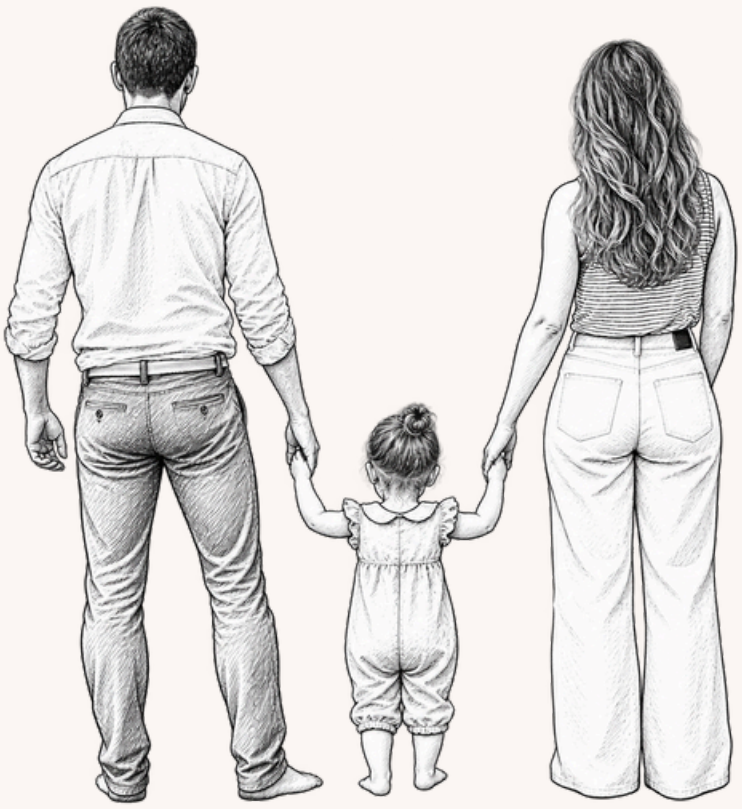
# Programme

## Parents en mode colocs : 5 semaines pour se retrouver !



# Sommaire

© 2026-Les Lucioles Accompagnement. Tous droits réservés. Ce programme est réservé à un usage personnel. Toute reproduction, diffusion ou revente, totale ou partielle, sans autorisation écrite, est interdite.

**Introduction** ..... 5

Pourquoi mon programme et pas un autre ? ..... 7
Remerciements ..... 8

**Semaine 1 : Le mindset du couple après l'arrivée de bébé** .. 9

Introduction ..... 10
Comprendre ce qu'est le mindset dans le couple ..... 11
Passer d'un mindset individuel à un mindset d'équipe ..... 12
Accepter l'imperfection comme nouvelle norme ..... 13
Cultiver un regard bienveillant sur l'autre ..... 14
Transformer les conflits en opportunités ..... 15
Donner du sens à cette nouvelle phase de vie ..... 16
Entretenir intentionnellement le lien ..... 17
Se rappeler que le couple est la base ..... 18
Conclusion ..... 19
Votre défi de la semaine ..... 20

**Semaine 2 — Mieux se connaître pour mieux s'aimer** ..... 24

Introduction ..... 25
Chacun a sa propre façon de se sentir aimé ..... 26
La représentation du réservoir affectif ..... 27
Une approche inspirée de la psychologie relationnelle ..... 28
Le piège du début de la relation ..... 29
Le changement commence par soi ..... 31
Découvrir son profil amoureux ..... 33
Questionnaire des formes de l'amour ..... 34
Mes résultats ..... 39
Les formes de l'AMOUR — L'Affection ..... 42
Les formes de l'AMOUR — Les Moments ..... 50
Les formes de l'AMOUR — Les Occasions ..... 58
Les formes de l'AMOUR — L'Utilité ..... 65
Les formes de l'AMOUR — La Rencontre ..... 73
Conclusion ..... 80

**Semaine 3 — La communication dans le couple** ..... 82

Introduction ..... 83
Mon témoignage ..... 85
Le cadre indispensable pour une communication saine ..... 87
Se reconnecter après la journée ..... 92
Le rendez-vous des Lucioles ..... 95
Conclusion ..... 102
Votre défi de la semaine ..... 103

**Semaine 4 — L'organisation dans le couple** ..... 104

Introduction ..... 105
Gagner du temps au quotidien ..... 106
S'organiser en équipe et alléger la charge mentale ..... 110
Protéger et retrouver son temps de couple ..... 114
Conclusion ..... 117
Votre défi de la semaine ..... 118

**Semaine 5 — Retrouver une intimité épanouie** ..... 123

Introduction ..... 124
L'intimité : le reflet de la qualité du lien ..... 125
Le couple après l'arrivée d'un enfant ..... 128
Comprendre les transformations de la maman ..... 131
Comprendre les transformations du papa ..... 134
Conclusion ..... 137
Votre défi de la semaine ..... 138

**Conclusion générale** ..... 140

**Annexes** ..... 143

Le massage : un moment pour se reconnecter ..... 144
Mon guide pour régler les conflits en douceur ..... 150
Mon planner familial ..... 156
Le jeu des lucioles ..... 157

# Introduction

## Pourquoi suivre ce programme ?



**Ce programme est une invitation à grandir ensemble.**
**Lorsqu'une relation traverse une période de doute ou simplement le désir d'évoluer, il est fréquent qu'un des deux partenaires ressente plus rapidement l'envie de chercher des réponses. Il lit, s'informe, écoute des témoignages et souhaite comprendre ce qui pourrait rendre la relation plus sereine et plus épanouissante. L'autre, en revanche, peut sembler moins concerné, plus réservé ou simplement moins prêt à entreprendre cette démarche.**

**Ce programme propose avant tout un espace de découverte où deux personnes apprennent à mieux se comprendre, à mieux communiquer et à construire une relation plus consciente.**

**Votre couple mérite que vous lui consacriez du temps. Nous prenons soin de notre santé, de notre travail, de nos enfants, de notre maison et de tous les projets qui comptent pour nous.**

**Pourtant, le couple, qui constitue souvent le cœur de notre équilibre, est parfois celui que nous entretenons le moins consciemment.**

**A travers ce programme, vous retrouverez ces moments de qualité où l'on ralentit, où l'on échange autrement et où l'on choisit de remettre la relation au centre, ne serait-ce que quelques minutes chaque semaine.**

- **Chaque chapitre est une occasion de mieux comprendre votre partenaire.**

- **Chaque échange devient une opportunité de renforcer votre complicité.**

- **Et chaque petit changement, aussi discret soit-il, contribue à remplir un peu plus votre réservoir affectif.**

## Pourquoi mon programme et pas un autre ?

**Ma méthode est pensée et travaillée afin d'être la plus complète possible. Elle se compose de cinq thèmes principaux à travailler sur cinq semaines. Vous serez guidés tout au long du parcours.**

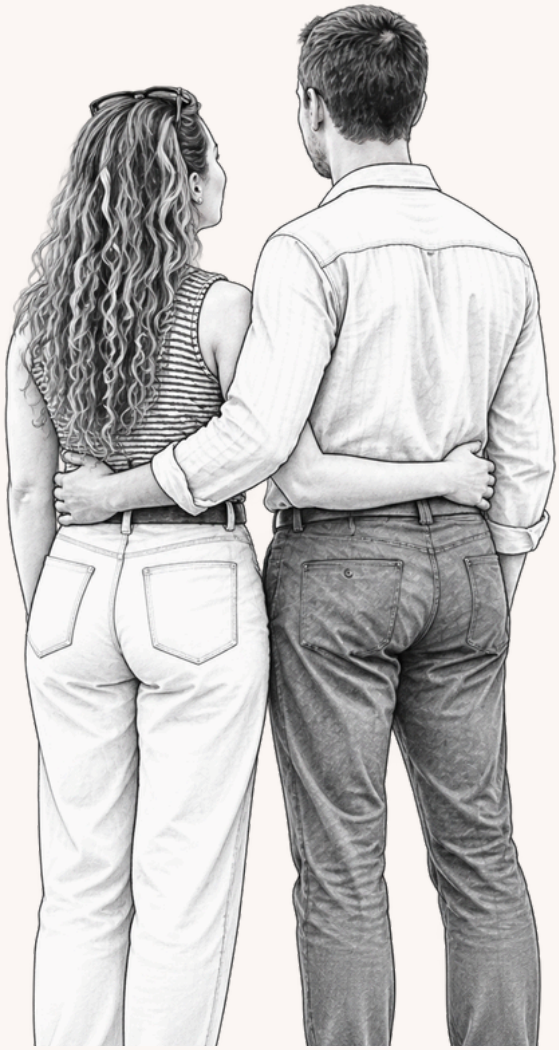
**Dans un premier temps, je vous invite à travailler sur votre "mindset" (modifier sa façon de penser).**
**La deuxième semaine , vous découvrirez vos formes d'amour principales ainsi que celles de votre partenaire.**
**Ensuite, vous apprendrez à communiquer efficacement.**
**Puis vous réorganiserez votre quotidien pas à pas afin de retrouver du temps pour votre couple.**
**Pour finir, vous apprendrez à vous reconnecter émotionnellement et physiquement.**

# Merci

Je tenais à te remercier, toi qui as décidé de commander ce programme.
Si tu es en train de me lire, c'est que tu ressens au fond de toi le profond désir de retrouver davantage de connexion avec ton partenaire. Et si vous avez choisi de faire cette démarche en couple, c'est encore mieux ! Cela signifie que vous êtes tous les deux prêts à faire des changements et donc... à faire des efforts !
Je souhaite de tout cœur que ce programme puisse t'aider à avancer dans ta relation et à retrouver cette connexion que tu recherches.
N'hésite pas à m'écrire sur Instagram pour me partager tes retours, tes ressentis ou simplement me raconter comment se passe ton parcours !
Je te souhaite un très beau parcours, et surtout, de belles retrouvailles à deux...

