

## Pack de démarrage – Micro-missions pour couples

21 défis ludiques pour déclencher rires, connexion et souvenirs mémorables

### Bienvenue dans votre pack de démarrage des micro-missions pour couples

À l'intérieur, 21 mini-défis quotidiens pour apporter plus de fun, de rire et d'énergie à votre relation. Chaque mission est rapide (quelques minutes), mais les effets se font sentir toute la journée. Choisissez-en une par jour, faites-la ensemble et voyez ce qui se passe !

#### Jour 1 — Bilan en trois mots

Décrivez votre humeur du jour avec seulement 3 mots. Soyez dramatique, drôle ou bizarre.

#### Jour 2 — Défi émoji

Envoyez-vous 3 émojis au hasard et interprétez-les à voix haute.

#### Jour 3 — Bombe de compliments

Faites-vous les compliments les plus exagérés et farfelus que vous puissiez inventer.

#### Jour 4 — DJ cuisine

Choisissez une chanson et dansez en préparant un snack ensemble. Aucune excuse.

#### Jour 5 — Question mystère

Posez une question complètement aléatoire. Exemple : « Si nous échangeons nos vies pour une journée, quelle est la première chose que tu ferais ? »

#### Jour 6 — Roulette photo

Choisissez au hasard une vieille photo sur votre téléphone et racontez l'histoire qui se cache derrière.

#### Jour 7 — Chuchoter un défi

Chuchotez un défi drôle ou flirty à votre partenaire. Il/elle doit le faire avant de se coucher.

#### Jour 8 — On échange !

Échangez une corvée pour la journée. Celui/celle qui se plaint en premier paie le dessert.

### **Jour 9 — Bande-annonce**

Décrivez votre relation comme dans une bande-annonce de film dramatique.

### **Jour 10 — Signe secret**

Invenez un signe secret stupide que vous êtes seuls à comprendre.

### **Jour 11 — Attaque de snacks**

Faites-vous la surprise d'un snack au hasard, puis notez-les comme des critiques culinaires.

### **Jour 12 — Dessin rapide**

Sans trop réfléchir, dessinez-vous l'un l'autre en moins de 60 secondes.

### **Jour 13 — Lettre d'amour remix**

Écrivez une 'lettre d'amour' dans le style d'une critique de produit ou d'un avis Yelp.

Propriété de Team Us ♥ © 2025 Luna Skye · [www.inkstoryhub.com](http://www.inkstoryhub.com)

### **Jour 14 — Heure des accents**

Parlez-vous pendant 10 minutes avec de mauvais accents.

### **Jour 15 — Aventure pièce de monnaie**

Lancez une pièce pour décider quelque chose de trivial (comme qui choisit le dîner, ou quelle série regarder).

### **Jour 16 — Blague interne**

Inventez une nouvelle blague interne aujourd'hui. Utilisez-la au moins deux fois.

### **Jour 17 — Karaoké des compliments**

Chantez un compliment à votre partenaire (mélodie au choix).

### **Jour 18 — Souvenir express**

Chacun raconte brièvement sa première impression de l'autre.

### **Jour 19 — Poignée de main secrète**

Créez une poignée de main ridicule et entraînez-vous jusqu'à la réussir.

### **Jour 20 — Rêve fou**

Décrivez le rêve le plus étrange dont vous vous souvenez. Rendez-le plus dramatique si besoin.

## **Jour 21 — Gros titre du futur**

Écrivez un faux gros titre amusant sur votre vie ensemble dans 10 ans.

## **Vous l'avez fait — 21 jours de micro-missions !**

Ces petits défis montrent que le plaisir et la connexion n'ont pas besoin d'être compliqués. Si vous avez apprécié ce pack, passez à l'étape suivante avec « Babe, je prends des notes » - le journal interactif complet pour couples, avec 125 pages de prompts hilarants, flirty et à deux joueurs. Prochaine étape : achetez le journal, téléchargez-le instantanément et continuez sur cette lancée.