'imperfection, du sensible, du rythme naturel

Exemples concrets :

- Matériaux naturels ou synthétiques dans l'habitat
- Alimentation brute vs ultra-transformée
- Technologie au service du vivant ou qui s'y substitue
- Relation au corps, aux cycles, à la nature
- Objets artisanaux ou industriels
- Communication directe ou avec médias
- ...

Et pour vous ?
Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle
Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Familles

Positionnement

« Il est grand temps de rallumer les étoiles.»,

G.APOLLINAIRE

L’étoile, guide dans la nuit comme l’étoile du berger mais aussi symbole utilisé pour prendre sa place, briller, à l’image des danseuses étoiles ou des “stars”. C’est aussi avoir des étoiles plein les yeux et être prêt à être visible pour ce qui fait sens.

Cette famille de cartes interroge sur ce que nous avons envie de porter dans le monde, de défendre, de faire entendre et pour lequel nous sommes prêts à nous exprimer et à contribuer.

Il s’agit d’un positionnement, évolutif, individuel au service du collectif.

Visibilité : Retrait ∞ Exposition

La danseuse étoile, dans le lac des cygnes, le cygne blanc ou noir, visible ou dans l'ombre. Dans quelle mesure êtes-vous visible ? Intéressons-nous ici au lien entre retrait et exposition. A l'image des zones de confort, zones d'efforts et zones de vigilance (souvent représentés par des cercles concentriques permettant d'élargir sa zone d'exploration), il s'agit de trouver le juste équilibre entre engagement individuel et collectif sans se mettre inutilement en danger.

D'autres mots peuvent bien sûr s'appliquer : se protéger ∞ se mettre en avant, discrétion ∞ scène, réserve ∞ rayonnement...

Expression maximale de « Retrait » :
Invisibilité, effacement, disparition, se cacher
Ajustement pour plus d'équilibre : oser sortir de sa zone de confort, partager ses idées, propositions quand cela semble juste, prendre la parole à sa mesure...

Expression maximale de « Exposition » :
Orgueil, hubris, surexposition

Visibilité:
Retrait ∞ Exposition

Ajustement pour plus d'équilibre :
questionner sa posture, mettre en avant les autres et pas que soi, ne parler que quand on a réellement quelque chose à dire, pas pour être vu, briller ou avoir raison, nuancer ses prises de positions, savoir se remettre en question, faire preuve d'humilité...

Exemples concrets :

- Discours, prise de parole
- Formations, transmission
- Engagement dans un collectif
- Toute situation de visibilité
- ...

Et pour vous ?
Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle
Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Intégration : Original ∞ Conforme

Une chemise vraiment différente se distingue parmi les autres sur l'illustration.
Vous êtes-vous déjà senti en marge ?
L'intégration, ou comment chacun trouve (ou cherche) sa place dans le collectif. C'est l'idée de cette carte qui invite à observer comment on est ou se sent intégré, la façon dont on procède pour s'intégrer dans un nouvel environnement. Ici, c'est la tension entre originalité et conformité qui est explorée : être à part ou se fondre dans le groupe.

D'autres mots peuvent bien sûr s'appliquer : iconoclaste ∞ traditionaliste, marginal ∞ classique, exceptionnel ∞ régalien particulier ∞ général...

Expression maximale de « Original » : Exclu, stigmatisé, outsider
Ajustement pour plus d'équilibre : S'inclure dans les groupes, s'intéresser aux autres, éviter de juger, voir l'intérêt du cadre commun ou de la tradition.

Expression maximale de « Conforme » : Normé, stéréotypé, caricatural

Intégration : Original ∞ Conforme

Ajustement pour plus d'équilibre : Oser exprimer sa différence, montrer en quoi elle peut nourrir le collectif, explorer des alternatives...

Exemples concrets :

- Mode de vie alternatif
- Salariat, entrepreneuriat
- Rejoindre un collectif
- Accueillir quelqu'un
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Voix :
Expression ∞ Silence

« Avant de parler, demande-toi si ce que tu vas dire est vrai, utile et bienveillant. » Thich Nhat Hanh

Une bouche s'ouvre pour laisser passer le souffle, le son, porter sa voix.
Observons notre relation à la celle-ci: quand, comment et pourquoi choisissons-nous de nous exprimer… ou de nous taire ?

D'autres mots peuvent bien sûr s'appliquer : parler ∞ se taire, dire ∞ écouter, formuler ∞ contenir

Expression maximale de « Expression » :
Bavardage
Ajustement pour plus d'équilibre : S'accorder des temps de silence, laisser de l'espace avant de parler, clarifier son intention.

Expression maximale de « Silence » :
Mutisme
Ajustement pour plus d'équilibre : Écrire, formuler autrement, partager à une fréquence et dans un cadre qui semblent justes.

Exemples concrets :

- Discours, prise de parole
- Formations, transmission

Voix :
Expression ∞ Silence

- Toute situation de visibilité
- Spectacle, scène
- Négociation, médiation
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Influence :
Insuffler ∞ Résister

L'illustration montre un roseau, bien connu pour ployer mais ne pas casser.
Cette carte propose une réflexion sur le thème de l'influence, celle que nous recevons ou exerçons, de manière consciente ou non. A l'heure actuelle, difficile d'y échapper (publicités, réseaux sociaux, interactions permanentes...), l'influence est partout. Elle peut inspirer, orienter... comme elle peut enfermer, priver de discernement, proposer des pensées toutes faites ou uniformiser.
Cette carte invite à observer notre posture, oui (comme la carte élan) mais surtout à observer nos idées, idéaux, ce que nous portons en visibilité, que nous souhaitons exprimer. Cela nous appartient-il vraiment ? Insuffle-t-on nos idées ? Nous en approprions-nous? Resistons-nous à celles avec lesquelles nous ne sommes pas en adéquation ou suit-on le mouvement ?