*Clotilde, fondatrice des Lucioles*

# Semaine 1 : Le mindset du couple après l'arrivée de bébé



# Introduction

**Devenir parent est l'un des bouleversements les plus profonds qu'un couple puisse vivre. Ce n'est pas seulement une transformation individuelle, c'est une redéfinition complète de la dynamique à deux.**

**Le quotidien change, les priorités évoluent, les repères vacillent. Dans ce contexte, le facteur déterminant qui influence la solidité du couple n'est pas uniquement l'organisation ou la répartition des tâches... mais bien le mindset : c'est-à-dire l'état d'esprit avec lequel chacun aborde cette nouvelle réalité.**

# 1

# Comprendre ce qu'est le mindset dans le couple

**Le mindset, c'est la manière dont nous percevons, interprétons et réagissons aux situations. Dans un couple devenu parent, il influence directement :**

- **la façon dont nous communiquons,**
- **la manière dont nous gérons les conflits,**
- **notre capacité à s'adapter aux imprévus,**
- **notre vision de l'autre et du "nous".**

**Un même événement — un bébé qui pleure toute la nuit, une fatigue intense, une baisse de désir — peut soit rapprocher, soit éloigner, selon le regard que nous posons dessus.**

**Un mindset rigide dira :**

**"Tu ne fais pas assez", "Avant c'était mieux",**
**"Nous n'y arrivons pas".**

**Un mindset constructif dira :**

**"Nous traversons une phase difficile",**
**"Nous apprenons ensemble", "Nous pouvons ajuster".**

**La différence est immense. Elle conditionne la qualité de la relation sur le long terme.**

2

# Passer d'un mindset individuel à un mindset d'équipe

**Avant l'arrivée d'un enfant, un couple fonctionne souvent avec une certaine autonomie individuelle. Après, cette logique doit évoluer vers un véritable esprit d'équipe.**

**Cela signifie :**

- **arrêter de compter qui fait le plus,**
- **sortir de la comparaison,**
- **adopter une vision commune.**

**Le couple n'est plus deux individus qui cohabitent mais une équipe qui coopère.**

**Dans un mindset d'équipe :**

- **nous cherchons des solutions plutôt que des coupables,**
- **nous nous soutenons quand l'autre est en difficulté,**
- **nous reconnaissons les efforts, même imparfaits.**

**Ce changement est fondamental. Sans lui, les tensions s'accumulent rapidement, alimentées par la fatigue et les attentes non exprimées.**

3

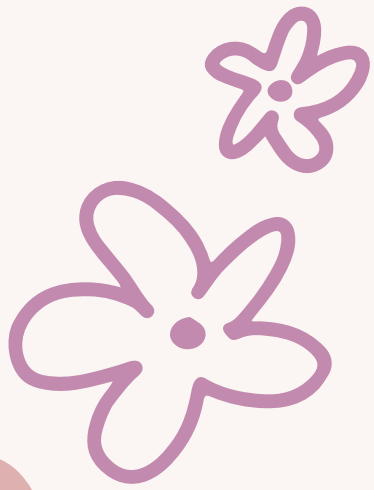
# Accepter l'imperfection comme nouvelle norme

**L'un des pièges majeurs après une naissance est de vouloir maintenir un idéal : être des parents parfaits, garder une relation de couple fluide, gérer la maison impeccablement.**

**Ce niveau d'exigence est non seulement irréaliste mais aussi destructeur.**

**Adopter un bon mindset, c'est accepter que tout ne pourra pas être maîtrisé, que la vie de couple traversera forcément des phases de déséquilibre et que chacun fera, à chaque instant, de son mieux avec les ressources dont il dispose.**

**L'imperfection devient alors un terrain d'apprentissage et non une source de reproche.**



4

# Cultiver un regard bienveillant sur l'autre

**Après l'arrivée d'un enfant, les comportements changent. La fatigue, le stress et la charge mentale modifient les réactions. Ce qui pouvait être perçu comme "normal" avant devient parfois irritant. Le mindset joue ici un rôle clé.**

**Un regard négatif amplifie les tensions :**

**"Il/elle ne fait pas attention à moi", "Il/elle a changé".**

**Un regard bienveillant permet de rééquilibrer :**

**"Il/elle est fatigué(e)", "Nous traversons une adaptation".**

**Cela ne signifie pas tout accepter mais choisir d'interpréter avec nuance plutôt qu'avec jugement.**



5

# Transformer les conflits en opportunités

Les conflits sont inévitables, **surtout dans cette période de transition intense. Ce qui fait la différence, ce n'est pas leur présence mais** la manière dont ils sont abordés.

Avec un mindset fermé :

- **le conflit devient une attaque,**
- **chacun se défend,**
- **la distance s'installe.**

Avec un mindset ouvert :

- **le conflit devient un signal,**
- **nous cherchons à comprendre ce qui se joue,**
- **il devient une occasion d'ajustement.**

**Un désaccord sur la répartition des tâches, par exemple, peut révéler un besoin de reconnaissance ou un sentiment d'injustice. Le comprendre permet d'aller au-delà du problème de surface.**

6

# Donner du sens à cette nouvelle phase de vie

**Le manque de temps pour le couple est souvent vécu comme une perte. Mais avec le bon mindset, cette période peut être perçue autrement : comme une transformation, une construction.**

**Essayez de vous rappeler que votre couple évolue, il ne disparaît pas. Aujourd'hui, votre relation se redéfinit autour d'un projet commun et cette phase est temporaire, même si elle est intense. Tout passe.**

**Donner du sens permet de traverser les moments difficiles avec plus de solidité.**



7

# Entretenir intentionnellement le lien

**Un bon mindset ne signifie pas “laisser faire le temps”. Il implique une posture active.**

**Après la naissance d’un enfant, le lien ne se maintient pas tout seul. Il demande de l’attention, de la communication et des moments, même courts, de connexion.**

**Il ne s’agit pas de retrouver exactement un “comme avant” mais de créer un nouveau “comme maintenant”.**



8

# Se rappeler que le couple est la base

**Dans la parentalité, il est facile de placer l'enfant au centre de tout. Pourtant, le socle reste le couple.**

**Un mindset équilibré intègre cette réalité :**

- **prendre soin du couple, c'est aussi prendre soin de l'enfant,**
- **un couple solide offre un environnement sécurisant,**
- **le lien parental ne doit pas effacer le lien amoureux.**

**Cela demande parfois de faire des choix conscients comme préserver du temps à deux, même imparfait.**



# Conclusion

**Le mindset du couple après l'arrivée d'un enfant est un véritable levier de transformation. Il ne supprime pas les difficultés mais il change profondément la manière de les vivre.**

**Adopter un état d'esprit ouvert, souple et orienté vers la coopération permet de traverser cette période avec plus de sérénité et de solidité.**

**Il ne s'agit pas d'être un couple parfait mais un couple capable de s'adapter, de se comprendre et de grandir ensemble, au cœur même du changement, avec un regard bienveillant.**

# A retenir

**Dans le couple, le mindset fait toute la différence : voir l'autre comme un partenaire plutôt qu'un adversaire change tout.**
**Il ne s'agit pas d'avoir raison mais de chercher à comprendre et avancer ensemble.**
**Un bon mindset, c'est accepter l'imperfection, communiquer avec bienveillance et se rappeler que vous êtes dans la même équipe.**

## Votre défi de la semaine

**Pendant 7 jours, vous allez observer,**
**ajuster et transformer votre manière de penser**
**plutôt que de chercher à changer l'autre.**

**Développer un mindset plus positif, bienveillant et orienté "équipe" dans votre couple, malgré la fatigue et les défis du quotidien avec un enfant.**

# Première étape

## Repérer ses pensées automatiques (chaque jour)

**Prenez conscience des pensées qui vous traversent dans les moments de tension.**

**Exemples :**

- **“Il/elle ne m’aide pas assez”**
- **“Je fais tout tout seul(e)”**
- **“Il/elle ne comprend rien”**

**Objectif : ne pas les juger, juste les observer. Vous pouvez les noter sur un papier/dans un carnet.**

# Deuxième étape

## Reformuler en version “équipe”

**Chaque fois que vous identifiez une pensée négative, transformez-la.**

**Exemples :**

- **“Nous sommes fatigués tous les deux, comment nous nous entraidons ?”**
- **“Nous cherchons encore notre équilibre”**
- **“Comment je peux exprimer mon besoin clairement ?”**

**Objectif : passer de “toi vs moi” à “nous ensemble”.**

# Troisième étape

## Exprimer une reconnaissance par jour

**Chaque jour, dites à votre partenaire une chose positive :**

- **un effort remarqué,**
- **une attention,**
- **un comportement apprécié.**

**Exemples :**

- **“Merci d’avoir géré ce matin”**
- **“J’ai vu que tu étais fatigué(e), merci quand même”**
- **“Cela m’aide quand tu fais cela”**

**Objectif : entraîner votre cerveau à voir le positif.**

# Quatrième étape

## Remplacer une critique par une demande

**Au lieu de reprocher, formulez une demande claire :**

✗ “Tu ne fais jamais cela”

✓ “J’aurais besoin que tu m’aides sur cela, est-ce qu’on peut s’organiser ?”

