

Chéri(e), je prends des notes

Un journal pas trop sérieux pour rire, s'aimer et vraiment se parler

Chéri(e), je prends des notes

Journal interactif pour deux, drôle et un brin coquin (par Luna Skye)

Échauffement de 2 minutes avant le rencard

Venez comme pour un mini rencard : cinq minutes téléphones posés face contre table, sourcils en mode séduction.

Commencez par un bisou nez-nez de cinq secondes et finissez par un autre, appelez ça la «taxe bisou».

Parlez comme des coéquipiers avec le charisme du personnage principal: le nous > le moi.

L'ambiance de ce soir sera celle que vous annoncerez à voix haute: Parler, Planifier, Jouer, Affection, Flirt.

Pas de formulaires, pas de cases à cocher : dites-le et c'est parti.

Dites ceci à voix haute (pas besoin d'écrire)

- «Ce soir, on protège...» et promettez quelque chose de minuscule (cinq minutes de silence, un point sans téléphone, ou un vrai câlin d'au revoir).

- «J'ai envie de plus de...» et précisez: de temps, de contact, ou d'espace.

Signaux de flirt sans paroles :

- Serrage de main = «avec toi».
- Remuer les sourcils = «pause flirt».
- Tapoter la tasse = «encore un peu, s'il te plaît».

#DateNotes - Défi Flirt sur 7 Jours

(poste en petit, garde les trucs privés pour toi).

Chaque jour, partage un mini-moment non-privé, un coin de page, vos tasse, des chaussettes assorties, un gribouillage. Utilise les hashtags: #BabelmTakingNotes #PillowTalk #TeamUs#FirstDateEnergy

Jour 1 - L'énergie du premier rendez-vous:

Mets un minuteur de cinq secondes pour un bisou esquimau (téléphone = minuteur, pas appareil photo) et poste ton petit coin confortable, la bougie, les tasse, les chaussettes assorties par hasard.

Jour 2 - Même équipe: Attrape un moment d'équipe et raconte l'histoire en une seule phrase ; bonus si ça se termine par «d'une manière ou d'une autre, on a rendu ça mignon».

Jour 3 - Remix du langage de l'amour: Fais l'inverse de ton réflexe habituel (mots/temps/ toucher/aide/petit cadeau) de façon maladroite mais adorable; partage la partie la plus drôle.

Jour 4 - Date à petit budget: Montre une idée de rendez-vous: pique-nique sous un balcon, balade au coucher du soleil, test de saveur de gelato, danse a deux sur unne chanson dans la cuisine.

Jour 5 - Calme + Flirt: Respirez trois fois ensemble ; poste un check-in en un mot et une phrase d'appréciation.

Jour 6 - Journée de blague a l'interior:

Publiez l'objet de la blague sans aucun contexte. Laisse le mystère faire la blague.

Jour 7 - Micro-plan: Déclare le micro-plan de la semaine prochaine en une phrase: quoi, quand, qui commence. Exemple: «eu 20h00, dance lente dans la cuisine.»

Exemples de légendes à copier-coller:

«Ambiance: Jeu. Manquait: Contact. Victoire : On a trouvé la bonne cuillère.»

« On a respiré. On a ri. On garde le royaume du canapé. »

« Même équipe. Nouvelle blague. Énergie rechargée»

Confidentialité & consentement: partage des objets, pas des secrets. Demande avant de poster. Garde le romantisme; évite les spoilers de thérapie.

Mode d'emploi de ce journal interactif

Ouvrir dans le lecteur gratuit Adobe Acrobat Reader (Windows/Mac/iOS/Android).

- *Cliquer dans l'espace blanc pour taper. Utiliser la touche **Tab** pour passer à la ligne suivante.*
- *Votre texte sera enregistrées lorsque vous cliquez sur **Enregistrer**.*
- ***Conseil:** Apple Preview et certains navigateurs n'enregistrent pas toujours correctement les données des formulaires. **Pour éviter les problèmes, utilisez Adobe Acrobat Reader.***
- ***Ce fichier est strictement réservé à un usage personnel – ne pas redistribuer ni mettre en ligne.***

Question 1:

**Qu'est-ce qui t'a fait rire
aujourd'hui?**

Question 2:

Un petit détail que j'ai remarqué chez toi récemment...

Question 3:

Une chose que j'aime dans la façon dont on communique, c'est...

Question 4:

Quelle est une chose que nous pourrions faire davantage ensemble?

Question 5:

Parlons de cette chose qu'on évite depuis un moment::

Question 6:

Tu m'as récemment surpris(e) quand tu...

Question 7:

De quoi as-tu envie de plus, de temps, de tendresse, d'espace?