D'autres mots peuvent bien sûr s'appliquer :
écouter ∞ ignorer

Expression maximale de « Insuffler » :
manipuler, tromper, gourou

Influence : Insuffler ∞ Résister

Ajustement pour plus d'équilibre : activer son discernement, son esprit critique, questionner, prendre du recul, s'écouter, arrêter d'écouter les avis des autres.

Expression maximale de « Résister » : opposition, révolution

Ajustement pour plus d'équilibre : proposer des idées, créer une dynamique, cultiver l'intelligence collective

Exemples concrets :

- Réseaux sociaux
- Publicités
- Relations parents - enfants
- Mentoring
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Tonalité : Léger ∞ Sérieux

Une plume, légère et joyeuse écrit un document important, sérieux.
Cette carte explore l'art d'ajuster le ton au contexte, à l'intention et aux personnes en présence pour mieux communiquer.
Avez-vous déjà prêter attention au ton que vous utilisez pour communiquer? La tonalité colore un message : elle peut amuser, rendre accessible, créer de la connivence, situer une époque, mais aussi figer, intimider, exclure.

Autres idées de mots : ludique ∞ académique, décalé ∞ solennel, souple ∞ formel.

Expression maximale de « Léger » : désinvolte, superficiel, inconscient, manque de profondeur
Ajustement pour plus d'équilibre : prendre la mesure des enjeux, clarifier l'intention, rester attentif au fond autant qu'à la forme, redonner du poids au message quand c'est nécessaire.

Expression maximale de « Sérieux » : grave, pesant, rigide, dramatisant

Tonalité :
Léger ∞ Sérieux

Ajustement pour plus d'équilibre :
dédramatiser, rendre le message plus accessible, introduire du jeu, de l'humour ou de la légèreté de façon appropriée.

Exemples concrets :

- Toute situation de visibilité et d'interaction
- ...

Et pour vous ?
Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle
Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Transparence : Sincérité ∞ Malice

Au centre de la carte, un rideau laisse transparaitre la lumière.
Avec quel niveau de transparence nous exprimons-nous ? Toute vérité est-elle bonne à dire? Entre sincérité et malice, explorons l'équilibre entre dire vrai tout en tenant compte du contexte, de l'intention et de la relation.

D'autres mots peuvent s'appliquer : franchise ∞ tact, authenticité ∞ stratégie, spontanéité ∞ subtilité, dire ∞ suggérer.

Expression maximale de « Sincérité » : brutalité, parole brute, absence de filtre, vérité déversée sans considération
Ajustement pour plus d'équilibre : mettre les formes, ne pas déverser toute sa pensée sans filtre, s'adapter à son interlocuteur et au contexte.

Expression maximale de « Malice » : manipulation, dissimulation excessive, stratégie qui érode la confiance
Ajustement pour plus d'équilibre : oser partager quelques éléments personnels selon ce

qui semble acceptable / juste, expliciter ses intentions, nourrir un lien de confiance sans tout dévoiler.

Exemples concrets :

- Partage d'un projet, d'une idée
- Situation où l'on souhaite convaincre
- Interrogatoire
- Enquête
- Joutes oratoires
- Débats
- Repas de famille
- Séduction
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Décision:
Pensée ∞ Sentiment

Sur l'illustration, une femme pense en arborescence, et au centre, un coeur. Quel est votre processus de décision ?
Décider n'est jamais purement rationnel ni uniquement émotionnel, C.G Jung le partageait. Cette carte invite à observer quel pôle est privilégié, lequel est négligé, et comment les réconcilier.

D'autres mots peuvent s'appliquer : rationnel ∞ empathique, logique ∞ émotionnel, analyse ∞ intuition, tête ∞ cœur.

Expression maximale de « Pensée » :
Rationalisme excessif, sur-analyse, robotisation...
Ajustement pour plus d'équilibre : prendre en compte les sentiments que les autres expriment, écouter ses propres émotions et les intégrer dans le processus décisionnel

Expression maximale de « Sentiment » :
sensiblerie, susceptibilité, lunatique
Ajustement pour plus d'équilibre : intégrer tous les paramètres (faits, contraintes, conséquences possibles), prendre du recul

Décision:
Pensée ∞ Sentiment

Exemples concrets :

- Prise de décision personnelle
- Une décision de responsable d'équipe impactant tout le service
- Arbitrage de projet
- Décision à différentes échelle (association, entreprise, politique...)
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Justice : Clémence ∞ Règle

Une épée tenue fermement et avec la balance pour équilibrer chaque côté. 2 symboles pour représenter l'idée de justice. Entre souplesse et cadre, comment trouver l'équilibre entre compréhension des situations singulières et application de règles communes ?

D'autres mots peuvent s'appliquer : personnalisation ∞ égalité, exception ∞ norme, adaptation ∞ loi.

Expression maximale de « Clémence » : Laxisme, perte de repères...
Ajustement pour plus d'équilibre : clarifier les règles, poser des limites explicites, rappeler le cadre commun et les responsabilités associées.