**Objectif : sortir du conflit automatique.**

# Cinquième étape

## Prendre 5 minutes de recul
## (au moins 3 fois dans la semaine)

**Quand une tension monte :**

- **respirez,**
- **éloignez-vous quelques minutes si besoin,**
- **demandez-vous :**

**“Quel mindset je choisis d’adopter là ?”**

**Objectif : reprendre le contrôle de votre posture.**

# Bonus

**Prenez 10 minutes à deux en fin de semaine pour échanger :**

- **Qu’est-ce qui a changé ?**
- **Qu’est-ce qui a été difficile ?**
- **Qu’est-ce que vous voulez garder ?**

### Résultat attendu

**À la fin de la semaine, vous aurez :**

- **plus de recul sur vos réactions,**
- **moins de conflits inutiles,**
- **plus de complicité,**
- **une base de communication plus saine.**

# Semaine 2 :
# Mieux se connaitre pour mieux s'aimer



# Introduction

**Une relation épanouissante ne repose pas uniquement sur l'amour mais aussi sur la capacité à comprendre comment chacun le reçoit et l'exprime.**

**Avec le temps, le quotidien peut éloigner les partenaires sans que les sentiments disparaissent. Nous pouvons aimer sincèrement tout en passant à côté des besoins essentiels de l'autre.**

**La première étape vers une relation plus consciente consiste donc à mieux se connaître puis à découvrir ce qui nourrit réellement notre partenaire.**

**Il ne s'agit pas de lui demander de changer mais d'apprendre à aimer différemment.**

1

# Chacun a sa propre façon de se sentir aimé

**Pourquoi certaines personnes ont-elles besoin d'entendre régulièrement qu'elles sont aimées tandis que d'autres se sentent davantage touchées par un moment privilégié, une attention particulière, un geste d'aide concret ou une étreinte rassurante ?**

**La réponse est simple :** nous ne ressentons pas tous l'amour de la même manière.

**Notre histoire personnelle, notre éducation, nos expériences de vie, nos besoins émotionnels et nos croyances ont progressivement façonné notre sensibilité affective. Chacun de nous développe naturellement** une façon privilégiée de recevoir l'amour et de l'exprimer.

**Lorsque cette sensibilité est comprise et nourrie, nous nous sentons** proches, en sécurité et connectés à notre partenaire. **À l'inverse, lorsqu'elle est ignorée ou mal comprise, des frustrations peuvent apparaître malgré la présence d'un amour sincère.**

2

# La représentation du réservoir affectif

### Réservoir rempli

Lorsque nos besoins affectifs sont nourris, ce réservoir se remplit. Nous nous sentons aimés, compris et soutenus ce qui renforce progressivement notre confiance et notre lien avec l'autre.



### Réservoir vide

À l'inverse, lorsque nos besoins restent longtemps insatisfaits, ce réservoir se vide progressivement. La frustration augmente, les malentendus s'installent et la connexion émotionnelle s'affaiblit.



**Le plus souvent, ce n'est pas un manque d'amour qui crée la distance.**
**C'est un manque de compréhension.**

3

# Une approche inspirée de la psychologie relationnelle

**La Méthode A.M.O.U.R. s'inscrit dans le courant des travaux consacrés à la communication affective et aux besoins émotionnels au sein du couple.**

**Elle s'inspire notamment des réflexions qui ont contribué à populariser l'idée que chaque personne possède une manière privilégiée de recevoir et de percevoir l'amour.**

**Cependant, elle ne se limite pas à une simple classification des besoins affectifs.**

**Ma méthode propose une approche originale fondée sur les cinq Formes de l'A.M.O.U.R., enrichie par des notions de psychologie relationnelle, de responsabilité personnelle et de construction consciente du couple.**



**L'objectif n'est pas de vous enfermer dans une catégorie mais de vous offrir une meilleure compréhension de votre fonctionnement amoureux afin de développer une relation plus harmonieuse, plus authentique et plus durable.**

4

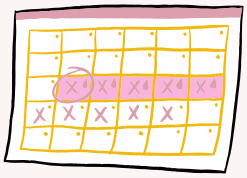
# Le piège du début de la relation

**Au commencement d'une histoire, tout semble naturel.**

- **Nous avons envie de faire plaisir.**
- **Nous sommes attentifs.**
- **Nous pensons souvent à l'autre.**
- **Nous ressentons une forte connexion émotionnelle et avons parfois l'impression d'avoir trouvé la personne idéale.**

**Cette période est souvent appelée la phase de passion amoureuse ou de fusion affective.**
**Elle est magnifique et joue un rôle essentiel dans la création du lien.**

**Mais elle peut aussi nous donner l'illusion que la relation se construira toute seule.**



**Avec le temps, cette euphorie diminue naturellement.**
**La réalité quotidienne reprend sa place.**





**Les différences apparaissent.**
**Les habitudes s'installent.**
**Les besoins profonds deviennent plus visibles.**

C'est souvent à ce moment que les premières incompréhensions émergent.

**Face à cette réalité, de nombreux couples pensent n'avoir que deux possibilités :**

- **Subir une relation insatisfaisante.**
- **Se séparer pour recommencer avec quelqu'un d'autre.**

**Pourtant, une troisième voie existe :** la voie de la conscience.

- **Apprendre à mieux se connaître.**
- **Comprendre son propre fonctionnement amoureux.**
- **Découvrir celui de son partenaire.**
- **Construire volontairement une relation plus solide, plus mature et plus épanouissante.**

5

# Le changement commence par soi

**L'une des croyances les plus limitantes dans la vie de couple consiste à attendre que l'autre change en premier.**



**Pourtant, toute transformation durable commence toujours par une décision personnelle.**

**Nous ne contrôlons pas notre partenaire. Nous contrôlons nos choix. Nos pensées influencent notre manière d'interpréter les événements. Nos interprétations influencent notre énergie. Notre énergie influence nos actions. Finalement, nos actions produisent nos résultats.**

C'est ce que nous appelons le principe PPEAR :

**Pensée → Perception → Énergie → Action → Résultat**

**Lorsque nous modifions notre regard sur la relation, nous modifions progressivement nos comportements.**
**Lorsque nos comportements changent, la dynamique du couple évolue également.**



**Vous êtes responsable de ce que vous choisissez de construire à partir de maintenant.**

**A l'aide de ces nouvelles connaissances, vous avez le pouvoir d'initier un changement positif dans votre relation.**

6

# Découvrir son profil amoureux

**Dans les pages qui suivent, vous découvrirez les cinq Formes de l'Amour de la Méthode A.M.O.U.R.**
**Chaque personne possède généralement une forme dominante et une ou deux formes complémentaires qui influencent sa manière de vivre l'amour.**
**L'objectif n'est pas de vous enfermer dans une catégorie.**
**L'objectif est de mieux comprendre ce qui nourrit votre réservoir affectif et celui de votre partenaire.**

**Je vous invite à :**

1. **Réaliser le questionnaire d'identification.**
2. **Découvrir votre forme principale et votre forme secondaire et réaliser le défi associé.**
3. **Essayer de deviner le profil de votre partenaire avant de découvrir son résultat.**
4. **Comparer ensuite vos sensibilités respectives.**

# Découvre comment tu te sens le plus aimé(e) !

**Il existe différentes façons de donner et de recevoir de l'amour. Ce qui touche profondément une personne peut laisser une autre relativement indifférente.**

**Ce questionnaire vous invite à découvrir votre forme dominante et votre forme secondaire de l'Amour c'est-à-dire la façon dont votre « réservoir affectif » se remplit le plus naturellement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.**

**Répondez simplement selon ce qui vous ferait vraiment plaisir, sans vous soucier de ce que vous pensez devoir choisir.**



1. Après une journée difficile, qu'est-ce qui vous ferait le plus de bien ?

A. Mon partenaire me dit qu'il est fier de moi et me rassure.
B. Mon partenaire prend un vrai moment pour m'écouter et être avec moi.
C. Mon partenaire me fait une petite surprise pour me remonter le moral.
D. Mon partenaire prend une tâche en charge pour m'alléger.
E. Mon partenaire me prend dans ses bras et reste près de moi.

2. Qu'est-ce qui vous touche le plus ?

A. Entendre « Je t'aime », « Tu comptes pour moi » ou « Je crois en toi ».
B. Passer un moment privilégié à deux, sans téléphone ni distraction.
C. Recevoir une petite attention inattendue qui montre que l'autre a pensé à moi.
D. Voir mon partenaire agir concrètement pour m'aider.
E. Recevoir une étreinte, un baiser ou un geste tendre spontané.

3. Votre partenaire rentre à la maison avec une petite attention. Vous ressentez surtout :

A. Que cette attention est accompagnée de mots affectueux.
B. L'envie de partager immédiatement un moment ensemble.
C. « Il/elle a pensé à moi pendant sa journée ! »
D. L'envie de savoir s'il/elle peut aussi m'aider dans quelque chose.
E. L'envie de lui faire un câlin et de profiter de sa présence.

