



Un jeu de conversation qui relie vraiment.

TIDSAMM time! a été développé par IKEA Belgique et l'asbl Positivologie. C'est un jeu convivial, composé de questions et de défis, à jouer pendant que vous cuisinez. Il trouve aussi parfaitement sa place à table ou dans tout moment de détente.

Toutes les questions sont inspirées de recherches en psychologie sur le bien-être et la connexion aux autres.

Pas de grandes théories, mais des questions claires et des défis légers, qui font sourire, réfléchir ou simplement passer à l'action.

POSITIVOLOGIE



Découvrez plus d'informations sur l'asbl Positivologie et la psychologie positive à la fin du jeu.

POSITIVOLOGIE



Comment ça marche ?

- Ce jeu se joue à deux ou en groupe. Il s'articule autour de quatre thèmes : *raconter, profiter, célébrer et partager* - chacun inspiré de méthodes validées scientifiquement pour renforcer le bien-être mental.
- Chaque carte a son niveau de difficulté :



doux

léger et rassurant



relevé

demande plus d'ouverture



épicé

à partager quand il y a de la confiance et l'envie d'aller un peu plus loin



Comment ça marche ?

- Au dos de chaque carte, un petit bonus : une question complémentaire, un conseil pratique ou une pépite issue de la recherche.
- À partir de 6 ans, un moment convivial garanti à tout âge.





Envie de jouer avec des points ?

- Commencez chacun avec 10 points.
- À chaque carte jouée, vous perdez des points :
 -  **doux** = - 1 point
 -  **relevé** = - 2 points
 -  **épicé** = - 3 points
- Celui ou celle qui arrive à zéro en premier gagne. Ou pas. C'est vous qui décidez.

 Vous avez 2 jokers pour passer une question que vous ne souhaitez pas (encore) aborder ou un défi que vous préférez ne pas faire - sans perdre de points.

Pas envie de règles ? Laissez-les tomber et jouez à votre façon.



TIDSAMM

Le plaisir de cuisiner ensemble.





Profiter

**Si on
t'espionnait
dans la cuisine,
on te
surprendrait
en train de
manger quoi ?**



Profiter

Le saviez-vous ?

Saviez-vous que les personnes indulgentes envers elles-mêmes accomplissent souvent davantage ?
Celles qui cultivent l'auto-compassion relèvent jusqu'à 30 % de défis en plus dans leur travail !