Expression maximale de « Règle » : Rigidité, sévérité
Ajustement pour plus d'équilibre : introduire de la nuance, écouter les situations particulières, exercer le discernement plutôt que l'automatisme.

Justice :
Clémence ∞ Règle

Exemples concrets :

- Management, gouvernance
- Justice familiale ou éducative
- Règle d'un jeu, d'une organisation
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Rayonnement : Singulier ∞ Universel

Un atome, un système planétaire... A la fois singulier et universel. Qu'est-ce qui fait qu'une personne est rayonnante ? Est-ce parce qu'elle assume pleinement son unicité ? Parce qu'elle est au service de plus grand ? Les 2 ?
Explorons le liens entre ce qui nous est propre, unique, spécifique à notre histoire, et ce qui peut être partagé, compris et reçu par le plus grand nombre.

D'autres mots peuvent s'appliquer : personnel ∞ collectif, spécifique ∞ généralisable, intime ∞ partageable.

Expression maximale de « Singulier » : narcissisme
Ajustement pour plus d'équilibre : relier son expérience à des enjeux plus larges, chercher des ponts avec l'autre, voir comment sa singularité peut être utile au collectif

Expression maximale de « Universel » : dilution
Ajustement pour plus d'équilibre : arrêter le langage trop "mêta" pour le rendre plus quotidien, incarné, avec des exemples concrets,

assumer sa voix propre, réintroduire du vécu et de la singularité

Exemples concrets :

- Création artistique
- Transmission, pédagogie
- Communication publique
- Innovation sociale ou culturelle
- …

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Contribution

« Le travail est l'amour rendu visible.»,

K.GIBRAN

Cette famille touche au sens du don, de l'utilité et de la présence.
Elle parle de notre manière de prendre part au monde, à notre échelle, sans attendre en retour mais sans se sacrifier. Il ne s'agit pas non plus de vouloir briller. Juste offrir ce qui est juste pour soi, ce qui fait sens.

A l'image du coquillage qui produit tout doucement une perle, cette famille propose de s'interroger sur la façon de produire la sienne.
Le coquillage incarne la beauté discrète et protégée. La perle ne naît pas pour être vue. Elle ne cherche ni l'utilité, ni la reconnaissance. Elle se forme en réponse à quelque chose (une irritation qui plus est), lentement, par couches successives.

Ainsi, prendre le temps de contribuer à sa mesure, petit à petit, dans les conditions et secteurs qui font sens pourrait permettre de rendre le don précieux pour les autres.

Présence :
Être ∞ Faire

Une femme nue, avance doucement dans l'eau, sa colonne vertébrale illuminée pour souligner sa présence à l'instant. Faire & être.
Dans la grande famille du vivant, il existe des espèces allogéniques, qui modifient activement leur environnement, comme les taupes, les vers, les castors, et des espèces autogéniques dont la simple existence et croissance créent des habitats, comme les coraux, les arbres... Cette carte interroge notre manière de contribuer. L'action vient souvent en tête en premier mais avez-vous déjà envisager qu'être peut suffire ?

D'autres mots peuvent s'y associer : disponibilité ∞ productivité...

Expression maximale de « Etre » : passivité
Ajustement pour plus d'équilibre : poser des actes concrets, transformer l'intention en action, passer du ressenti à la mobilisation, l'engagement..

Expression maximale de « Faire » : Entropie, surproduction, activisme, agitation
Ajustement pour plus d'équilibre : ralentir, revenir au sens, laisser de l'espace à l'écoute et à l'intégration.

Présence : Être ∞ Faire

Exemples concrets :

- Accompagnement
- Bénévolat
- Création
- Travail relationnel
- Vie quotidienne de manière générale
- Méditation
- Sentiment d'utilité
- Ecouter un ami (au lieu de vouloir résoudre)
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Organisation : Cadre ∞ Flexibilité

Quel mode d'organisation adoptons-nous? A l'image de l'écureuil qui s'organise tout en étant agile, naviguons entre cadre et flexibilité. Le cadre peut soutenir l'élan, lui donner un point de départ, une forme, un rythme, une sécurité. La flexibilité, elle, permet l'adaptation, l'expérimentation, l'inattendu.
Créer, contribuer, innover suppose souvent de naviguer entre ces deux pôles.

D'autres mots peuvent s'y associer : structuré ∞ chaotique, ordonné ∞ adaptable, préparer ∞ improviser

Expression maximale de « Cadre » : rigidité
Ajustement pour plus d'équilibre : autoriser les écarts, accueillir l'imprévu, ajuster sans perdre le cap.

Expression maximale de « Flexibilité » : Flottement
Ajustement pour plus d'équilibre : poser des repères clairs, définir des limites sécurisantes, structurer.

Organisation : Cadre ∞ Flexibilité

Exemples concrets :

- Projets collectifs
- Evénements
- Travail d'équipe
- Transmission
- Travailler en méthode "agile"
- Organisation familiale
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Artiste :
Inspiration ∞ Réalisation

Un tableau végétal abstrait au centre de la carte. Celle-ci nous offre l'occasion de passer de l'élan créatif à sa mise en forme.
L'inspiration nourrit, ouvre le champ des possibles. C'est le moment où tout est permis, où les idées foisonnent. La réalisation confronte au réel, aux limites, au temps, aux choix.
Contribuer, c'est parfois accepter de faire des concessions avec l'idée parfaite pour qu'elle puisse exister avec les contraintes de l'environnement, contraintes qui peuvent être surprenantes et laisser émerger des idées nouvelles.

