



HOBEX

Le jeu de couple halal

Guide d'invitation pour époux & épouses

*20 façons — de la plus simple à la plus créative —
d'inviter votre partenaire à jouer*

*Un jeu pensé pour renforcer le lien entre époux,
dans la douceur, la confiance et la bienveillance.*

« Et Il a mis entre vous affection et miséricorde. »

Sourate Ar-Rûm, verset 21

Pourquoi ce guide ?

HOBEX est un jeu de couple 100 % digital, conçu pour les époux musulmans qui souhaitent cultiver leur intimité dans un cadre halal, sain et bienveillant. Il aide à créer du lien, à mieux se connaître, à raviver la relation dans le respect mutuel.

Mais parfois, le plus difficile n'est pas le jeu lui-même — c'est de l'introduire. Comment amener le sujet ? Comment inviter son conjoint(e) sans maladresse ? Comment créer l'envie ?

Ce guide vous donne 20 idées concrètes, classées par niveau de simplicité. Certaines prennent cinq secondes. D'autres demandent un peu de préparation et créent un vrai moment de connexion avant même que le jeu commence.

Comment lire ce guide

Très simple : 0 à 2 minutes. Aucune préparation. Pour les jours ordinaires.

Simple : 5 à 15 minutes. Un petit geste, beaucoup d'effet.

Créative : Un peu de préparation, pour des moments mémorables.

Les 20 idées d'invitation

NIVEAU TRÈS SIMPLE — Idées 1 à 5

Pas de préparation. Juste le bon moment et les bons mots.

Idee 1 — Poser le téléphone ouvert

Niveau : Très simple

Posez simplement votre téléphone ouvert sur HOBEX, bien en vue sur le canapé, la table de nuit ou le bureau de votre conjoint(e). Pas un mot. Juste le téléphone qui attend.

Conseil : *Le silence de ce geste parle plus fort que n'importe quelle explication. Laissez l'autre décider.*

Exemple : *Vous rentrez à la maison, posez votre téléphone ouvert sur HOBEX sur la table basse, et allez préparer le thé. L'invitation est déjà là.*

Idee 2 — Le « ce soir on joue ? »

Niveau : Très simple

Trois mots. Pas de mise en scène, pas de préparation. Juste un moment calme à deux — après le dîner, avant de dormir — et la question posée avec un sourire sincère.

Conseil : *Le ton détendu et sincère est tout. Pas de pression, pas d'insistance. Une question, une ouverture.*

Exemple : *« Dis, ce soir on joue ? J'ai vu qu'il y avait des trucs sympas sur HOBEX. »*

Idee 3 — Le SMS direct et doux

Niveau : Très simple

Un SMS court envoyé pendant la journée, chaleureux et sans ambiguïté. Pas besoin de tourner autour du pot — la simplicité désarme et l'autre apprécie la franchise.

Conseil : *Envoyez-le à un moment où vous savez que l'autre est disponible pour lire et sourire.*

Exemple : *« Ce soir j'aimerais qu'on prenne du temps à deux. J'ai quelque chose de sympa à proposer. Tu es partant(e) ? »*

Idee 4 — Le message vocal spontané

Niveau : Très simple

Envoyez un message vocal WhatsApp de vingt secondes avec votre vrai ton, votre vraie voix. C'est l'invitation la plus intime qui soit — on entend le sourire dedans.

Conseil : *Ne préparez rien. L'improvisation et la légèreté sont ce qui touche le plus.*

Exemple : *« Hey... j'ai découvert ce jeu pour nous deux. Je voulais pas t'envoyer un truc écrit, j'avais envie que tu entendes ma voix. Ce soir, si tu es chaud(e) ? »*

Idee 5 — Le thé préparé et l'invitation orale

Niveau : Très simple

Préparez le thé ou la tisane de votre conjoint(e), posez-le devant lui ou elle, asseyez-vous à côté et proposez simplement le jeu. Le soin du geste crée déjà le bon contexte.

Conseil : *Le service — même minuscule — est un acte d'amour. Commencez par là.*

Exemple : « J'ai fait ton thé. J'avais envie qu'on passe une bonne soirée ensemble. J'ai quelque chose à te montrer. »

NIVEAU SIMPLE — Idées 6 à 10

Un petit geste physique qui dit beaucoup.

Idee 6 — Le post-it sur le miroir

Niveau : Simple

Un post-it sur le miroir de la salle de bain le matin. Court, doux, mystérieux. Votre partenaire commence sa journée avec cette pensée, et l'anticipation fait le reste.