4. Quelle phrase vous ferait le plus plaisir ?

A. « Je suis vraiment fier/fière de toi. »
B. « Ce soir, je veux passer du temps rien qu'avec toi. »
C. « J'ai vu ça et j'ai immédiatement pensé à toi. »
D. « Laisse, je vais m'en occuper pour toi. »
E. « Viens là, j'ai envie de te prendre dans mes bras. »

5. Votre partenaire a une journée très chargée. Quel geste vous toucherait le plus ?

A. Recevoir un message pour vous dire qu'il/elle pense à vous et vous encourage.
B. Qu'il/elle bloque un moment dans la journée pour discuter avec vous.
C. Qu'il/elle vous rapporte votre petite gourmandise préférée.
D. Qu'il/elle prenne spontanément une responsabilité à votre place.
E. Qu'il/elle vous accueille avec une longue étreinte.

6. Lorsque vous pensez à une relation épanouissante, vous imaginez surtout :

A. Un couple qui sait se parler, se valoriser et se soutenir.
B. Un couple qui partage souvent de vrais moments de connexion.
C. Un couple qui entretient la magie grâce à de petites attentions.
D. Un couple qui fonctionne comme une équipe et se soutient au quotidien.
E. Un couple très tendre, proche et connecté physiquement.

7. Qu'est-ce qui vous manquerait le plus dans votre couple ?

A. Ne plus recevoir de compliments, d'encouragements ou de paroles affectueuses.
B. Ne plus avoir de moments de qualité à deux.
C. Ne plus recevoir de petites attentions spontanées.
D. Avoir le sentiment de devoir tout gérer seul(e).
E. Ne plus avoir de gestes tendres ni de proximité physique.

8. Vous venez de vivre une dispute. Qu'est-ce qui vous aiderait le plus à retrouver votre sécurité ?

A. Entendre mon partenaire reconnaître ce qu'il s'est passé et me rassurer.
B. Pouvoir prendre un moment calme pour parler et vraiment nous comprendre.
C. Recevoir une attention qui montre que le lien compte toujours.
D. Voir mon partenaire agir concrètement pour réparer ce qui a été abîmé.
E. Retrouver progressivement une proximité physique, si nous en avons tous les deux envie.

9. Vous partez quelques jours loin de votre partenaire. Qu'est-ce qui vous ferait le plus plaisir ?

**A. Recevoir régulièrement des messages affectueux.**
**B. Avoir un vrai moment d'échange chaque jour pour raconter sa journée.**
**C. Recevoir une petite surprise ou une attention inattendue.**
**D. Savoir que votre partenaire pense à vous et s'occupe de certaines choses pendant votre absence.**
**E. Recevoir un message ou une photo qui exprime le manque de proximité et de tendresse.**

10. Votre partenaire veut vous montrer son amour aujourd'hui. Que choisiriez-vous ?

**A. Qu'il/elle me dise clairement ce qu'il/elle apprécie chez moi.**
**B. Qu'il/elle organise un moment rien que pour nous deux.**
**C. Qu'il/elle me prépare une petite surprise.**
**D. Qu'il/elle m'aide spontanément dans quelque chose qui me pèse.**
**E. Qu'il/elle me prenne dans ses bras et me montre sa tendresse.**

11. Quel souvenir de couple vous semble le plus précieux ?

**A. Une conversation profonde au cours de laquelle mon partenaire m'a dit quelque chose qui m'a profondément touché(e).**
**B. Un moment passé ensemble où nous étions totalement connectés.**
**C. Une surprise ou une attention qui m'a particulièrement marqué(e).**
**D. Un moment où mon partenaire a été là concrètement pour moi.**
**E. Un moment de tendresse, une étreinte ou une proximité qui m'a fait me sentir profondément aimé(e).**

12. Vous avez une bonne nouvelle. Quelle réaction de votre partenaire vous ferait le plus plaisir ?

**A. « Je savais que tu pouvais y arriver ! Je suis tellement fier/fière de toi.»**
**B. « Raconte-moi tout ! Je veux vraiment partager ce moment avec toi. »**
**C. Une petite surprise pour célébrer la nouvelle.**
**D. « Comment puis-je t'aider pour la suite ? »**
**E. Une grande étreinte pleine de joie.**

13. Qu'est-ce qui vous donne le plus le sentiment d'être une priorité ?

**A. Sentir que mon partenaire me valorise et me fait savoir que je compte.**
**B. Sentir qu'il/elle choisit de m'accorder toute son attention.**
**C. Constater qu'il/elle pense à moi même lorsque nous ne sommes pas ensemble.**
**D. Voir qu'il/elle s'investit concrètement dans notre vie commune.**
**E. Sentir naturellement sa proximité et sa tendresse.**

14. Lorsque votre partenaire vous encourage dans un projet personnel, vous préférez :

**A. Entendre « Je crois en toi, tu peux y arriver ».**
**B. Qu'il/elle prenne le temps de m'écouter parler de mon projet.**
**C. Recevoir une petite attention pour marquer son soutien.**
**D. Qu'il/elle m'aide concrètement à avancer.**
**E. Sentir qu'il/elle est physiquement présent(e) à mes côtés.**

15. Quelle situation vous ferait ressentir le plus fortement l'amour de votre partenaire ?

**A. Il/elle me regarde et me dit sincèrement ce qu'il/elle aime chez moi.**
**B. Nous passons une soirée ensemble à discuter, rire et nous retrouver.**
**C. Il/elle a préparé quelque chose spécialement pour me faire plaisir.**
**D. Il/elle remarque que je suis fatigué(e) et prend spontanément le relais.**
**E. Il/elle me prend tendrement dans ses bras sans que j'aie besoin de le demander.**

# Mes résultats

**Compte le nombre de réponses données pour chaque lettre.**

**A — L'AFFECTION : _____ / 15**
**B — LES MOMENTS : _____ / 15**
**C — LES OCCASIONS : _____ / 15**
**D — L'UTILITÉ : _____ / 15**
**E — LA RENCONTRE : _____ / 15**

## Ma forme de l'amour principale

**La lettre avec le score le plus élevé correspond à ma forme de l'amour principale :**

_____

## Ma forme de l'amour secondaire

**La deuxième lettre avec le score le plus élevé correspond à ma forme de l'amour secondaire :**

_____

## MES 2 FORMES DE L'AMOUR

**Ma forme principale : _____**
**Quand je me sens aimé(e), j'ai particulièrement besoin de :**

_____

**Ma forme secondaire : _____**
**Ce qui nourrit également beaucoup mon sentiment d'être aimé(e) :**

_____

**À RETENIR**

**Connaître sa forme de l'amour permet de mieux comprendre ce dont on a besoin pour se sentir aimé.**
**Et surtout : aimer son partenaire comme on aimerait être aimé ne suffit pas toujours. L'objectif est d'apprendre progressivement à aimer l'autre dans sa propre forme de l'amour**

# Mes résultats

## A — AFFECTION

« J'ai besoin de sentir et d'entendre que je compte pour toi. »

**Vous êtes particulièrement sensible aux mots, à la reconnaissance, aux encouragements et à une communication émotionnelle respectueuse. Les paroles sincères peuvent remplir rapidement votre réservoir affectif.**

## B — MOMENTS

« J'ai besoin de sentir que tu me choisis vraiment lorsque nous sommes ensemble. »

**Vous êtes nourri(e) par la qualité de la présence, l'écoute, les conversations profondes et les expériences partagées. Pour vous, être ensemble ne suffit pas toujours : vous avez besoin de vous sentir réellement connecté(e).**

## C — OCCASIONS

« J'ai besoin de sentir que tu penses à moi, même lorsque je ne suis pas là. »

**Vous êtes touché(e) par les petites attentions, les surprises et les gestes symboliques. Ce qui compte n'est pas la valeur matérielle du cadeau mais l'intention qu'il représente : « Tu as pensé à moi. »**

## D — UTILITÉ

« J'ai besoin de sentir que je peux compter sur toi. »

**Vous ressentez fortement l'amour à travers les actes concrets, l'entraide et l'implication dans la vie quotidienne. Pour vous, les paroles prennent toute leur valeur lorsqu'elles sont suivies d'actions.**

## E — RENCONTRE

« J'ai besoin de sentir que tu es vraiment là, avec moi. »

**Vous êtes particulièrement sensible à la proximité, aux gestes tendres, aux étreintes, aux baisers et aux petits contacts du quotidien. La proximité physique constitue pour vous un véritable canal de connexion affective.**

**Vous remarquerez probablement un phénomène intéressant :**
**nous avons souvent tendance à offrir spontanément à notre partenaire ce que nous aimerions recevoir nous-mêmes.**

**Autrement dit, notre manière naturelle d'aimer révèle souvent notre propre besoin affectif principal.**

**Comprendre cette différence est l'une des clés les plus puissantes pour éviter les malentendus et renforcer la connexion dans le couple.**

**Lorsque nous apprenons à aimer notre partenaire dans la forme qui le touche réellement, nous cessons d'aimer uniquement comme nous aimerions être aimés.**

**Nous commençons à aimer comme notre partenaire a besoin de l'être.**



# Les formes de l'AMOUR

# L'Affection

## Lorsque les mots deviennent une preuve d'amour

**Certaines personnes se sentent profondément aimées lorsque leur partenaire exprime clairement ce qu'il ressent.**

**Pour elles, l'amour ne devrait pas rester implicite. Elles ont besoin de l'entendre, de le percevoir dans les échanges du quotidien et de ressentir que leur partenaire est capable de mettre des mots sur son attachement.**

**Leur réservoir d'amour se remplit grâce à la communication émotionnelle.**

**Une phrase sincère, un compliment spontané ou une marque de reconnaissance peuvent parfois avoir plus d'impact qu'un cadeau ou qu'un service rendu.**