Célébrer

**Qu'est-ce que tu
redoutais... et
qui, finalement,
était super
facile ?**

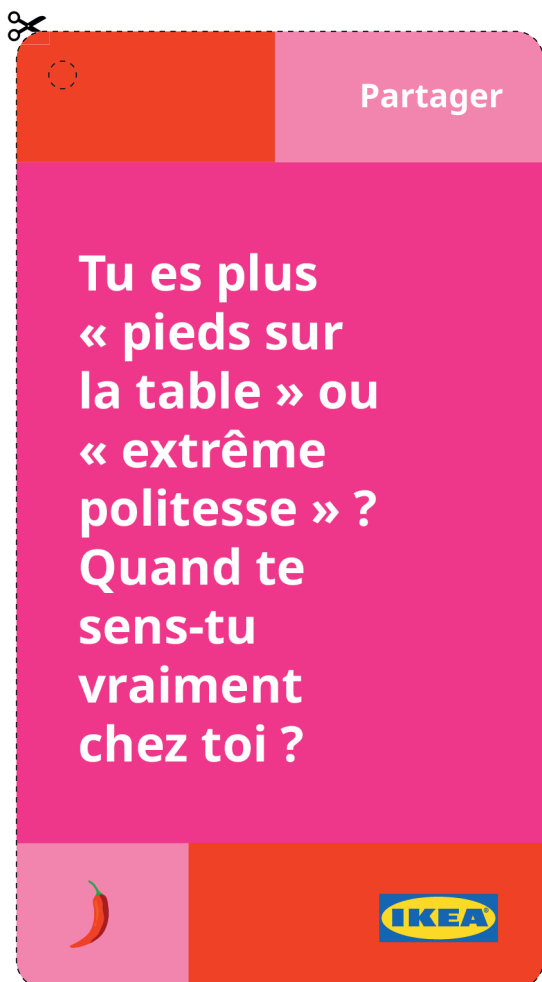
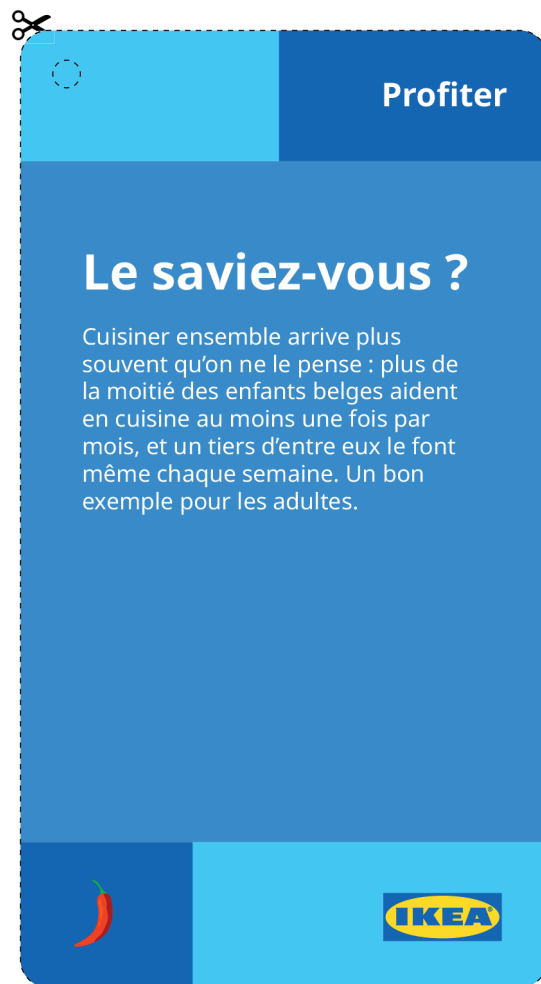
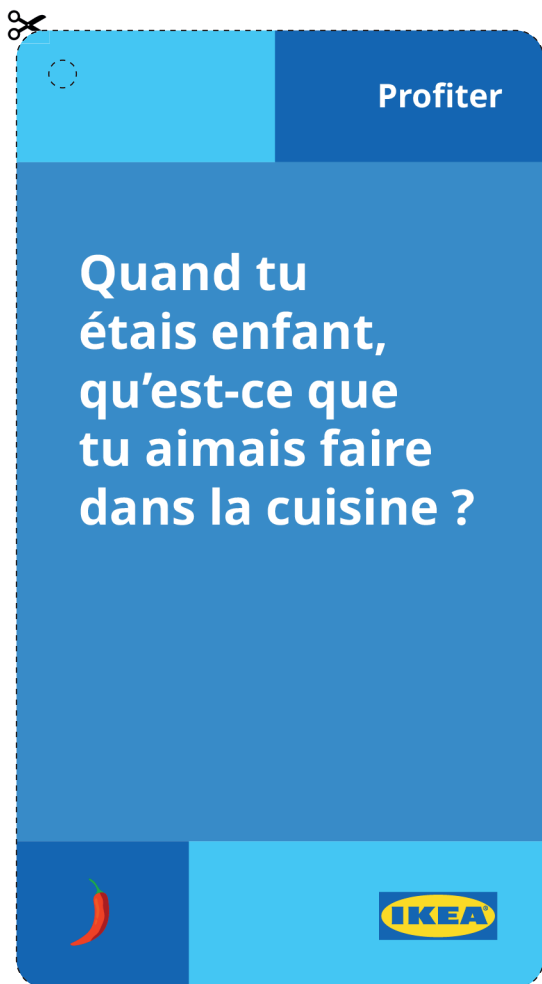


Célébrer

Bonus

Bien joué, vous l'avez fait malgré tout ! Qu'est-ce qui vous a aidé à y arriver ?