Conseil : *Un seul post-it vaut mieux que dix. La concision crée plus d'envie.*

Exemple : « Ce soir c'est nous. Pas d'écran, pas de bruit. Juste toi et moi — et un petit jeu que j'ai préparé. »

Idee 7 — Le mot glissé dans un livre

Niveau : Simple

Glissez un mot écrit à la main dans le livre que lit votre conjoint(e). Pas dans n'importe quelle page — dans celle qu'il ou elle est en train de lire.

Conseil : *Écrire à la main, c'est un geste rare aujourd'hui. Cela donne une valeur particulière à l'invitation.*

Exemple : « Je sais que tu lis en ce moment. J'aimerais qu'on crée nous aussi notre propre histoire ce soir. HOBEX. 21h. »

Idee 8 — Le menu de la soirée

Niveau : Simple

Rédigez un petit « menu du soir » comme dans un restaurant : entrée, plat, et en dessert — HOBEX. Posez-le sur la table avant le dîner.

Conseil : *Le ton peut être léger et humoristique — cela enlève toute lourdeur au sujet.*

Exemple : Entrée : souper tranquille / Plat : série ou film / Dessert : HOBEX — réservé aux époux seulement.

Idee 9 — Le petit paquet mystère

Niveau : Simple

Enveloppez un objet symbolique (une bougie, une datte, un carré de chocolat) avec un joli ruban. À l'intérieur, un mot d'invitation. L'objet n'est qu'un prétexte.

Conseil : L'emballage crée de la curiosité avant même d'avoir lu le message.

Exemple : « Ce n'est pas le vrai cadeau. Le vrai, c'est notre soirée. Retrouve-moi ce soir avec ce jeu : HOBEX. »

Idee 10 — Le bon cadeau fait maison

Niveau : Simple

Créez un faux « bon cadeau » comme dans les instituts ou les boutiques. Valeur : une soirée HOBEX. L'autre peut l'utiliser quand il ou elle le souhaite — vous lui donnez le pouvoir d'initier.

Conseil : En laissant l'initiative à l'autre, vous retirez toute pression. C'est une invitation sans obligation.

Exemple : BON CADEAU — 1 soirée HOBEX avec [prénom]. Valable à vie. À utiliser quand tu te sens prêt(e). Avec tout mon amour.

NIVEAU CRÉATIF — Idées 11 à 20

Pour créer un vrai moment de connexion avant même d'ouvrir le jeu.

Idee 11 — La mini chasse aux indices

Niveau : Créative

Préparez trois ou quatre petits indices cachés dans la maison qui mènent jusqu'à l'invitation finale. Chaque lieu est un endroit que vous connaissez bien tous les deux.

Conseil : Utilisez vos habitudes communes : là où il ou elle pose ses clés, son chapelet, son verre du soir.

Exemple : Indice 1 sur le frigo → Indice 2 sur le chapelet → Indice 3 dans sa paire de chaussures → Invitation finale sur l'oreiller.

Idee 12 — L'ambiance préparée en avance

Niveau : Créative

Préparez discrètement la pièce avant que l'autre rentre ou revienne : bougies allumées, thé chaud, coussins arrangés. Pas un mot — juste l'environnement qui invite.

Conseil : Soigner l'espace pour son conjoint est un acte de bienveillance. L'ambiance dit tout.

Exemple : Votre conjoint(e) rentre, voit la pièce préparée, vous regardez avec un sourire : « J'ai prévu quelque chose pour nous ce soir. »

Idee 13 — La vraie carte postale

Niveau : Créative

Envoyez une vraie carte postale par courrier à votre propre adresse, au nom de votre conjoint(e). La trouver dans la boîte aux lettres — inattendu et physique — crée une surprise mémorable.

Conseil : Signez avec un surnom affectueux ou une phrase que vous utilisez entre vous.

Exemple : « À ma moitié, j'ai envie qu'on prenne soin de nous ce soir. Je t'ai préparé quelque chose. — Ton(ta) [surnom] »

Idee 14 — La playlist et le mot d'invitation

Niveau : Créative

Créez une playlist Spotify ou YouTube intitulée « Notre soirée » et laissez un mot physique avec le nom de la playlist. La musique installe l'ambiance avant même que le jeu commence.

Conseil : Choisissez des morceaux qui vous rappellent des souvenirs à deux. La musique est une langue d'amour.