Question 8:

**Quelque chose que j'ai envie de te demander
mais que je n'ai pas encore osé::**

Question 9:

**Notre petite habitude bizarre préférée
en couple, c'est...**

Question 10:

Comment puis-je mieux te soutenir cette semaine?

Question 11:

Qu'aimerais-tu que l'on explore ensemble?

Question 12:

Quand avons-nous ressenti pour la dernière fois que nous étions totalement en phase?

Question 13:

**Qu'est-ce qui t'a fait rire
aujourd'hui?**

Question 14:

Un petit détail que j'ai remarqué chez toi récemment...

Question 15:

Une chose que j'aime dans la façon dont on communique, c'est...

Question 16:

Quelle est une chose que nous pourrions faire davantage ensemble?

Question 17:

Parlons de cette chose qu'on évite depuis un moment::

Question 18:

Tu m'as récemment surpris(e) quand tu...

Question 19:

De quoi as-tu envie de plus, de temps, de tendresse, d'espace?

Question 20:

**Quelque chose que j'ai envie de te demander
mais que je n'ai pas encore osé::**

Question 21:

**Notre petite habitude bizarre préférée
en couple, c'est...**

Question 22:

Comment puis-je mieux te soutenir cette semaine?

Question 23:

Qu'aimerais-tu que l'on explore ensemble?

Question 24:

Quand avons-nous ressenti pour la dernière fois que nous étions totalement en phase?

Question 25:

**Qu'est-ce qui t'a fait rire
aujourd'hui?**

Question 26:

Un petit détail que j'ai remarqué chez toi récemment...

Question 27:

Une chose que j'aime dans la façon dont on communique, c'est...

Question 28:

Quelle est une chose que nous pourrions faire davantage ensemble?

Question 29:

Parlons de cette chose qu'on évite depuis un moment::

Question 30:

Tu m'as récemment surpris(e) quand tu...

Question 31:

De quoi as-tu envie de plus, de temps, de tendresse, d'espace?

Question 32:

**Quelque chose que j'ai envie de te demander
mais que je n'ai pas encore osé::**

Question 33:

**Notre petite habitude bizarre préférée
en couple, c'est...**

Question 34:

Comment puis-je mieux te soutenir cette semaine?

Question 35:

Qu'aimerais-tu que l'on explore ensemble?

Question 36:

Quand avons-nous ressenti pour la dernière fois que nous étions totalement en phase?

Question 37:

**Qu'est-ce qui t'a fait rire
aujourd'hui?**

Question 38:

Un petit détail que j'ai remarqué chez toi récemment...

Question 39:

Une chose que j'aime dans la façon dont on communique, c'est...

Question 40:

Quelle est une chose que nous pourrions faire davantage ensemble?

Question 41:

Parlons de cette chose qu'on évite depuis un moment::

Question 42:

**Tu m'as récemment surpris(e) quand
tu...**

Question 43:

De quoi as-tu envie de plus, de temps, de tendresse, d'espace?

Question 44:

**Quelque chose que j'ai envie de te demander
mais que je n'ai pas encore osé::**

Question 45:

**Notre petite habitude bizarre préférée
en couple, c'est...**

Question 46:

Comment puis-je mieux te soutenir cette semaine?

Question 47:

Qu'aimerais-tu que l'on explore ensemble?

Question 48:

Quand avons-nous ressenti pour la dernière fois que nous étions totalement en phase?

Question 49:

**Qu'est-ce qui t'a fait rire
aujourd'hui?**

Question 50:

Un petit détail que j'ai remarqué chez toi récemment...

Question 51:

Une chose que j'aime dans la façon dont on communique, c'est...

Question 52:

Quelle est une chose que nous pourrions faire davantage ensemble?

Question 53:

Parlons de cette chose qu'on évite depuis un moment::

Question 54:

Tu m'as récemment surpris(e) quand tu...

Question 55:

De quoi as-tu envie de plus, de temps, de tendresse, d'espace?

Question 56:

**Quelque chose que j'ai envie de te demander
mais que je n'ai pas encore osé::**

Question 57:

**Notre petite habitude bizarre préférée
en couple, c'est...**

Question 58:

Comment puis-je mieux te soutenir cette semaine?

Question 59:

Qu'aimerais-tu que l'on explore ensemble?

Question 60:

Quand avons-nous ressenti pour la dernière fois que nous étions totalement en phase?

Question 61:

**Qu'est-ce qui t'a fait rire
aujourd'hui?**

Question 62:

Un petit détail que j'ai remarqué chez toi récemment...

Question 63:

Une chose que j'aime dans la façon dont on communique, c'est...