**À l'inverse, lorsque les signes verbaux d'affection deviennent rares, elles peuvent progressivement douter de la place qu'elles occupent dans le cœur de leur partenaire même lorsque celui-ci les aime sincèrement.**

## 1. Le besoin de reconnaissance

**Derrière cette forme d'amour se cache un besoin universel : celui d'être vu.**

**Être reconnu, c'est sentir que nos qualités, nos efforts et nos intentions sont remarqués.**

**La personne sensible à l'Affection apprécie particulièrement les mots qui témoignent d'une attention sincère :**

« J'admire ta persévérance. »
« Merci pour ce que tu fais pour nous. »
« Je suis fier de toi. »
« Tu comptes beaucoup pour moi. »

**Ces phrases peuvent sembler simples mais elles renforcent profondément le sentiment de valeur personnelle et nourrissent la connexion émotionnelle du couple.**

**L'amour grandit lorsque nous prenons le temps de souligner ce qui est beau, bon et précieux chez l'autre.**



## 2. Le besoin d'être soutenu

**L'une des plus belles formes d'amour consiste à croire en son partenaire lorsqu'il doute encore de lui-même.**

**Certaines personnes se sentent particulièrement aimées lorsqu'elles perçoivent que leur conjoint les encourage dans leurs projets, leurs rêves ou leurs défis personnels.**

**Elles ont besoin de sentir que quelqu'un est à leurs côtés, non pour décider à leur place, mais pour leur transmettre confiance et courage.**

**Dire :**

« Je crois en toi. »
« Tu peux y arriver. »
« Je serai là quoi qu'il arrive. »

**peut devenir une véritable source d'énergie émotionnelle.**

**Le soutien sincère permet à chacun de se développer dans un climat de confiance et de sécurité.**



## 3. Le besoin d'une communication apaisée

**Les personnes orientées vers l'Affection sont souvent très sensibles à la manière dont les choses sont dites.**

**Le ton, l'intention et le respect perçus dans les échanges influencent fortement leur sentiment d'être aimées.**

**Cela ne signifie pas qu'il ne faut jamais se disputer. Tous les couples traversent des désaccords.**

**Mais la différence réside dans la manière de les vivre. Une communication respectueuse permet de préserver le lien même lorsque les opinions divergent.**

**Apprendre à écouter, reconnaître ses erreurs et exprimer ses besoins sans attaquer l'autre constitue un véritable acte d'amour.**

**Des phrases comme :**

**« Je comprends ce que tu ressens. »**
**« Je suis désolé de t'avoir blessé. »**
**« Aide-moi à mieux comprendre ton point de vue. »**

**renforcent la sécurité émotionnelle du couple.**



## 4. Exprimer ses besoins sans attendre que l'autre devine

**L'une des erreurs les plus fréquentes dans la vie de couple consiste à croire que l'amour devrait permettre à l'autre de comprendre spontanément nos attentes.**

**Or, même les couples les plus proches ne lisent pas dans les pensées.**

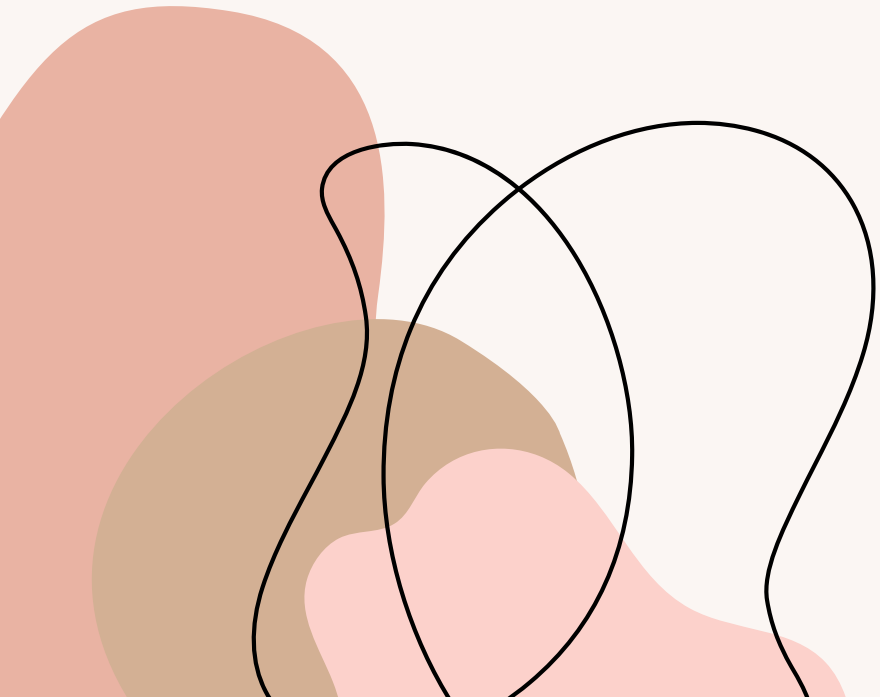
**Les personnes dont la forme dominante est l'Affection gagnent à exprimer clairement leurs besoins. Une demande formulée avec bienveillance ouvre la porte à la compréhension.**
**Une critique ou un reproche provoque souvent l'effet inverse.**

**Dire :**

**« J'aimerais que nous prenions davantage le temps de nous dire ce que nous apprécions l'un chez l'autre »**

**est généralement plus efficace que :**

**« Tu ne me dis jamais rien de gentil. »**



## 5. Faire exister son partenaire

**L'Affection ne se manifeste pas uniquement dans l'intimité du couple.**

**Elle s'exprime également à travers la manière dont nous parlons de notre partenaire auprès des autres.**

**Le valoriser publiquement, reconnaître ses qualités ou souligner son importance dans notre vie constitue une démonstration d'amour particulièrement forte.**

**C'est une façon de lui transmettre :**

**« Je suis heureux(se) de partager ma vie avec toi. »**



## Le regard de la psychologue

**La personne sensible à l'Affection associe souvent les mots à la sécurité relationnelle.**
**Lorsqu'elle entend régulièrement des signes d'appréciation et d'attachement, elle se sent rassurée sur la solidité du lien.**
**À l'inverse, le silence émotionnel peut être interprété comme un éloignement, même lorsque l'amour est toujours présent.**
**Son défi est d'apprendre à demander ce dont elle a besoin sans attendre que l'autre le devine.**
**Dans de nombreux couples, un partenaire exprime son amour principalement par ses actions tandis que l'autre attend davantage de communication émotionnelle.**
**Les deux aiment sincèrement.**
**Ils ne parlent simplement pas le même dialecte amoureux.**
**Lorsque le partenaire apprend à verbaliser davantage son affection, même de façon simple et naturelle, le réservoir émotionnel de l'autre commence souvent à se remplir très rapidement.**
**Parfois, quelques mots sincères ont plus de pouvoir que de grands gestes.**

# A retenir

**Pour les personnes dont l'Affection est la forme dominante, les mots ne sont pas un simple complément à l'amour. Ils en sont l'un des principaux véhicules : être reconnu, soutenu et compris.**

Si la forme de l'amour de l'un de vous est l'Affection...

## Votre défi de la semaine

**Pendant les sept prochains jours, prenez chaque soir 10 minutes pour partager avec votre partenaire :**

- **une qualité que vous admirez chez lui ou chez elle,**
- **une action que vous avez appréciée aujourd'hui,**
- **une raison pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) de sa présence dans votre vie.**

**L'objectif n'est pas d'être parfait mais de développer une nouvelle habitude émotionnelle.**

# Les formes de l'AMOUR

## Les Moments

### Lorsque la présence devient une preuve d'amour

**Pour certaines personnes, le plus beau cadeau n'est ni un objet, ni une déclaration : c'est l'attention.**
**Elles se sentent profondément aimées lorsque leur partenaire choisit volontairement de leur consacrer du temps et d'être pleinement présent avec elles.**

**Pour ces personnes, la qualité de la présence compte davantage que la quantité de temps passée ensemble.**

**Il est possible de vivre sous le même toit, de partager le même canapé chaque soir et pourtant de ne pas se sentir connecté.**

**À l'inverse, quelques minutes d'échange sincère peuvent parfois suffire à remplir leur réservoir d'amour.**

**Leur besoin fondamental est simple :**

**« Quand nous sommes ensemble, j'ai besoin de sentir que je compte vraiment pour toi. »**

## 1. Le besoin d’attention exclusive

**Dans un monde où tout nous sollicite en permanence, offrir son attention est devenu un acte d'amour particulièrement précieux.**

**La personne sensible aux Moments ne cherche pas forcément à passer davantage de temps avec son partenaire.**

**Elle cherche surtout à vivre des instants où elle se sent pleinement choisie : un repas sans téléphone, une promenade à deux, une conversation sans distraction, un moment où l'on se regarde réellement.**

**Pour elle, ces instants sont des messages silencieux qui disent :**

**« Rien n'est plus important que toi en ce moment. »**



## 2. Le besoin de connexion émotionnelle

**Partager du temps n'est pas toujours suffisant. Ce qui nourrit réellement cette forme d'amour c'est la qualité de la connexion créée pendant ce temps partagé.**

**Certaines personnes peuvent passer toute une journée ensemble sans ressentir de proximité particulière.**

**D'autres se sentent profondément connectées après une conversation de quinze minutes. La différence se trouve dans la profondeur de l'échange.**

**Les personnes orientées vers les Moments apprécient particulièrement les discussions qui permettent de mieux comprendre ce que l'autre pense, ce qu'il ressent, ce qu'il vit et ce qu'il espère.**

