

JESSIE BIRRA

Cartes pour Aimer Autrement



DU GUIDE DES BLESSURES D'ÂMES EN AMOUR

Offrir une carte, c'est offrir un regard

Il y a des moments où les mots ne sortent plus.
Où la distance s'installe, même quand on s'aime.
Où les blessures prennent trop de place, et l'amour se cache derrière les réactions.

Ces cartes sont là **pour recréer un pont**, tout simple, tout doux.
Un pont fait de quelques mots... mais portés par une intention plus grande :
celle de **voir l'autre, d'être vu(e), et de revenir en lien.**

✨ Comment utiliser ces cartes

Ces cartes ont été créées pour ouvrir des espaces d'amour conscient, même au cœur des blessures.

Voici quelques façons de les utiliser :

- **Tirage intuitif** : Pioche une carte au hasard lors d'un moment difficile ou avant une discussion importante.
- **Choix du cœur** : Parcoure les cartes et choisis celle qui résonne le plus avec ce que tu vis aujourd'hui.
- **Geste d'amour** : Offre une carte à ton/ta partenaire pour exprimer ce que tu ressens sans entrer dans l'analyse ou les reproches.
- **Ancrage quotidien** : Affiche une carte sur ton bureau, ton miroir ou dans votre chambre pour garder un rappel doux du lien vivant.
- **Rituel à deux** : Chacun choisit une carte qui parle pour lui, puis vous les lisez ensemble en conscience, sans commenter, juste pour écouter.

Il n'y a **pas de bonne ou de mauvaise façon** de les utiliser.
Suis ce qui vibre pour toi, avec douceur et liberté.

Ces cartes ne sont pas des excuses.
Ni des mots tout faits.
Ce sont des **phrases d'âme**, que tu peux laisser te traverser, adapter, habiter.

Et si tu n'as pas les mots aujourd'hui...
Peut-être qu'elles peuvent les dire pour toi.
Avec tendresse. Avec simplicité. Avec amour.

Cartes pour aimer autrement

Voici dans quelles situations elles peuvent vous venir en aide :

Carte 1 : Je te vois... au-delà de ta blessure

Pour dire : je te reconnais même quand tu réagis, même quand tu te protèges.

Je te vois.
Je te vois même quand tu te fermes.
Je te vois même quand tu réagis.
Je sais que ta blessure parle parfois à ta place.
Et même si ce n'est pas toujours facile pour moi...
je choisis de regarder plus loin.
Je ne suis pas là pour te corriger.
Je suis là pour t'aimer autrement.

Carte 2 : Je choisis de revenir vers toi

Pour marquer une réconciliation, une envie de se retrouver sans forcer.

Il y a eu des silences. Des gestes trop durs.
Des mots mal posés, ou pas dits.
Mais derrière tout ça... il y a mon cœur.
Et il bat encore vers toi.
Je ne reviens pas pour oublier,
je reviens pour continuer.
Je ne sais pas encore tout aimer.
Mais je sais que je veux aimer avec toi.

Carte 3 : Pardon, je ne savais pas comment t'aimer autrement

Pour exprimer un regret sincère sans culpabilité.

Ce n'est pas que je ne t'aime pas.
C'est que parfois, je ne sais pas comment faire.
J'ai été maladroit(e). Défensif/ve. Loin de toi alors que j'aurais voulu m'approcher.
Pardon.
Pour tout ce que j'ai fait en croyant bien faire.
J'apprends. Je cherche.
Et je veux t'aimer mieux.
Pas parfaitement, mais avec conscience.

Carte 4 : Même dans le silence, je pense à toi

Pour traverser une distance, un retrait, un moment difficile.

Tu crois peut-être que je suis ailleurs.
Que je t'ai oublié(e). Que je ne ressens rien.
Mais à l'intérieur, tu es là.
Même quand je ne parle pas.
Même quand je ne trouve pas les mots.
Tu habites une partie de moi.
Et même dans le silence...
je pense à toi.

Carte 5 : Merci d'être sur ce chemin avec moi

Pour ancrer la gratitude, même dans l'imperfection du lien.

Merci.
Merci d'oser ce lien avec moi.
Même quand c'est flou. Même quand c'est fragile.
Merci pour ta présence, même maladroite.
Pour ton regard, même inquiet.
Pour ton amour, même imparfait.
Je suis heureux/se que ce bout de chemin...
soit avec toi.

Carte 6 : Je t'accueille dans ta vérité

Pour réaffirmer l'acceptation, surtout après une fragilité montrée.

Tu n'as pas besoin de te cacher pour être aimé(e).
Avec tes forces, tes doutes, tes fragilités...
Je t'accueille dans ta vérité,
celle qui ose rester même quand c'est difficile.
Et je choisis de marcher encore un peu avec toi.

Carte 7 : Je choisis de rester en lien, même quand c'est fragile

À offrir après une distance émotionnelle, une incompréhension.

Quand c'est plus difficile, je choisis de rester.
Pas en me forçant. Pas en me niant.
Mais en laissant une main tendue, un souffle possible.
Je crois qu'au-delà des blessures...
il existe un espace où l'on peut toujours se retrouver.