Célébrer

**À tour de rôle :
cite un plat qui
te fait plaisir
jusqu'à ce que
tu sèches !**



Célébrer

Le saviez-vous ?

Saviez-vous que les Belges testent en moyenne 1 à 2 recettes par semaine issues d'une autre culture que la leur ?
Sacrés aventuriers en cuisine !



Raconter

**Quelle histoire
drôle ou insolite
liée à un repas
revient toujours
dans les
conversations
de ta famille ?**



Raconter

Le saviez-vous ?

Saviez-vous que les enfants qui connaissent les histoires de leur famille ont davantage confiance en eux, sont plus résilients et gèrent mieux le stress ? Racontez, encore et toujours !





Partager

**Imagine :
la semaine
prochaine, tu
mets la table
pour un invité
en plus, juste
comme ça.
Qui invites-tu ?**



Partager

Le saviez-vous ?

Saviez-vous que la génération Z (les 18-27 ans) est celle qui invite le plus souvent ses voisins, ses amis ou sa famille à manger ? Et si nous faisions tous cela un peu plus souvent ?



Profiter

**Prends un aliment
dur, comme
une pomme ou
un biscuit sec.
Croque dedans en
prenant le temps.
Que (res)sens-tu,
que goûtes-tu ?
L'attention que tu
portes à l'aliment
change-t-elle
le goût ?**



Profiter

Le saviez-vous ?

Des études montrent que savourer en conscience les expériences positives prolonge notre sentiment de bonheur et aide à réduire le stress.





Célébrer

**Quel est le
meilleur conseil
qu'on t'ait
jamais donné ?**



Célébrer

Bonus

Quel conseil aimeriez-vous donner
aux autres ?



Partager

**Regarde
quelqu'un dans
les yeux, là,
dans ta cuisine.
Le premier ou
la première qui
rit... a perdu !**



Partager

Le saviez-vous ?

Le contact visuel renforce le lien :
c'est un signal envoyé au cerveau
de l'autre : "je te vois, et tu comptes
pour moi."





Profiter

**Qu'est-ce qui
te donne le
fou rire ?**



Profiter

Le saviez-vous ?

Saviez-vous que rire ensemble fait plus de bien à votre relation que de parler des problèmes ? S'amuser ensemble nous rapproche les uns des autres !



Partager

**Quel est ton
plus beau
souvenir d'un
repas partagé ?**



Partager

Le saviez-vous ?

Saviez-vous que 8 Belges sur 10 mangent sans regarder un écran en même temps ? Nous sommes sur la bonne voie !





Raconter

**À quoi
ressemble ta
journée idéale ?**



Raconter

Bonus

Choisissez une (petite) chose que
vous pouvez faire dès demain.



Profiter

**Quelle odeur
ou quel goût
te replonge
instantanément
dans un souvenir
heureux ?**



Profiter

Le saviez-vous ?

Ce n'est pas un hasard : l'odorat et le
goût sont directement connectés à
la mémoire émotionnelle
du cerveau.





Raconter

**Quelle gaffe
que tu as
faite te fait
aujourd'hui
rire ?**



Raconter

Le saviez-vous

Saviez-vous que rire en mangeant
stimule la digestion ?



Partager

**Qui est ton plus
grand fan ?**



Partager

Conseil

Encourager fait grandir les gens et
leur donne plus de courage et de
motivation que la critique.





Raconter

**Quel
super-pouvoir
aimerais-tu avoir,
et pourquoi ?**



Raconter

Conseil

Écoutez sans juger et posez des questions. Les conversations sur l'espoir et les rêves nous rapprochent les uns des autres.



Partager

**Pour qui as-tu
fait quelque
chose de gentil
aujourd'hui,
même si c'était
tout petit ?**



Partager

Le saviez-vous ?

Saviez-vous que faire quelque chose pour quelqu'un rend plus heureux que se faire plaisir à soi-même ? Des études montrent que prendre soin des autres est en réalité la meilleure façon de prendre soin de soi.