D'autres mots peuvent s'y associer : vision ∞ concrétisation.

Expression maximale de « Inspiration » : rêverie stérile
Ajustement pour plus d'équilibre : choisir, prioriser, accepter l'imperfection du réel, faire avec les moyens présents et les contraintes

Expression maximale de « Réalisation » : productivisme
Ajustement pour plus d'équilibre : cultiver des



moments de silence ou à minima sans charge mentale, ne rien faire, se faire plaisir, cultiver la joie, revenir à l'essentiel et observer, noter ce qui nous traverse...

Exemples concrets :

- Création artistique
- Projets innovants
- Ecriture
- Entrepreneuriat
- Décoration de son intérieur
- Artisanat
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Solutionner : Innover ∞ Imiter

Quelles réponses apportons-nous lorsque nous rencontrons des problèmes? Quels sont nos réflexes? Innover, c'est oser une voie nouvelle, de rupture ou incrémentale alors qu'imiter, c'est reproduire l'existant. Quel dosage trouver ?

D'autres mots peuvent s'y associer : originalité ∞ reproduction, copie ∞ nouveauté

Expression maximale de « Innover » : disruption

Ajustement pour plus d'équilibre : s'inspirer de l'existant, de son environnement, s'assurer des besoins, capitaliser sur l'expérience individuelle et collective.

Expression maximale de « Imiter » : conformisme

Ajustement pour plus d'équilibre : oser proposer, ajuster, créer sa propre variation, créer des modèles hybrides, oser des croisements inattendus.

Exemples concrets :

- Résolution de problèmes
- Pratiques professionnelles

Solutionner : Innover ∞ Imiter

- Pédagogie
- ...

Et pour vous ?
Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle
Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Culture :
Planter ∞ Arracher

Un champ de lavande à perte de vue au coucher du soleil prend place au centre de la carte. Savoir cultiver implique à la fois de planter mais parfois d'arracher. Planter, c'est nourrir, transmettre, faire grandir. Arracher, c'est reconnaître ce qui n'a plus lieu d'être, ce qui bloque ou déséquilibre et faire de la place. Cette carte s'applique aussi bien au monde concret (fleurs, cultures, relations...) qu'au monde intérieur (émotions, compétences, croyances, idées...)

D'autres mots peuvent s'y associer : nourrir ∞ désapprendre, semer ∞ désherber, mettre ∞ enlever, cultiver ∞ renoncer

Expression maximale de « Planter » : figer, (s)entêter

Ajustement pour plus d'équilibre : accepter que certaines graines ne prennent pas, changer de terrain.

Expression maximale de « Arracher » : détruire

Culture :
Planter ∞ Arracher

Ajustement pour plus d'équilibre : reconnaître la valeur de ce qui a existé, laisser partir l'ancien, préparer le terrain avant de repartir.

Exemples concrets :

- Jardinage
- Education
- Brainstorming, atelier d'idéation
- Nettoyage
- Soin
- Rupture amoureuse
- Enquête
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Manifestation : Repos ∞ Effort

Quoi de mieux que la main qui sculpte pour illustrer la notion de manifestation. Explorons la façon dont nous rendons tangible, palpable un projet. Créer et servir demandent de l'énergie, mais aussi du retrait pour alternativement concrétiser et se redonner de l'élan.

D'autres mots peuvent s'y associer : récupération ∞ engagement, retrait ∞ énergie

Expression maximale de «Repos» : inertie
Ajustement pour plus d'équilibre : remettre du mouvement, accepter l'effort nécessaire pour donner forme.

Expression maximale de « Effort » : surmenage
Ajustement pour plus d'équilibre : respecter les cycles, s'autoriser des pauses régénérantes.

Exemples concrets :

- Travail, personne avec un driver "fais des Efforts" élevé
- Création
- Engagement personnel
- Projets longs
- ...

Manifestation : Repos ∞ Effort

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Contribution : Processus ∞ Impact

L'illustration rassemble les éclairs pour l'impact, le cycle de croissance (animal, végétal...) pour le processus.
Posons-nous la question de ce qui compte le plus entre le chemin et le résultat. Le processus de création transforme celui qui agit. L'impact, lui, se mesure à l'extérieur en modifiant quelque chose dans le monde ou en tout cas chez ceux qui utilisent ou sont touchés par ce qui a été créé.

D'autres mots peuvent s'y associer : déroulé ∞ effet, chemin ∞ résultat.

Expression maximale de « Processus » : procédurier
Ajustement pour plus d'équilibre : regarder les effets réels, demander un regard extérieur sur l'efficacité du processus

Expression maximale de « Impact » : utilitariste
Ajustement pour plus d'équilibre : profiter du chemin, faire de son mieux en lâchant prise sur le résultat.

Contribution : Processus ∞ Impact

Exemples concrets :

- Projets sociaux
- Création
- Accompagnement
- Engagement citoyen
- …

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées….

Tenue :
Aisance ∞ Maintien

Une rose prend ses aises avec élégance.
Team jogging ou costume ? De quelle façon nous présentons-nous au monde ? Derrière ces 2 vêtements, 2 caricatures pour parler d'aisance et de maintien.
L'aisance permet d'être soi, plus libre, plus spontané. Elle détend l'atmosphère et rend la relation plus simple.
Le maintien, lui, marque une attention.
Il peut exprimer du respect, une conscience des codes, du contexte, de ce qui se joue autour de nous (en milieu professionnel par exemple).
Selon le contexte, l'un ou l'autre peut devenir une forme de contribution.