Carte 8 : Merci pour chaque pas vers moi

Pour valoriser les petits gestes de rapprochement, même hésitants.

Chaque regard, chaque geste, chaque mot tendre,
même maladroit, compte.
Merci pour chaque pas que tu oses faire vers moi.
Même petit.
Même hésitant.
C'est ainsi que nous construisons un lien vivant.

Carte 9 : J'apprends à t'aimer mieux chaque jour

Pour exprimer l'engagement de continuer à aimer en conscience.

Je n'ai pas toutes les clés.
Parfois, je tâtonne, je trébuche, je me perds.
Mais je choisis de continuer à apprendre.
À t'aimer avec plus de conscience,
plus de respect, plus de douceur.
Un pas après l'autre.

Carte 10 : Même quand j'ai peur, je choisis l'amour

À offrir après avoir partagé une peur ou une fragilité dans le lien.

Parfois j'ai peur.
De ne pas être assez.
De perdre ce que l'on construit.
Mais même dans cette peur,
je choisis l'amour.
Encore et encore.

Carte 11 : Je choisis de regarder ton cœur

Quand les gestes ou les mots blessent, mais que l'on veut rester dans l'amour.

Parfois tes gestes me déstabilisent.
Parfois tes silences m'inquiètent.
Mais au-delà des apparences,
je choisis de regarder ton cœur,
là où réside ton amour, même timide, même blessé.

Carte 12 : Je suis là, même quand je doute

À donner après une dispute ou un moment de remise en question.

Je doute parfois.
Je me demande si je fais bien.
Si nous avançons.
Mais au fond, malgré le doute,
je reste là.
Avec toi.
Dans ce lien vivant que nous tissons jour après jour.

Carte 13 : Je t'aime assez pour te laisser être toi

Pour valoriser la liberté d'être soi dans la relation.

Je ne suis pas là pour te modeler.
Je ne suis pas là pour te changer.
Je suis là pour t'aimer,
tel/le que tu es,
même si parfois, cela bouscule mes repères.
Ton authenticité est précieuse.

Carte 14 : Ensemble, nous guérissons autrement

À offrir dans un moment de cheminement commun, même chaotique.

Ce n'est pas toi contre moi.
Ce n'est pas moi contre toi.
C'est nous.
Face aux blessures anciennes.
Face aux peurs apprises.
Et ensemble, pas à pas,
nous inventons une autre façon d'aimer.

Carte 15 : Merci d'oser être vrai(e) avec moi

À valoriser après une ouverture émotionnelle de l'autre.

Merci pour tes silences maladroits.
Merci pour tes mots hésitants.
Merci pour tes gestes imparfaits.
Ils sont la preuve que tu es là,
authentique, vivant(e),
et que tu choisis, toi aussi,
de rester vrai(e), avec moi.

Carte 16 : Même dans l'orage, je crois en notre lien

Quand il y a eu dispute ou tension importante, mais volonté de rester.

Parfois il y a des tempêtes.

Des incompréhensions.

Des murs.

Mais derrière tout ça,
je crois en ce fil qui nous relie.

Invisible parfois.

Mais toujours vivant.

Chaque carte est une main tendue, une passerelle invisible entre deux cœurs.

*Osez aimer autrement, avec vérité, avec tendresse, et souvenez-vous :
même dans l'imperfection, **l'amour peut toujours trouver son chemin.***

Je te vois...
au-delà de
ta blessure.

Je choisis
de revenir
vers toi.

Pardon,
je ne savais
pas comment
t'aimer
autrement.

Même dans
le silence,
je pense à toi.

**Merci
d'être sur
ce chemin
avec moi.**

**Je t'accueille
dans ta vérité.**

**Je choisis de
rester en lien,
même quand
c'est fragile.**

**Merci pour
chaque pas
vers moi.**

J'apprends à
t'aimer
mieux
chaque jour.

Même quand
j'ai peur,
je choisis
l'amour.

Je choisis
de regarder
ton cœur.

Je suis là,
même quand
je doute.

**Je t'aime
assez pour
te laisser
être toi.**

**Ensemble,
nous
guérissons
autrement.**

**Merci d'oser
être vrai(e)
avec moi.**

**Même dans
l'orage,
je crois en
notre lien.**

Je te vois...
au-delà de
ta blessure.

Je choisis
de revenir vers toi.

Pardon,
je ne savais pas
comment t'aimer
autrement.

Même dans
le silence,
je pense à toi.

Merci
d'être sur
ce chemin
avec moi.

Je t'accueille dans
ta vérité.

Je choisis de rester
en lien, même
quand c'est fragile.

Merci pour
chaque pas
vers moi.

J'apprends à
t'aimer mieux
chaque jour.

Même quand
j'ai peur,
je choisis l'amour.

Je choisis
de regarder
ton cœur.

Je suis là, même
quand je doute.

Je t'aime assez
pour te laisser
être toi.

Ensemble,
nous guérissons
autrement.

Merci d'oser être
vrai(e) avec moi.

Même
dans l'orage,
je crois
en notre lien.