Raconter

**Que ferais-tu
si tu pouvais
être invisible
pendant
une journée ?**



Raconter

Bonus

Oseriez-vous faire quelque chose
que vous n'osez pas faire d'habitude ?
Est-ce que vous cherchiez à
découvrir quelque chose ? À vivre
une expérience ? Et si c'était déjà
possible, sans même avoir besoin
d'être invisible ?



Profiter

**Tu préférerais
manger avec les
mains toute ta
vie ou toujours
manger les
yeux fermés ?**



Profiter

Le saviez-vous ?

Saviez-vous que jouer fait aussi
beaucoup de bien aux adultes ?
Cela réduit le stress et nous aide à
faire de meilleurs choix et à prendre
de meilleures décisions.





Célébrer

**Pour qui
aimerais-tu
préparer un bon
petit plat afin
de remercier
cette personne ?**



Célébrer

Le saviez-vous ?

Saviez-vous que le fait d'être reconnaissant vous rend plus fort ? Plus vous prenez le temps d'apprécier les choses, plus il est facile de traverser les moments difficiles.



Raconter

**Quelles *bonnes manières* ne
trouves-tu pas
si importantes
et lesquelles
enverrais-tu
promener ?**



Raconter

Bonus

Qu'est-ce qui vous donne un vrai sentiment de liberté ? Quelles règles aimeriez-vous envoyer balader ? Et qu'aimeriez-vous oser faire ?





Célébrer

**Qu'est-ce qu'un
inconnu a
déjà fait pour
toi et que tu
n'oublieras
jamais ?**



Célébrer

Le saviez-vous ?

Saviez-vous que les bonnes actions sont contagieuses ? Quand quelqu'un fait quelque chose de gentil pour vous, vous avez plus de chances de faire à votre tour quelque chose de gentil pour quelqu'un d'autre.



Profiter

**Partage ta
musique
préférée, de
ton enfance ou
de ta dernière
playlist.
Monte le son
et ... danse !**



Profiter

Le saviez-vous ?

Saviez-vous que le repos ne se limite pas au sommeil ? Cuisiner, se poser dans le silence, avoir une belle conversation, marcher ou regarder un bon film... tout cela peut aussi vous apporter beaucoup. Se sentir détendu, c'est primordial.





Raconter

Raconte deux vérités et un mensonge sur toi. Laisse les autres deviner ce qui est faux.



Raconter

Le saviez-vous ?

Des recherches montrent que les gens mentent en moyenne 1 à 2 fois par jour, c'est généralement pour être bien vu, pas pour manipuler !



Profiter

Que fais-tu pour te détendre totalement ?



Profiter

Conseil

Des études montrent que la musique triste peut aussi procurer un vrai sentiment de bien-être. Il n'est donc pas nécessaire de choisir une musique joyeuse.





Raconter

Si tes amis devaient te décrire, quels trois mots choisiraient-ils ?



Raconter

Le saviez-vous ?

Les autres voient souvent plus facilement que vous ce dans quoi vous êtes doué... Parce que cela vous semble facile, vous avez tendance à considérer vos points forts comme évidents.



Partager

Qu'est-ce qui fait de quelqu'un un véritable ami ?



Partager

Le saviez-vous ?

Saviez-vous qu'il faut passer environ 80 à 100 heures ensemble pour commencer à ressentir une véritable amitié ? Et qu'au-delà de 200 heures partagées, les liens deviennent souvent vraiment profonds ?





Célébrer

**Quels petits
riens te
mettent de
bonne humeur ?**



Célébrer

Le saviez-vous ?

Ce ne sont pas toujours les grands moments qui comptent, mais les petits bonheurs du quotidien. Ce qui change tout, c'est de prendre le temps de les remarquer.



Partager

**Quand as-tu fait
quelque chose
« d'interdit »...
mais qui t'a
procuré un
immense
plaisir ?**



Partager

Conseil

Oser confier ce qui vous fait un peu vibrer ou douter renforce les liens.





Célébrer

**Raconte
trois choses
agréables que
tu as vécues
aujourd'hui.**



Célébrer

Le saviez-vous ?

Faire cet exercice chaque jour augmente votre sentiment de bonheur et diminue les pensées négatives. Les effets sont les plus forts après deux semaines et peuvent durer jusqu'à six mois.