Exemples d'autres mots : naturel ∞ retenue.

Expression maximale de « Aisance » :
désinvolture, laisser-aller
Ajustement pour plus d'équilibre : poser ou respecter un cadre, respecter le contexte et les autres, se tenir, s'adapter aux codes environnants.

Expression maximale de « Maintien » :
raideur

Tenue :
Aisance ∞ Maintien

Ajustement pour plus d'équilibre : relâcher, respirer, retrouver de la fluidité.

Exemples concrets :

- Prise de parole
- Accompagnement
- Rôle public
- Soirée entre amis
- ...

Et pour vous ?

Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle

Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

Clarté : Simplicité ∞ Complexité

Une feuille d'un arbre. On pourrait trouver cela très simple. En s'y penchant de plus prêt, on aperçoit les nervures, toute la complexité de la structure.
De quelle façon rendons-nous lisible notre contribution, nos actions ? Avec simplicité ou en montrant la complexité ? Si ce qui se conçoit bien s'énonce clairement, on peut néanmoins choisir ce qui sert le message.
La simplicité rend les choses plus accessibles. Elle clarifie, elle permet d'entrer facilement dans une idée. La complexité, elle, montre la profondeur. Elle prend en compte les nuances, les interactions, la richesse du réel.
Un équilibre à ajuster en fonction du contexte et de l'intention.

D'autres mots peuvent éclairer cette polarité: accessible ∞ sophistiqué / nuancé.

Expression maximale de « Simplicité » :
simplisme, sans nuance, vérités toutes faites
Ajustement pour plus d'équilibre :
reconnaître la nuance, ne pas nier la profondeur.

Clarté : Simplicité ∞ Complexité

Expression maximale de « Complexité » : inextricabilité, opacité, illisibilité
Ajustement pour plus d'équilibre : relier et ainsi clarifier la vision, la direction, le sens global, traduire, rendre partageable, vulgariser.

Exemples concrets :

- Transmission
- Pédagogie
- Communication
- Création
- ...

Et pour vous ?
Au dos de chaque carte, vous trouverez des questions pour inspirer votre réflexion.

Espace pour l'expérience personnelle
Ici, sentez-vous libre de noter votre vécu, vos idées....

A propos

Poser des regards différents sur une même scène et voir la beauté de chacun : celui du photographe, du naturaliste, de l'enfant, du parent, du scientifique... ou même de l'oiseau, de l'arbre...

Chacun lit le monde à travers son histoire, ses croyances, sa sensibilité et son expérience, autant de paramètres parfois générateurs d'incompréhensions mais riches de nuances et de possibilités.

« Complémentaires » est né de cette envie de sortir d'une vision binaire où il faudrait choisir, opposer ou convaincre. Déplacer son regard, explorer celui de l'autre pour comprendre ce qui se joue derrière une tension permet souvent d'ouvrir le dialogue et d'enrichir sa perception.

Ingénieure de formation et artiste par sensibilité, je me suis inspirée ici de mon quotidien, des échanges, des accompagnements d'équipes, mais aussi de la nature, qui montre bien la coexistence et complémentarité de forces apparemment opposées.

Après tout, quoi de mieux que l'arc-en-ciel, né de la rencontre entre soleil et pluie , et nous offrant une palette de nuances, pour l'illustrer ?

Annexes
Propositions de cartes à explorer pour certaines situations (exemples pour le cas d'usage n°4)

Avec le cas d'usage n°4, il s'agit d'**explorer une situation du quotidien** qui peut être problématique. Vous trouverez ici quelques exemples et des **propositions** de **cartes** à explorer. Ce ne sont, bien sûr, que des suggestions. Le coaching est avant tout personnalisé. Vous ne trouverez donc pas d'algorithme de solution mais plutôt des propositions pour vous inspirer.

Astuce : essayez de répondre aux questions au dos des cartes et notamment celles qui ne vous inspirent pas

Gestion de conflit :
Carte **Relation**

Cartes satellites :
La situation ressemble à...

- Un désaccord sur comment faire : **Organisation**
- Une compétition, une rivalité : **Coévolution**
- Quelqu'un qui prend toute la place : **Visibilité**
- Un non-dit qui s'accumule : **Voix**
- Un conflit récurrent : **Justice**
- ...

S'effacer, ne pas oser :
Carte **Relation** (expr. max du pôle Écouter)

Cartes satellites :
La situation ressemble à...

- Je n'ose pas prendre la parole : **Voix**
- Je m'oublie pour faire plaisir : **Flux**
- J'ai peur du regard des autres : **Visibilité**
- Je minimise ce que je fais : **Énergie**
- ...

