

Jeu de Cartes Inside/Outside

Nous avons tous en nous la capacité de nous mettre en mouvement et l'intuition de la décision juste. Parfois refoulées et bloquées, ces capacités ont besoin d'un temps de pause et d'écoute. L'objectif des cartes Inside/Outside est de vous aider à regarder dans votre intérieur avant de vous mettre en mouvement de façon alignée et inspirée vers l'extérieur. Dans ce coffret, 78 cartes pour vous accompagner d'une réflexion inspirante vers une action authentique et consciente. Look Inside, act outside.

Proposition d'utilisation du jeu de cartes :

En prenant un temps pour vous au calme, en silence, après quelques respirations conscientes.

Choisissez une situation ou une question pour laquelle vous souhaitez avoir un éclairage ou des pistes de réflexions.

Lorsque vous posez votre intention, n'hésitez pas à vous poser la question suivante : "En quoi clarifier cette situation/question est important ? Quelles sont mes attentes ? Une fois la situation clarifiée, qu'est-ce que cela me permet d'être ou de faire ?". Cela permet de mettre le doigt sur ce qui est vraiment important et donc de poser une intention davantage précise.

Un exemple : à travers ce tirage, je souhaite savoir ce que je dois faire pour être mieux dans ma vie ? -> En quoi est-ce important de clarifier cette situation ? => j'ai besoin de nouveauté, je m'ennuie, j'ai besoin de nouvelles activités et de m'amuser. Mais surtout j'ai besoin de partager des moments créatifs et légers avec des gens. Mon intention réelle est donc "je souhaite rencontrer de nouvelles personnes en résonnance avec mes valeurs de créativité et légèreté".

Une fois l'intention posée, laissez-la de côté et tirez au hasard 1 carte dans chaque pile et déposez-les face à vous (face cachée ou découverte).

En découvrant l'image, que ressentez-vous ? : Quels sont les détails qui m'attirent ? qui me rebutent ? Quelles sensations me fait-elle ressentir ? Quelle est l'histoire/le contexte que j'imagine autour ? (*Encore une fois, ce que vous voyez sur l'image est votre façon de voir les choses, votre vérité; peu importe ce que dit votre collègue, ami, etc... si vous ressentez telle émotion face à cette image, c'est votre vision du moment et l'image permet de la rendre plus visible, de la mettre dans votre champ de vision afin d'en prendre conscience pour en prendre soin*).

Puis, une fois que vous avez assez observé et ressenti l'image, reprenez votre intention. Qu'est-ce que cette image dit de ma situation ? En quoi les observations et les ressentis suscités par l'image se révèlent dans ma situation ? Qu'est-ce que cela ouvre comme perspective ?

Ensuite, prenez la question : qu'est-ce que cela me fait ? Comment je réagis face à cette question ? Qu'est-ce que je souhaite en faire ? Puis-je y répondre et comment ? Quelles seraient les ressources qui pourraient m'accompagner dans cette mise en mouvement ?

Enfin, en découvrant la dernière carte : quel élan ce mot procure-t-il en moi ? Quel mouvement ancre-t-il en moi ? Quelle est la prochaine action que je peux mettre en place ?

3 propositions de tirages avec les IMAGES :

N°1

1. Passé

(Comment le passé influence la situation actuelle)

2. Présent

(Faire le point)

3. Futur

(Quelle action concrète pour ouvrir le champ des possibles ?)

N°2

1. **La situation actuelle**, ce qui est (en positif)

3. **L'aide** (ce qui me soutient pour dépasser l'obstacle)

2. **L'obstacle** (ce qui m'empêche, me bloque)

4. **La solution**

N°3

2. Quelle est l'émotion ?

3. Quel est mon défi (ce que je dois dépasser) ?

1. Dans ma situation, quel est le véritable obstacle ?

4. Quelle est ma ressource, mon allié ?

5. Quelle est l'action concrète inspirante que je peux mettre en place ?