**Elles ont besoin de sentir qu'elles ont accès au monde intérieur de leur partenaire.**
**La relation devient alors un espace de découverte permanente.**



## 3. Le besoin de construire une histoire commune

**Les souvenirs représentent le patrimoine émotionnel du couple. Chaque expérience partagée devient une pierre supplémentaire dans la construction de la relation.**

**Pour les personnes sensibles aux Moments, les activités réalisées ensemble ont souvent plus de valeur que leur contenu lui-même.**

**Ce qui compte n'est pas forcément ce que l'on fait. C'est le fait de le vivre ensemble :**

- **préparer un repas,**
- **faire une randonnée,**
- **découvrir un nouvel endroit,**
- **partager une passion,**
- **rire ensemble...**

**Tous ces moments deviennent progressivement des repères affectifs qui renforcent le sentiment d'appartenance. Le couple cesse alors d'être simplement deux individus vivant côte à côte. Il devient une équipe qui construit une histoire commune.**



## 4. Apprendre à écouter vraiment

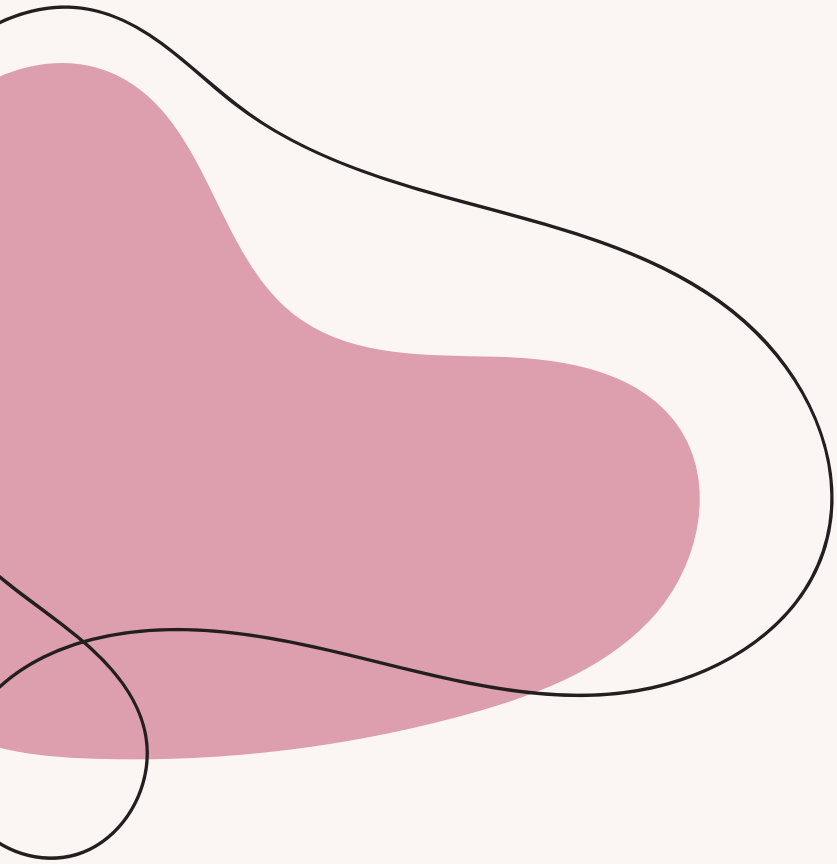
**L'écoute est probablement l'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse offrir à une personne dont les Moments constituent la forme dominante.**

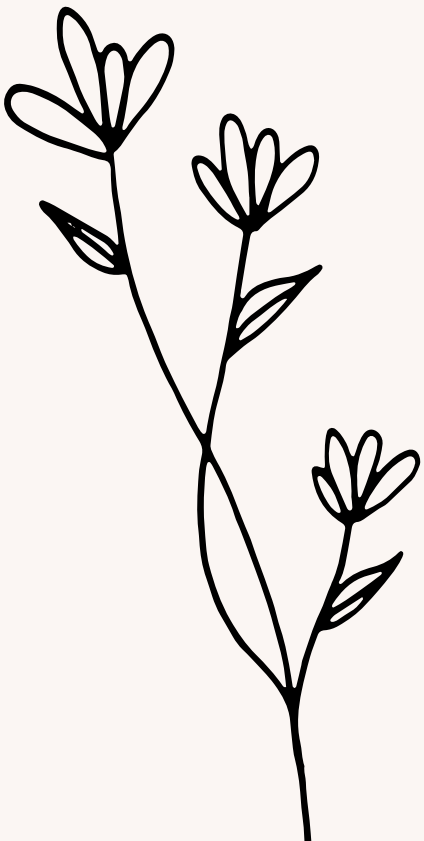
**Écouter ne consiste pas à attendre son tour pour parler mais à chercher à comprendre.**

**Cela implique :**

- **maintenir son attention,**
- **observer les émotions exprimées,**
- **rester curieux,**
- **éviter les interruptions,**
- **poser des questions sincères.**

**Bien souvent, le partenaire n'attend pas une solution. Il attend simplement d'être entendu.**





## 5. Apprendre à se dévoiler

**Chaque individu possède un rapport différent à l'expression de ses émotions. Certaines personnes parlent facilement de ce qu'elles ressentent.**

**D'autres ont appris à garder leurs pensées pour elles. Aucune de ces tendances n'est mauvaise.**

**Cependant, lorsqu'un partenaire a besoin de Moments pour se sentir aimé, apprendre à partager davantage son monde intérieur devient un véritable investissement relationnel.**

**Plus nous nous révélons à l'autre, plus l'intimité émotionnelle se développe.**



## Le regard de la psychologue

**Les personnes orientées vers les Moments développent leur sentiment de sécurité affective à travers la qualité de la connexion émotionnelle.**
**Elles ont besoin de se sentir importantes dans l'univers de leur partenaire.**
**Lorsque les échanges deviennent superficiels ou que les moments de qualité se raréfient, elles peuvent ressentir une forme de solitude relationnelle même lorsque le couple fonctionne objectivement bien.**
**Leur besoin n'est pas forcément de passer plus de temps ensemble.**
**Il est souvent de vivre des moments plus conscients et plus connectés.**
**De nombreux couples confondent proximité physique et connexion émotionnelle.**
**Ils vivent ensemble, organisent leur quotidien ensemble et gèrent leurs responsabilités ensemble.**
**Pourtant, ils ne prennent plus réellement le temps de se rencontrer.**
**Le couple devient alors une organisation efficace mais perd progressivement sa dimension relationnelle.**
**Réintroduire des moments de qualité permet souvent de recréer rapidement de la complicité, de la compréhension et du plaisir partagé.**
**Les grandes transformations commencent souvent par quelques minutes d'attention sincère chaque jour.**

# A retenir

**Pour les personnes dont les Moments sont la forme dominante, l'amour se mesure rarement en heures passées ensemble. Il se mesure** en qualité de présence : être choisi, être écouté, être pleinement rejoint dans l'instant.

Si la forme de l'amour de l'un de vous est le Moment...

## Votre défi de la semaine

**Pendant les sept prochains jours, prenez chaque soir 10 minutes pour partager avec votre partenaire :**

- **un événement marquant de votre journée,**
- **une émotion ressentie aujourd'hui,**
- **quelque chose que vous attendez ou espérez pour demain...**

**Pendant que l'autre parle : pas de téléphone, pas d'interruption, pas de conseil non demandé.**
Uniquement de la présence et de l'écoute.

# Les formes de l'AMOUR

# Les Occasions

## Lorsque l'attention devient une preuve d'amour

**Certaines personnes se sentent profondément aimées lorsqu'elles reçoivent des marques concrètes d'attention.**

**Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il ne s'agit pas d'une question de valeur matérielle.**
**Ce qui touche réellement ces personnes c'est le message caché derrière le geste :**

« J'ai pensé à toi alors que tu n'étais pas avec moi. »
Une fleur cueillie lors d'une promenade
Le chocolat préféré rapporté d'un magasin
Une carte écrite à la main
Une surprise préparée sans raison particulière

**Autant de gestes qui traduisent une intention précieuse : celle de garder l'autre présent dans son esprit même lorsqu'il est absent.**
**Pour les personnes sensibles aux Occasions, ces attentions deviennent des symboles visibles de l'amour invisible.**

## 1. Le besoin de se sentir important

**Nous avons tous besoin de savoir que nous comptons pour quelqu'un.**
**Mais pour certaines personnes, ce besoin s'exprime particulièrement à travers les gestes symboliques.**

**Recevoir une attention signifie :**

- **tu as pensé à moi,**
- **tu m'as accordé une place dans ton esprit,**
- **j'ai de l'importance à tes yeux.**

**L'objet en lui-même importe souvent moins que l'intention qu'il représente.**

**C'est pourquoi une petite attention sincère peut parfois avoir plus de valeur émotionnelle qu'un cadeau coûteux offert par obligation.**

## 2. Le besoin de percevoir l'intention

**L'amour devient visible lorsqu'il se traduit en actes. Les personnes orientées vers les Occasions apprécient les initiatives spontanées.**

**Elles aiment sentir que leur partenaire agit de sa propre initiative pour leur faire plaisir.**

**Un geste inattendu possède souvent une puissance émotionnelle supérieure à un geste attendu. Non pas parce qu'il est plus important mais parce qu'il démontre une démarche volontaire.**

**Le message devient alors :**

« Je n'avais aucune obligation de le faire
mais j'en avais envie. »