Avoir le coeur brisé :
Cartes principales **: Flux** (souvent le déséquilibre de cette situation)**, Relation**

Se sentir incompris :
Cartes **: Relation, Clarté, Voix**

Se sentir blessé :
Carte **Réparation**

Se sentir envahi :
Carte **Porosité** (excès de compassion) + voir “Ne plus avoir d’espace à soi”

Trop donner :
Cartes **Porosité , Flux**

Se sentir coincé dans un engagement :
Cartes **Fidélité, Relation, Porosité**

Être dépasse par ses émotions (ou les refouler) :
Cartes **Quantité , Résilience**

Cartes satellites :
La situation ressemble à…

- Je me sens submergé par les autres : **Porosité**
- Je n’arrive pas à me calmer : **Humeur**, **Incarnation** *(retour au corps)*
- Je n’ai plus de ressource pour faire face : **Résilience**, **Manifestation**
- Je fonctionne par à-coups : **Rythme**
- J’ai du mal à factualiser : **Décision**
- …

Être anxieux face aux actualités :
Carte **Perception, Énergie, Discernement, Influence, Savoir**

Avoir des soucis d'argent :
Carte **Quantité, Flux**

Avoir peur du changement :
Cartes **Durabilité, Permanence, Organisation**

Ne pas avoir de mémoire :
Cartes **Mémoire, Durabilité, Connaissance et Rythme** (si ça va trop vite)

Être trop dans sa tête ou bien somatiser :
Cartes **Incarnation, Perception**

Courir après le temps :
Cartes **Temps, Organisation**

Se diperser ou rester bloqué sur ses idées :
Carte **Ouverture puis Organisation**

Se sentir perdu, sans repère :
Cartes **Élan,** voire **Rythme, Présence, Organisation**

Être contrarié, se fermer :
Cartes **Humeur, Circulation**

Boucler sur une situation, un schéma :
Cartes **Progression, Circulation**

Vouloir trouver sa place :
Cartes **Place** puis éventuellement **Intégration, Visibilité, Relation, Co-évolution, Rayonnement…**

Besoin d'appartenance :
Cartes **Seuil** puis **Intégration, Composition** voire **Co-évolution**

Ne pas savoir se positionner :
Cartes **Rayonnement, Visibilité,** voire **Relation**

Se sentir décentré ou en décalage :
Cartes **Place puis Authenticité, Fidélité** voire **Émergence**

Avoir de l'orgueil ou se sentir illégitime:
Cartes **Posture, Transparence, Savoir**

Être agité :
Cartes **Humeur, Rythme**

Être sans désir :
Cartes **Énergie, Rechargement, Présence, Incarnation, Artiste**

Manquer d'inspiration :
Cartes **Artiste, Solutionner**

Immaturité :
Cartes **Maturité, Fidélité**

Hypervigilance :
Cartes **Discernement** puis éventuellement **Organisation, Incarnation**

Se sentir trop sensible / trop dur :
Cartes **Résilience** puis **Porosité, Relation et Transparence**

Changement de vie :
Cartes **Permanence** puis **Durabilité, Décision, Émergence, Temps**

Accoucher d'un projet créatif :
Cartes **Émergence** voire **Artiste, Manifestation**

Se sentir déconnecté du vivant :
Cartes **Incarnation** puis **Principe, Energie, Présence, Contribution**

Être stressé par une prise de parole :
Cartes **Visibilité, Voix, Transparence, Tonalité, Clarté**

Devoir prendre une décision importance :
Cartes **Décision,** voire **Permanence, Élan, Ouverture**

Se sentir influençable :
Cartes **Influence** et **Apparence, Discernement,** voire **Intégration, Savoir, Authenticité et Rayonnement**

Vouloir être accepté :
Cartes **Intégration, Seuil, Authenticité, Fidélité, Voix**

Se sentir jugé :
Cartes **Apparence, Rayonnement** puis **Voix, Transparence et Posture**

Avoir des difficultés de répartie :
Cartes **Voix** puis **Clarté, Tonalité, Relation, Posture**

Se sentir passif :
Cartes **Présence** voire **Émergence, Élan, Contribution**

Être épuisé de produire :
Cartes **Manifestation, Présence** puis **Rythme, Principe, Flux, Artiste**

Situation de flottement :
Cartes **Organisation voire Clarté, Élan, Ouverture, Émergence, Décision**

Un cadre trop rigide :
Cartes **Organisation,** voire **Artiste** *(clarifier la vision)*, **Permanence, Résilience**

Un projet entrepreneurial ou innovant :
Cartes **Orientation** voire **Émergence, Posture, Solutionner, Manifestation** (pour passer à l'action)**, Co-évolution** (pour des partenariats)

Se voir reprocher de la rigidité ou de la désinvolture :
Cartes **Tenue,** voire **Posture, Circulation**

Se sentir dépassé:
Cartes **Culture,** voire **Connaissance, Rythme**

Annexes - Proposition de jeux / usages / ateliers

Pour aller plus loin, en complément des 5 cas d'usages cités dans le livret et que la carte générique aide à explorer, voici quelques propositions de jeux ou moyens d'utilisation détaillés pour donner quelques idées.
Loin d'être exhaustif, l'idée est bien sûr que vous puissiez concevoir vos ateliers et expériences solo ou à plusieurs, par vous-même, en y prenant du plaisir. Laissez parler votre imagination et vos envies !

Prendre conscience de ses forces (cas d'usage n°1 détaillé) (1/4)

Comment faire :

- **Seul :**
  - **Etape 1 - tirage :** Vous pouvez tirer une carte au hasard et explorer la polarité qui vous interpelle, ou parcourir le jeu et sélectionner, une carte dont une polarité vous ressemble.
  - **Etape 2 - comprendre :** notez sur un carnet "Mon pôle naturel sur cette carte est : ..." puis répondez aux questions du cas d'usage n°1.
  - **Etape 3 (optionnel) - 360 :** demandez à une personne de votre entourage de choisir une carte dont une polarité est une de vos forces à ses yeux et pourquoi. Peut-être est-ce une qualité qui vous semble évidente ou que vous ne l'aviez pas identifié. Réfléchissez à en quoi il s'agit d'une force. Qu'est-ce que cette polarité vous permet, que son complémentaire ne vous permet pas ? Répondez aux questions du cas d'usage 1 pour cette polarité.