Question 64:

Quelle est une chose que nous pourrions faire davantage ensemble?

Question 65:

Parlons de cette chose qu'on évite depuis un moment::

Question 66:

Tu m'as récemment surpris(e) quand tu...

Question 67:

De quoi as-tu envie de plus, de temps, de tendresse, d'espace?

Question 68:

**Quelque chose que j'ai envie de te demander
mais que je n'ai pas encore osé::**

Question 69:

**Notre petite habitude bizarre préférée
en couple, c'est...**

Question 70:

Comment puis-je mieux te soutenir cette semaine?

Question 71:

Qu'aimerais-tu que l'on explore ensemble?

Question 72:

Quand avons-nous ressenti pour la dernière fois que nous étions totalement en phase?

Question 73:

**Qu'est-ce qui t'a fait rire
aujourd'hui?**

Question 74:

Un petit détail que j'ai remarqué chez toi récemment...

Question 75:

Une chose que j'aime dans la façon dont on communique, c'est...

Question 76:

Quelle est une chose que nous pourrions faire davantage ensemble?

Question 77:

Parlons de cette chose qu'on évite depuis un moment::

Question 78:

Tu m'as récemment surpris(e) quand tu...

Question 79:

De quoi as-tu envie de plus, de temps, de tendresse, d'espace?

Question 80:

**Quelque chose que j'ai envie de te demander
mais que je n'ai pas encore osé::**

Question 81:

**Notre petite habitude bizarre préférée
en couple, c'est...**

Question 82:

Comment puis-je mieux te soutenir cette semaine?

Question 83:

Qu'aimerais-tu que l'on explore ensemble?

Question 84:

Quand avons-nous ressenti pour la dernière fois que nous étions totalement en phase?

Question 85:

**Qu'est-ce qui t'a fait rire
aujourd'hui?**

Question 86:

Un petit détail que j'ai remarqué chez toi récemment...

Question 87:

Une chose que j'aime dans la façon dont on communique, c'est...

Question 88:

Quelle est une chose que nous pourrions faire davantage ensemble?

Question 89:

Parlons de cette chose qu'on évite depuis un moment::

Question 90:

Tu m'as récemment surpris(e) quand tu...

Question 91:

De quoi as-tu envie de plus, de temps, de tendresse, d'espace?

Question 92:

**Quelque chose que j'ai envie de te demander
mais que je n'ai pas encore osé::**

Question 93:

**Notre petite habitude bizarre préférée
en couple, c'est...**

Question 94:

Comment puis-je mieux te soutenir cette semaine?

Question 95:

Qu'aimerais-tu que l'on explore ensemble?

Question 96:

Quand avons-nous ressenti pour la dernière fois que nous étions totalement en phase?

Question 97:

**Qu'est-ce qui t'a fait rire
aujourd'hui?**

Question 98:

Un petit détail que j'ai remarqué chez toi récemment...

Question 99:

Une chose que j'aime dans la façon dont on communique, c'est...

Question 100:

**Quelle est une chose que nous pourrions faire
davantage ensemble?**

Question 101:

Parlons de cette chose qu'on évite depuis un moment::

Question 102:

Tu m'as récemment surpris(e) quand tu...

Question 103:

De quoi as-tu envie de plus, de temps, de tendresse, d'espace?

Question 104:

**Quelque chose que j'ai envie de te demander
mais que je n'ai pas encore osé::**

Question 105:

**Notre petite habitude bizarre préférée
en couple, c'est...**

Question 106:

Comment puis-je mieux te soutenir cette semaine?

Question 107:

Qu'aimerais-tu que l'on explore ensemble?

Question 108:

Quand avons-nous ressenti pour la dernière fois que nous étions totalement en phase?

Question 109:

**Qu'est-ce qui t'a fait rire
aujourd'hui?**

Question 110:

Un petit détail que j'ai remarqué chez toi récemment...

Question 111:

Une chose que j'aime dans la façon dont on communique, c'est...

Question 112:

Quelle est une chose que nous pourrions faire davantage ensemble?

Question 113:

Parlons de cette chose qu'on évite depuis un moment::

Question 114:

Tu m'as récemment surpris(e) quand tu...

Question 115:

De quoi as-tu envie de plus, de temps, de tendresse, d'espace?

Question 116:

**Quelque chose que j'ai envie de te demander
mais que je n'ai pas encore osé::**

Question 117:

**Notre petite habitude bizarre préférée
en couple, c'est...**

Question 118:

Comment puis-je mieux te soutenir cette semaine?

Question 119:

Qu'aimerais-tu que l'on explore ensemble?

Question 120:

Quand avons-nous ressenti pour la dernière fois que nous étions totalement en phase?