**Et c'est précisément cette liberté qui rend le geste si touchant.**



## 3. Le besoin de vivre la générosité du lien

**Cette forme d'amour nous rappelle que l'amour implique aussi le don. Donner ne signifie pas nécessairement dépenser.**

**Donner, c'est offrir quelque chose de soi : son temps, son énergie, son attention, sa créativité, sa présence.**

**Les personnes sensibles aux Occasions perçoivent ces gestes comme des investissements dans la relation.**

**Chaque attention devient une manière de dire :**

**« Notre relation mérite que j'y consacre quelque chose de précieux. »**



## 4. Au-delà des objets : le cadeau de la présence

**L'une des erreurs les plus fréquentes consiste à réduire cette forme aux cadeaux matériels. Pourtant, certaines des plus belles attentions ne coûtent rien.**

**Dans les moments difficiles, la simple présence physique peut devenir le plus beau des cadeaux : être là lors d'une épreuve, accompagner un rendez-vous important, rester auprès de son partenaire lorsqu'il traverse une période compliquée.**

**Ces gestes transmettent un message puissant :**

**« Tu n'es pas seul(e). »**

**Pour beaucoup de personnes sensibles aux Occasions, cette présence vaut davantage que n'importe quel objet.**



## Le regard de la psychologue

**Les personnes sensibles aux Occasions associent souvent les attentions concrètes à la sécurité affective.**
**Ces gestes deviennent des preuves visibles de l'investissement émotionnel du partenaire.**
**Lorsque les attentions disparaissent complètement, elles peuvent avoir le sentiment de ne plus être une priorité dans la vie de l'autre.**
**Leur besoin profond n'est généralement pas de recevoir davantage.**
**Leur besoin est de se sentir importantes.**
**L'une des phrases que j'entends le plus souvent est : « Je sais qu'il m'aime mais il ne pense jamais à moi spontanément. »**
**Cette phrase résume parfaitement cette forme d'amour.**
**Le problème n'est pas toujours le manque d'amour.**
**Le problème est souvent l'absence de signes visibles de cet amour.**
**Les petites attentions régulières entretiennent le sentiment d'être choisi et considéré.**
**Elles empêchent la relation de devenir uniquement fonctionnelle.**
**Elles maintiennent la dimension romantique et émotionnelle du couple.**

# A retenir

**Pour les personnes dont les Occasions sont la forme dominante, l'amour se manifeste par des attentions qui leur montrent qu'elles comptent pour leur partenaire : être choisi, important et gardé à l'esprit.**

Si la forme de l'amour de l'un de vous sont les Occasions...

## Votre défi de la semaine

**Pendant les sept prochains jours, réalisez une petite attention inattendue pour votre partenaire : sans occasion particulière, sans attendre quelque chose en retour.**

Par exemple : **laisser un mot doux, préparer son café préféré, acheter sa gourmandise favorite, organiser une petite surprise, lui envoyer un message inattendu.**

**L'objectif n'est pas l'importance du geste c'est de lui montrer qu'il ou elle habite vos pensées.**

# Les formes de l'AMOUR

## L'Utilité

### Lorsque les actes parlent plus fort que les mots

**Certaines personnes se sentent aimées lorsque leur partenaire agit concrètement pour elles. Pour elles, l'amour n'est pas seulement une émotion ou une intention.**

**Il se traduit dans les gestes du quotidien, dans les efforts fournis et dans la volonté d'alléger la vie de l'autre :**

- **une aide spontanée,**
- **un service rendu sans qu'il soit demandé,**
- **une responsabilité prise en charge,**
- **un problème résolu ensemble.**

**Toutes ces actions deviennent des preuves tangibles de l'amour. Le message reçu est simple :**

**« Tu es important(e) pour moi**
**alors je suis prêt à agir pour ton bien-être. »**

## 1. Le besoin de pouvoir compter sur l'autre

**Au cœur de cette forme d'amour se trouve une question fondamentale :**

**« Puis-je vraiment compter sur toi ? »**

**Les personnes sensibles à l'Utilité ressentent un profond sentiment de sécurité lorsqu'elles savent que leur partenaire est présent dans les moments importants. Elles apprécient les personnes fiables, engagées et cohérentes.**

**Pour elles, les promesses ont de la valeur lorsqu'elles sont suivies d'actions.**

**Ce qui nourrit leur réservoir d'amour n'est pas seulement ce qui est dit. C'est ce qui est fait. Chaque geste concret renforce la confiance dans la relation.**

## 2. Le besoin de se sentir soutenu dans le quotidien

**La vie de couple ne se résume pas aux grands moments. Elle se construit surtout dans les petites choses répétées chaque jour :**

- **préparer un repas,**
- **faire une tâche ménagère,**
- **gérer une contrainte administrative,**
- **aider à porter une charge,**
- **s'occuper d'un détail important.**

**Pour une personne orientée vers l'Utilité, ces gestes sont loin d'être anodins. Ils traduisent une forme de solidarité amoureuse.**

**Le partenaire devient alors quelqu'un qui contribue activement à son bien-être.**

**Le message implicite est :**

**« Nous sommes une équipe. »**



## 3. Le besoin de construire un partenariat solide

**L'amour romantique attire. Le partenariat construit.**
**Les personnes sensibles à l'Utilité attachent souvent beaucoup d'importance à cette dimension du couple.**

**Elles aiment sentir que chacun participe à la réussite de la relation.**

**Elles apprécient :**

- **la coopération,**
- **l'entraide,**
- **le partage des responsabilités.**

**Lorsque tout repose sur leurs épaules, elles peuvent rapidement ressentir de la fatigue émotionnelle.**

**À l'inverse, lorsqu'elles sentent que leur partenaire s'investit activement dans la vie commune, leur sentiment d'amour augmente naturellement.**

**Pour elles, aider est une façon d'aimer et être aidé est une façon de se sentir aimé.**



## 4. Dépasser les rôles et les habitudes

**Nous avons tous grandi avec certaines croyances concernant les rôles dans le couple. Parfois, nous reproduisons des modèles familiaux sans même nous en rendre compte.**

**Pourtant, chaque couple a la liberté de définir ses propres règles.**

**L'objectif n'est pas de compter les tâches ou de chercher une égalité parfaite mais de créer un fonctionnement où chacun se sent soutenu.**

**Certaines personnes ont besoin d'aide sur des aspects pratiques. D'autres sur des aspects émotionnels.**

**L'important est de comprendre ce qui remplit réellement le réservoir d'amour de son partenaire.**

**Dans notre couple, nous avons rapidement pris conscience de nos différences, notamment dans notre manière d'envisager la vie de couple. Nous n'avons tout simplement pas grandi dans les mêmes environnements familiaux : nous avons donc chacun construit notre propre vision de ce que signifie « être en couple » et « être parent ».**
**Il nous a alors semblé essentiel, dès le début, de prendre le temps d'échanger sur nos valeurs, nos attentes, mais aussi sur ce que nous acceptons ou non dans notre relation. La communication a ainsi pris une place centrale : apprendre à se dire les choses, comprendre le point de vue de l'autre et construire ensemble notre propre façon de fonctionner.**

## 5. La puissance des initiatives spontanées

**Un service demandé est apprécié. Un service spontané est souvent encore plus puissant : il démontre de l'attention. Le partenaire n'agit pas parce qu'il y est obligé mais parce qu'il a observé un besoin. Il prend l'initiative. Il anticipe.**

**Il cherche à simplifier la vie de l'autre.**

**Ces petites actions créent un sentiment profond de considération.**



## Le regard de la psychologue

**Les personnes orientées vers l'Utilité associent souvent l'amour à la notion de fiabilité.**
**Elles se sentent en sécurité lorsqu'elles peuvent compter sur leur partenaire dans les situations concrètes de la vie.**
**Lorsque les actes et les paroles sont alignés, leur confiance grandit.**
**À l'inverse, les promesses non tenues ou le manque d'implication peuvent être vécus comme un désengagement affectif.**
**Leur besoin profond n'est pas d'être assistées, c'est de sentir qu'elles ne portent pas la relation seules.**
**L'une des frustrations les plus fréquentes dans les couples concerne le déséquilibre de l'investissement quotidien.**
**Lorsque l'un donne beaucoup et a le sentiment que l'autre contribue peu, le réservoir d'amour commence progressivement à se vider.**
**La plupart du temps, il ne s'agit pas d'un manque d'amour.**
**Il s'agit d'une différence de langage amoureux.**
**Le partenaire qui agit beaucoup pense :**
**« Je te montre mon amour chaque jour. »**
**Pendant que l'autre attend peut-être davantage de mots ou de moments de qualité.**
**Comprendre cette différence permet souvent d'éviter de nombreux malentendus.**

# A retenir

**Pour les personnes dont l'Utilité est la forme dominante, l'amour se manifeste avant tout par l'engagement concret : être soutenu, pouvoir compter sur l'autre, avancer ensemble dans la même direction.**

**Si la forme de l'amour de l'un de vous est l'Utilité...**

## Votre défi de la semaine

**Pendant les sept prochains jours, choisissez une action concrète qui pourrait soulager ou aider votre partenaire. Sans qu'il ait besoin de la demander.**

**Par exemple : prendre en charge une tâche qu'il déteste, réparer quelque chose à sa place, anticiper un besoin, proposer son aide spontanément, alléger une responsabilité importante.**