Exemple : « J'ai préparé la musique. Toi tu allumes les bougies. On commence à 21h. HOBEX nous attend. »

Idee 15 — Le parchemin dans une bouteille

Niveau : Créative

Roulez un petit mot comme un parchemin et glissez-le dans une jolie bouteille ou un verre décoratif posé sur la table basse. Le côté « message trouvé » est délicieusement inattendu.

Conseil : Le ton peut être poétique, aventurier ou romantique — laissez parler votre sensibilité.

Exemple : « Message trouvé à [votre adresse]. Si tu lis ceci, c'est que le destin t'invite à jouer ce soir. »

Idee 16 — L'objet symbole

Niveau : Créative

Offrez un petit objet — un bracelet, un porte-clé, une pierre — avec un mot : « Quand tu porteras ça, ce sera le signal de notre soirée HOBEX. »

Conseil : L'objet devient un langage secret entre vous deux. Élégant et intime.

Exemple : « Je t'ai offert ça ce matin. Ce soir tu le portais encore. J'ai compris. Je t'attends. »

Idee 17 — Le carnet de nos moments

Niveau : Créative

Offrez un petit carnet dédié à votre couple. Première entrée écrite de votre main : l'invitation à jouer à HOBEX. Ce carnet peut devenir le journal de vos beaux moments à deux.

Conseil : Ce geste crée quelque chose de durable bien au-delà du jeu — un espace rien qu'à vous.

Exemple : Page 1 : « Notre premier chapitre commence ce soir. Ce que j'espère : que l'on rit, que l'on se (re)découvre, que l'on prenne soin de notre lien. »

Idee 18 — Le mot dans la lunch box

Niveau : Créative

Si votre conjoint(e) emporte son repas, glissez un mot dans sa boîte. La découverte hors de chez soi, au milieu de la journée, crée une douce attente qui dure des heures.

Conseil : *L'effet de surprise dans un contexte inattendu est très puissant pour créer de l'anticipation.*

Exemple : « Pendant que tu manges, pense à ce soir. On a rendez-vous. Juste toi et moi. HOBEX. 21h. »

Idee 19 — Le tableau des envies du couple

Niveau : Créative

Créez un petit tableau de liège avec plusieurs petits mots épinglés : film, balade, brunch, massage, HOBEX. Chaque semaine, l'un de vous choisit une carte. Pas de pression, juste des options.

Conseil : *Intégrer HOBEX parmi d'autres propositions normalise le jeu et enlève toute gêne de le mentionner.*

Exemple : Cartes : Soirée ciné / Balade après le fajr / Brunch lazy / HOBEX / Soirée lecture / Dîner aux chandelles.

Idee 20 — L'invitation au petit-déjeuner

Niveau : Créative

Préparez le petit-déjeuner de votre conjoint(e) — même simple — et posez l'invitation à côté de sa tasse. Commencer la journée avec cette pensée crée une douce attente de plusieurs heures.

Conseil : *Le soin de préparer quelque chose pour l'autre est déjà en soi une déclaration d'amour.*

Exemple : « Ton café t'attend. Ce soir, c'est nous. Pas besoin de préparer quoi que ce soit — juste d'être là. »

Créer le rituel à deux

Au-delà des 20 idées, ce qui transforme une belle soirée en habitude heureuse, c'est le rituel. Voici quelques pistes pour ancrer HOBEX dans votre quotidien de couple :

→ **Alternez qui invite :** Cette semaine c'est vous, la prochaine c'est l'autre. Cela équilibre l'initiative et donne à chacun un espace d'expression.

→ **Choisissez un moment fixe :** « Le vendredi soir c'est notre soir. » Un rituel ancré dans la semaine n'a pas besoin d'être réinventé à chaque fois.

→ **Créez une micro-ambiance :** Bougie, thé chaud, téléphone en mode silence. Même dix minutes de préparation changent tout.

→ **Parlez du jeu après :** Ce que vous avez aimé, ce qui vous a surpris, ce que vous voulez explorer. C'est là que le lien se tisse vraiment.

→ **N'oubliez pas l'intention :** Le soin que l'on apporte à son couple est une ibâdah. Jouer ensemble avec l'intention de renforcer votre lien, c'est déjà un acte de foi.

« Le meilleur d'entre vous est celui qui est le meilleur envers sa famille. »

Hadith — Tirmadhî

Prenez soin l'un de l'autre. Prenez soin de votre lien.

HOBEX est juste un outil — vous êtes l'essentiel.

LIBASSOUN.COM

Prendre soin du couple musulman, au quotidien.

www.libassoun.com