Raconter

**Fais un
compliment à
l'autre (ou aux
autres) dans
la cuisine.**



Raconter

Conseil

Un compliment fait encore plus d'effet quand vous précisez ce que l'autre fait bien ou sait bien faire (plutôt que ce qu'il/elle "a") et que vous l'exprimez de façon aussi concrète que possible.





Célébrer

**Pour qui
aimerais-tu
organiser
une fête ?
Et pourquoi ?**



Célébrer

Bonus

Imaginez différentes façons de célébrer quelqu'un. Par exemple : avec une chanson, en fabriquant quelque chose, en faisant une activité ensemble, en offrant une petite attention... ou tout simplement avec un câlin !



Partager

**Qu'espères-tu
que quelqu'un
cuisine
(à nouveau)
pour toi
un jour ?**



Partager

Le saviez-vous ?

Saviez-vous que les repas partagés ont souvent meilleur goût ? La convivialité augmente à la fois le plaisir de manger... et les saveurs elles-mêmes.





Célébrer

Écris un petit mot pour dire merci et cache-le dans la boîte à tartines ou sous l'assiette de quelqu'un.



Célébrer

Conseil

Nommez quelque chose de concret que l'autre a fait pour vous et expliquez quel effet cela a eu sur vous.



Raconter

De quoi pourrais-tu parler pendant des heures à table ?



Raconter

Bonus

Cela en dit long sur vos passions, votre curiosité ou vos talents : veillez à leur laisser une vraie place dans votre vie.





Profiter

**Qu'aimerais-tu
faire plus
souvent et en
faire vraiment
une habitude ?**



Profiter

Conseil

Associez une nouvelle habitude à une action que vous faites déjà chaque jour, cela vous aidera à la maintenir plus facilement dans le temps.



Partager

**C'est l'heure du
quiz ! Chaque
participant
pose une
question aux
autres à son
sujet. Qui te
connaît le
mieux ?**



Partager

Conseil

Par exemple : quel est votre dessert préféré ? Quelle chanson connaissez-vous par cœur ? Quel est votre jeu préféré ?





Célébrer

**À quel moment
te sens-tu
vraiment au top
de toi-même ?**



Célébrer

Le saviez-vous ?

Connaître ses points forts, c'est bien.
Mais c'est en les mettant en pratique
au quotidien qu'ils vous rendent plus
fort, plus énergique et plus équilibré
mentalement.



Profiter

**Qu'attends-tu
avec impatience,
même si ce
n'est pas pour
tout de suite ?**



Profiter

Le saviez-vous ?

Saviez-vous que se réjouir à l'avance
rend les bons moments encore
meilleurs ? Et les revivre en
souvenir aussi !



Qu'est-ce que la psychologie positive ?

La psychologie positive est un courant scientifique récent, qui ne part pas de ce qui ne va pas, mais s'intéresse à ce qui aide les gens à se sentir bien, à vivre en lien avec les autres et à cultiver leur résilience.

Elle explore comment nous trouvons du sens, éprouvons de la gratitude, nous épanouissons mentalement, contribuons à la vie des autres et nous développons en tant qu'êtres humains.

POSITIVOLOGIE



À propos de Positivologie asbl

Positivologie est une asbl belge qui souhaite faire rayonner la psychologie positive. Nous rendons les découvertes scientifiques accessibles à toutes et tous à travers des outils, des projets et des activités. Il ne s'agit pas de viser une vie parfaite ou de tout maîtriser, mais d'avancer vers une vie épanouissante et porteuse de sens, en prenant soin de son propre bien-être et de celui des autres.

Découvrez-nous sur
www.positivologie.net
(seulement en Néerlandais)

POSITIVOLOGIE



Ensemble en cuisine, mais à court d'inspiration ?

Avez-vous une recette IKEA préférée ?
Plutôt team boulettes ou team hot-dog ?

Découvrez les recettes TIDSAMM sur
IKEA.be



© Inter IKEA Systems B.V./2025
E.Resp. : IKEA Belgium, Welvelddaan 19, 1930 Zaventem

