

Un itinéraire vers soi

Un voyage à travers les territoires de votre monde intérieur

Il n'y a ni gagnant, ni perdant. Il n'y a pas de bonne réponse. Chaque carte est une invitation à explorer, ressentir et observer. L'itinéraire est différent pour chacun.

Mise en place

Séparez les cartes en plusieurs paquets et disposez-les sur le plateau, dans les territoires adéquats :

La Forêt des automatismes / La Rivière des émotions / Le Village des relations / Le Pont des choix / La Montagne des aspirations / Le Phare de l'intégration

Placez également, en les mélangeant, les paquets **Point de départ** + **Cartes Itinéraires bis** (Echo, Silence, Citations, Passage, etc.) au centre du plateau.

Comment commencer son itinéraire ?

1. Le début de l'itinéraire

Le premier joueur pioche une **carte Point de départ**. Cette carte indique le territoire dans lequel commencera son exploration.

Par exemple :

- La Forêt des automatismes
- La Rivière des émotions
- Le Village des relations
- Le Pont des choix
- La Montagne des aspirations
- Le Phare de l'intégration

Le joueur prend ensuite une carte dans le territoire indiqué.

2. L'exploration de la carte territoire

Chaque carte raconte une courte scène de vie. Prenez le temps de la lire et puis choisissez librement l'une des propositions indiquées

Il n'est jamais obligatoire de partager une expérience personnelle. Le silence est aussi une réponse.

3. L'itinéraire continue

Lorsque tous les joueurs ont exploré leur carte, chacun pioche à nouveau une **carte Point de départ**.

Les cartes Itinéraire bis

Certaines cartes Point de départ ne désignent pas un territoire. Elles invitent à vivre une expérience particulière.

Le Refuge

Aujourd'hui, ne répondez à aucune question. Prenez quelques instants pour respirer, marcher ou simplement observer. Puis reprenez votre voyage.

Le Silence

Cette carte ne contient aucune parole. Prenez une minute pour contempler l'illustration. Laissez venir ce qui vient.

Le Passage

Avant de poursuivre, relisez la dernière carte qui vous a marqué. La regardez-vous différemment aujourd'hui ?

L'Écho

Choisissez une carte déjà jouée. Relisez-la. Que se passe-t-il ? Que découvre-t-on lorsqu'on revient au même endroit ? Si vous n'avez tiré aucune carte, remettez cette carte dans le paquet point de départ, tout à la fin.



Le Belvédère

Regardez les trois dernières cartes explorées. Voyez-vous un fil rouge ? Un thème ? Une question qui revient ?



Le Compagnon

Choisissez une personne autour de vous. Lisez-lui votre carte et posez-lui simplement cette question : « **Et toi ?** » Écoutez sa réponse sans chercher à commenter.

Une seule règle

Écouter avec bienveillance. Partager uniquement ce que vous souhaitez. Accueillir les réponses sans les interpréter. L'itinéraire appartient à celui qui le vit.

La fin de l'itinéraire

Vous pouvez arrêter la partie lorsque vous le souhaitez. Avant de refermer les cartes, prenez quelques instants pour répondre à une dernière question : **Avec quoi ai-je envie de repartir aujourd'hui ?**