Prendre conscience de ses forces (cas d'usage n°1 détaillé) (2/4)

- **En groupe** - exemple d'atelier type pour 2 à 12 personnes (qui se connaissent):
  - ice breaker : commencez par un photolangage pour exprimer son humeur du jour
  - Rappel du cadre de bienveillance et de confidentialité.
  - **Etape 1 - Regarder ses forces**
    - *Impression dégagée/ qualités visibles :* Demander aux participants de choisir 1 carte dont au moins une polarité est une force pour lesquelles ils pensent que les autres les sollicitent.
    - *Autres caractéristiques :* Demander aux participants de choisir également :
      - 1 carte dont au moins un pôle les représente
      - 1 carte / polarité qui les attire sans savoir pourquoi
    - Temps de réflexion en silence pour les 3 cartes tirées avec trois questions à explorer par écrit :
      - "Où je me situe?"

Prendre conscience de ses forces (cas d'usage n°1 détaillé) (3/4)

- "Est-ce que je vis ça comme une force ou comme un défaut ?"
- "Qu'est-ce que ce pôle me permet que l'autre ne permet pas ?
- Et explorez globalement les questions génériques du cas n°1

- Partage : Deux ou trois partages volontaires, courts.

- **Etape 2 : Recevoir (Kudos)**
  - Demander à chacun des participants d'aller offrir une carte qui parle d'une qualité d'un participant à ce participant. Celui qui reçoit ne fait pas de commentaire (ne pas minimiser, ne pas expliquer, ne pas remercier).
  - En petits groupes (2, 3 ou 4), quand les personnes se connaissent, celui qui a reçu explique comment il se situe sur cette carte et les autres lui offrent un éventuel 360°
  - Individuellement, chacun écrit sur sa feuille :
    - la force que les autres voient en lui et qu'il ne se reconnaissait pas, ou qu'il croyait ordinaire

Prendre conscience de ses forces (cas d'usage n°1 détaillé) (4/4)

        - comment il utilise cette force souvent sans le savoir
    - Partage en groupe en mode pop corn autour de la question "Qui a découvert quelque chose qu'il ne savait pas de lui-même ?"
    - Clôture:
        - Chacun choisit une carte à prendre en photo ou à dessiner. Choisir celle qui représente la force que la personne souhaite continuer à cultiver.
        - Ecrire au dos d'un post-it : "Cette force, je vais l'utiliser consciemment cette semaine en..."

Le miroir 

- **Matériel** : cartes polarités + 1 carnet de note
- **Contexte** : en couple, entre amis, collègues, partenaires… **pour mieux se connaitre et mieux comprendre ce que l'on peut transmettre comme image.** La confiance et la bienveillance sont essentielles !
- **Déroulé** :
  - 1 joueur tire une carte au hasard. On l'appellera le joueur A. Celui-ci note sur son carnet comment il se positionne sur la carte tirée en se rappelant d'exemples concrets. Il le garde pour lui dans un premier temps
  - Le joueur B dit ce qu'il observe / entend / ressent de A sur cette même carte, juste partager son regard, le plus factuellement possible. Peut-être que les éléments de partage porteront sur 1 polarité ou sur les 2. Libre au joueur B de s'exprimer.
  - Le joueur A peut partager son auto-positionnement mais en prenant soin de ne pas se justifier
  - Chacun prend le temps de noter ce qu'il a appris

Le miroir (suite)

- On inverse : sur la même carte, B se positionne, A partage sa perception du positionnement de B sur cette carte
- On recommence sur 3 cartes au total.
- Après 3 cartes, chaque joueur choisit la carte qui lui a le plus appris et la garde comme “carte du moment” :)

- A bien garder en tête : *Le regard de l’autre sur soi est une perception, pas la vérité. Il s’agit de mieux se connaître en partageant les perceptions réciproques.*

Défis polaires (1/3)

- **Matériel :** cartes polarités + 1 carnet de note + 1 dé 6 faces (optionnel)
- **Contexte :** en couple, entre collègues, amis, partenaires… pour mieux se connaitre en s'amusant. Peut s'utiliser en ice breaker.
- **Déroulé** : en équipe ou binôme, un joueur A (ou une équipe A) choisit un défi (au dé ou au choix) parmi les 6 ci-dessous. Le joueur ou l'équipe B doit réaliser le défi. Le ou les adversaires évaluent si le défi est réussi ou pas tout à fait. Le joueur ou l'équipe qui remporte 3 défis gagne. L'intérêt n'est pas tant la victoire que les échanges :)
- **Défi 1 - "L'instinct"** : **jouez ou faites deviner votre réaction naturelle par le moyen de votre choix (mime, dessin, mots, musique…)** L'adversaire doit inventer une situation cocasse pour que le joueur puisse jouer sa réaction naturelle en lien avec la carte.
- *Exemple* : Vous avez tiré la carte "Présence : être / faire".
    - Votre adversaire invente : "votre oncle ivre lors du diner de Noël vous questionne sur votre célibat".

