

Forma
Couple®

Intimité Profonde

Jeu de Connexion

21 Questions pour Réveiller
Votre Connexion Émotionnelle et Vous Redécouvrir.

par Nina Besnard et Thomas Ratel



Introduction

L' Art Oublié de la Vraie Conversation

Nous vivons dans un monde de **proximité sans intimité**. Nous connaissons le plat que notre partenaire a mangé à midi, mais nous ignorons souvent le rêve qui l'a tenu éveillé la nuit.

L'**intimité profonde**, ce n'est pas savoir *ce que l'autre fait*, mais comprendre *qui il est, ici et maintenant*. C'est créer cet espace rare et sacré où les masques tombent et où l'on peut être vu et aimé pour ce que l'on est vraiment.

Les **21 questions** de ce guide ne sont pas un test. Ce sont des clés. Chacune ouvre une porte vers le monde intérieur de votre partenaire, et vers le vôtre. Elles sont conçues selon un principe de vulnérabilité progressive, rendant le partage à la fois profond et sécurisant.

Utilisez ce jeu non pas pour obtenir des réponses, mais pour vivre une expérience. L'objectif n'est pas de finir la liste, mais de savourer chaque conversation qu'elle inspire.

Prêts pour la première question ?



Les Règles d'Or du Jeu

Créer un Espace Sacré

Pour que la magie opère, un cadre de confiance est essentiel.

1. Le Sanctuaire :

Choisissez un moment calme, sans distractions. Éteignez la télévision, mettez les téléphones en mode avion. Installez-vous confortablement, face à face. Une lumière tamisée, une boisson chaude... Créez votre cocon.

2. L'Intention :

L'objectif est la connexion, pas la performance ou le débat. Engagez-vous mutuellement à une écoute sans jugement. Ce qui est dit dans cet espace y reste.

3. Le Rythme :

Alternez les questions : l'un pose la question et écoute d'abord la réponse de l'autre avant de partager la sienne. Ne précipitez rien. Le silence fait partie de la conversation.

4. L'Écoute Transformatrice :

Écoutez pour comprendre, pas pour répondre. Soyez curieux. Posez des questions d'approfondissement comme "Peux-tu m'en dire plus sur ça ?" ou "Qu'est-ce que tu as ressenti à ce moment-là ?".



Niveau 1 - La Découverte

Ces questions ouvrent des portes vers des aspects de votre histoire et de votre personnalité que vous ne partagez pas au quotidien. Elles créent une base de curiosité et de confiance.

1. Si tu pouvais revivre une seule journée de ton passé en observateur invisible, laquelle choisirais-tu et pourquoi ?
2. Quel trait de personnalité as-tu développé pour survivre à ton enfance, et comment te sert-il (ou te dessert-il) aujourd'hui ?
3. Si tu pouvais maîtriser instantanément une compétence qui n'a rien à voir avec ton travail, laquelle serait-ce ?
4. Quelle est la croyance sur la vie ou sur toi-même que tu as le plus radicalement changée en grandissant ?
5. Quelle est la chose la plus courageuse que tu aies faite cette année, même si elle peut sembler petite aux yeux des autres ?
6. Un petit plaisir simple qui illumine ta journée à coup sûr ?
7. S'il y avait une "bande originale" de ta vie, quelle chanson serait en train de jouer en ce moment ?



Forma
Couple.

Niveau 2 - La Connexion

Ces questions plongent dans vos émotions, vos valeurs et vos expériences formatrices. Elles créent une compréhension empathique et un lien émotionnel plus profond.

1. Raconte-moi un moment où tu t'es senti(e) profondément fier(ère) de toi, non pas pour un accomplissement, mais pour qui tu as choisi d'être.
2. Quelle peur secrète t'empêche parfois de vivre plus pleinement ?
3. Si tu pouvais avoir une conversation de 15 minutes avec ton "moi" de 16 ans, quel conseil unique lui donnerais-tu ?
4. Quel aspect de toi-même aimerais-tu que je comprenne mieux ?
5. Quel est le plus grand risque que tu aies pris par amour (*pour quelqu'un ou quelque chose*) ?
6. Dans quels moments te sens-tu le plus vulnérable ?
7. Une leçon que tu as apprise "à la dure" et qui te guide encore aujourd'hui ?



Forma
Couple

Niveau 3 - La Fusion

Ces questions touchent aux aspects les plus authentiques de votre être et de votre relation. Elles créent une intimité qui transcende le quotidien et nourrit l'âme de votre lien.

1. Quelle est la vérité sur toi-même que tu as le plus de mal à accepter, et comment aimerais-tu que je t'accompagne avec cette partie de toi ?
2. Dans quels moments te sens-tu le plus "toi-même" avec moi, et qu'est-ce qui, selon toi, crée cette authenticité ?
3. Quelle est la chose que tu n'as jamais osé me demander, par peur de ma réaction ?
4. Qu'est-ce que notre relation t'a appris sur l'amour que tu ne savais pas avant ?
5. Quelle est ta plus grande aspiration pour l'évolution de ma vie (*pas la nôtre, la mienne*) ?
6. De quelle manière notre couple t'aide-t-il à guérir ou à grandir ?
7. Quelle partie de notre histoire aimerais-tu que nous vivions en ce moment, si nous la racontions à 80 ans ?



Conclusion

L'Intimité est un Jardin

Félicitations. Vous tenez entre vos mains bien plus qu'une liste de questions. Vous avez **un outil** pour cultiver le jardin de votre intimité.

Ne laissez pas ce guide prendre la poussière. Programmez un **"Rendez-vous Intimité"** une fois par mois. Tirez une question au hasard lorsque vous sentez la distance s'installer. Utilisez-les comme des ponts pour vous retrouver.

L'intimité n'est pas une destination, c'est une **pratique**. C'est le choix répété de se tourner l'un vers l'autre avec curiosité et un cœur ouvert.

Si ces conversations ouvrent des portes que vous souhaitez explorer plus en profondeur avec un guide, **nous sommes là pour vous**.

[Réserver mon Discovery Call Gratuit](#)