Défis polaires (2/3)

- A vous de jouer votre réaction naturelle basée sur cette carte

NB : niv. de difficulté 1 : tout le monde voit la carte et le choix est donc limité aux 2 polarités. Niv. 2 : l'équipe adverse ne connaît pas la carte et le choix est très large.
Quoiqu'il en soit, place aux étonnements et aux différences de points de vue 😉

Défi 2 - "L'excès" : jouez / mimez le pôle de votre choix à fond, jusqu'à l'absurde puis trouvez comment en sortir concrètement (dans le cas concret donné par l'autre joueur)
Pour cela, au préalable, l'adversaire aura inventé une situation cocasse sur la base de la carte tirée que vous aurez partagée, un évènement embêtant permettant au joueur de jouer sur un contexte. *Exemple: vous avez tiré la carte "Tenue" et le contexte qui vous est donné est "vous êtes à un diner mondain et votre pantalon est déchiré" => jouez l'excès de l'aisance ou l'excès de maintien. Quand le joueur adverse a trouvé, imaginez comment sortir de cette excès avec la polarité inverse.*

Défis polaires (3/3)

Défi 3 - "L'inversion" *:* ***jouez ou faites deviner le pôle opposé à votre instinct.***
Consigne identique au défi 1 mais avec le pôle opposé.

Défi 4 - "Souvenir" *:* ***racontez une situation vécue avec un ou les 2 pôles***

Défi 5 - "La 3ème voie" : trouvez une réponse / solution qui active les 2 pôles.
L'adversaire aura au préalable proposé au joueur une problématique réelle ou fictive.

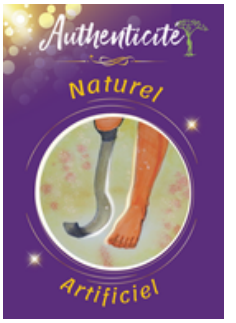
Défi 6 - La question *:* ***répondez à une question qui est au verso de votre carte.***

La 3ème voie

- **Matériel** : cartes polarités, feuilles, crayons
- **Contexte** : pour résoudre une problématique, dans le cadre d'un défi d'innovation ou de créativité **(cas d'usage 5)**
- **Déroulé** : En équipe ou seul ou avec plusieurs équipes qui s'affrontent.
  - Choisir une situation problématique réelle (commune ou qu'une équipe rencontre) ou fictive. *En cas de choix de situation fictive, choisir une situation "drôle". Exemple : "lors d'un diner, vous vous rendez compte que votre pantalon est déchiré, que faites-vous ?"…*
  - Tirer une carte au hasard (ou une carte inspirante)
  - Phase 1 - chaque pôle : Chaque équipe liste les idées qui activent chaque pôle, y compris les excès, sans jugement (*au moins 10 idées 10 min*)
  - Phase 2 - la 3ème voie : Chaque équipe cherche ensuite la 3ème voie *(au moins 10 idées, en 15 min)*, une voie qui combine les 2 complémentaires.
  - Vote : chaque équipe présente sa 3ème voie en 1 minute. Les autres équipes votent en écrivant le nom de leur "préférée" sur un papier.

La 3ème voie (suite)

- L'équipe qui a la 3ème voie la plus convaincante gagne.
- Si une équipe refuse de voter, elle perd 1 point.
- *Exemple :*
  - *Problématique : Comment apporter plus de fraicheur dans les écoles?*
    - *Carte tirée :*



Phase 1 - chaque pôle:

<u>Artificiel</u> : climatiser, ventiler, faire des roulements pour des grands éventaux, faire évoluer l'architecture, peindre les toits en blancs

<u>Naturel</u> : tout ouvrir en grand, mettre des bassines d'eau, utiliser des mousses végétale imbibées d'eau, végétaliser les cours et les classes…

***Phase 2 - la 3ème voie**: ventiler des mousses imbibées, utiliser des mousses de synthèse production bas carbone, végétaliser les cours et classes, mettre en place un dispositif de captation de l'énergie des pas des élèves dans la cour afin d'alimenter en énergie la ventilation…*

Bibliographie, inspirations et références

De nombreux auteurs et traditions ont exploré la question des polarités et de la complémentarité des opposés.

Ouvrages et personnages inspirants sur ce sujet :

- Le Tao
- C.G. Jung : MTBI, les archétypes…
- Barry Johnson : Polarity Management
- Marshall Rosenberg : Communication Non Violente
- Hegel: la dialectique
- …

Ces références ne constituent qu'un aperçu parmi les nombreuses sources qui explorent les complémentarités et les dynamiques relationnelles.

Et si, au lieu de choisir entre deux opposés, nous apprenions à les relier ?
« Complémentaires » invite à dépasser le « ou » pour explorer le « et », grâce à la richesse des complémentarités (S'affirmer ∞ Ecouter, Donner ∞ Recevoir...). Inspiré par diverses approches, ce coffret propose de naviguer entre les polarités et transformer la tension en créativité.

Destiné aux curieux, créatifs, couples, amis et à celles et ceux qui accompagnent des individus ou des groupes, "Complémentaires" favorise l'échange et le questionnement, sans jugement ni solution toute faite.
Un outil simple et adaptable pour ouvrir le dialogue, mieux se comprendre et innover.

54 cartes illustrées · Questions au verso · 6 cartes vierges à personnaliser à son quotidien · Livret proposant 5 cas d'usages