**À la fin de la semaine, échangez sur ce que ces gestes vous ont fait ressentir.**

# Les formes de l'AMOUR

# La Rencontre

## Lorsque la proximité crée la sécurité

**Certaines personnes se sentent profondément aimées lorsqu'elles peuvent ressentir physiquement la présence de leur partenaire.**

**Pour elles, l'amour ne passe pas uniquement par les mots ou les actions.**

**Il passe par la connexion, par une main posée sur l'épaule, par une étreinte spontanée, par un baiser avant de partir, par une main tenue pendant une promenade, par un geste tendre dans un moment difficile.**

**Ces contacts peuvent sembler anodins pour certains mais ils possèdent une immense valeur émotionnelle pour les personnes dont la Rencontre constitue la forme dominante.**

**Leur corps devient un canal privilégié de communication affective.**

**Le message reçu est souvent simple :**

« Je suis là avec toi. »

## 1. Le besoin de proximité

**Chaque être humain a besoin de connexion. Mais certaines personnes ressentent ce besoin avec une intensité particulière.**

**Pour elles, la proximité physique crée un sentiment immédiat de lien et d'appartenance. Lorsque leur partenaire s'approche naturellement, elles se sentent rassurées.**

**Lorsque la distance s'installe durablement, elles peuvent progressivement ressentir un vide émotionnel difficile à expliquer.**

**Ce besoin ne traduit ni une dépendance ni un manque d'autonomie : il reflète simplement leur manière privilégiée de recevoir l'amour.**

**La proximité devient alors un langage.**



## 2. Le besoin de réassurance émotionnelle

**Le contact possède un pouvoir unique, il peut parfois transmettre en quelques secondes ce que les mots peinent à exprimer :**

- **une étreinte après une mauvaise journée,**
- **une main serrée pendant une période difficile,**
- **une présence physique lors d'un moment de doute.**

**Ces gestes créent une sensation de sécurité qui dépasse souvent le raisonnement : ils apaisent, rassurent et reconnectent.**

**Pour certaines personnes, le corps perçoit l'amour avant même que l'esprit ne l'analyse.**



## 3. Le besoin d'une connexion vivante

**La Rencontre ne concerne pas uniquement les grands gestes affectifs.**
**Elle se construit à travers une multitude de micro-connexions quotidiennes.**
**Il arrive souvent que des couples me confient avoir parfois l'impression d'être davantage des colocataires que des amoureux.**
**Ils vivent sous le même toit, se croisent au quotidien, s'occupent des enfants, gèrent la maison et les obligation mais finissent par ne plus vraiment prendre de temps pour se retrouver à deux.**
**Pourtant, la connexion dans le couple se nourrit aussi de petites attentions quotidiennes.**

**Un simple geste d'attention au quotidien envers son partenaire peut faire comprendre à l'autre que la connexion est toujours présente. Que l'amour est toujours présent.**

**Ces petits rituels entretiennent le sentiment de proximité et empêchent la relation de devenir uniquement fonctionnelle.**

**Ils rappellent régulièrement :**

**« Nous sommes plus que des partenaires de vie. Nous sommes aussi des amoureux. »**



## 4. Chaque personne possède son propre dialecte

**L'une des erreurs les plus fréquentes consiste à croire que tous les contacts physiques ont la même valeur.**

**En réalité, chacun possède sa propre sensibilité.**

**Certains apprécient les câlins. D'autres préfèrent les gestes subtils.**

**Certains aiment les démonstrations publiques. D'autres les réservent à l'intimité.**

**L'objectif n'est pas d'imposer sa manière d'aimer. L'objectif est de découvrir ce qui nourrit réellement son partenaire.**

**Comme pour une langue étrangère, il faut apprendre le dialecte amoureux de l'autre.**

## 5. Le pouvoir du contact dans les moments difficiles

**Lorsque le couple traverse une période de tension ou de souffrance, les mots deviennent parfois maladroits. Nous ne savons plus quoi dire et nous avons peur de mal faire.**

**Pour les personnes sensibles à la Rencontre, une présence physique bienveillante peut parfois avoir un impact considérable.**

**Des gestes doux qui transmettent un message essentiel :**

**« Nous traversons cela ensemble. »**

## Le regard de la psychologue

**Les personnes orientées vers la Rencontre développent souvent leur sentiment de sécurité relationnelle à travers la proximité physique et émotionnelle.**
**Le contact agit comme un signal de connexion.**
**Lorsqu'il disparaît durablement, elles peuvent ressentir un éloignement affectif même si le couple continue de fonctionner normalement sur le plan pratique.**
**Leur besoin est de ressentir la présence affective de leur partenaire.**
**Parmi les cinq formes de l'amour, la Rencontre est probablement celle qui génère le plus de malentendus.**
**Un partenaire peut penser :**
**« Je suis toujours là pour toi. »**
**Pendant que l'autre ressent :**
**« Je ne me sens plus proche de toi. »**
**Les intentions sont présentes mais le langage utilisé n'est pas le bon.**
**Lorsqu'un couple réintroduit progressivement des gestes simples de proximité, il retrouve souvent rapidement de la complicité, de la tendresse et du sentiment amoureux.**
**Ce ne sont pas forcément les grands changements qui renforcent une relation, ce sont souvent les petites connexions répétées au quotidien.**

# A retenir

**Pour les personnes dont la Rencontre est la forme dominante, l'amour se vit avant tout dans la proximité et la présence de l'autre.**
**Elles ont besoin de se sentir proche, écouté, rassuré et véritablement connecté à son partenaire.**

Si la forme de l'amour de l'un de vous est la Rencontre...

## Votre défi de la semaine

**Pendant les sept prochains jours, mettez en place trois rituels quotidiens de connexion.**

Par exemple : **un baiser avant de quitter la maison, une étreinte de quelques secondes au retour, un geste tendre avant de dormir.**

**L'objectif est la régularité. Ces petits moments deviennent rapidement des repères émotionnels puissants.**

# Conclusion

**L'amour est un choix qui se cultive. Comprendre les formes de l'amour ne résout pas instantanément tous les problèmes d'un couple mais cette compréhension peut changer profondément la manière dont deux personnes se rencontrent.**

**Nous découvrons alors une vérité essentielle : notre partenaire n'a pas forcément besoin de plus d'amour.**
**Il a peut-être simplement besoin d'un amour exprimé dans une forme qu'il peut pleinement recevoir.**

**Beaucoup de blessures relationnelles ne naissent pas d'un manque de sentiments mais d'un décalage entre ce qui est donné et ce qui est perçu.**

**Nous pouvons aimer sincèrement quelqu'un et pourtant passer à côté de ses besoins émotionnels les plus importants.**

**La bonne nouvelle est qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre.**

L'amour n'est pas uniquement une émotion, c'est aussi une compétence qui se développe avec la compréhension, la pratique et l'intention.
Le passé ne détermine pas l'avenir. Nous avons tous commis des erreurs. Nous avons tous blessé quelqu'un sans le vouloir. Nous avons tous parfois aimé maladroitement.

Mais ce n'est pas parce qu'une relation a connu des difficultés qu'elle est condamnée à les répéter.

Chaque jour offre une nouvelle possibilité de mieux écouter, mieux comprendre, mieux aimer.

Peut-être qu'après cette lecture, vous pourrez simplement dire à votre partenaire :

« Je comprends mieux ce dont tu as besoin aujourd'hui. »

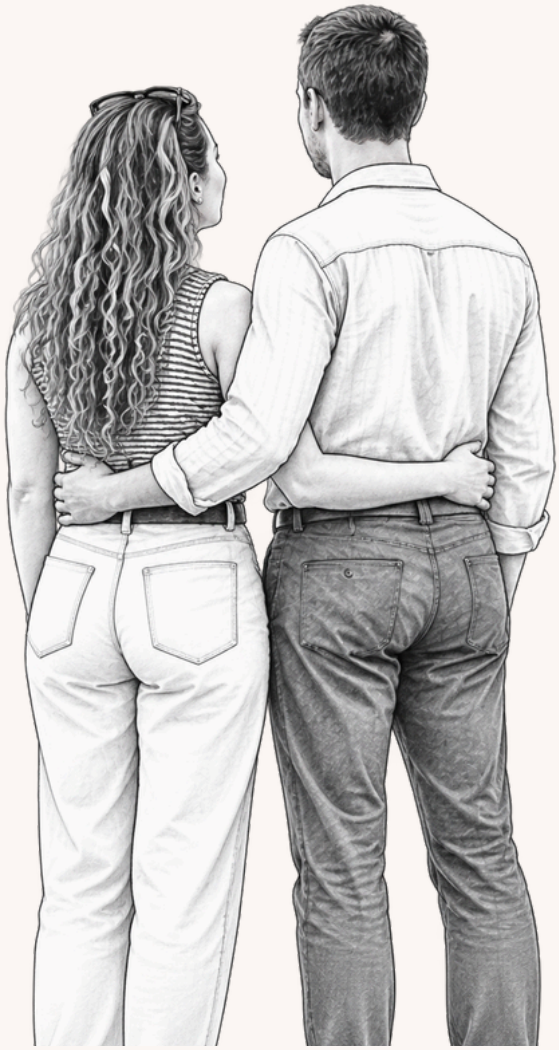
Ou encore :

« J'aimerais apprendre à t'aimer de la manière
qui te touche le plus. »

Lorsque chacun choisit de nourrir le réservoir affectif de l'autre, un cercle vertueux se met en place. La connexion revient, la complicité grandit, la confiance se renforce et l'amour retrouve naturellement sa place.

Car au fond, une relation épanouissante ne repose pas sur deux personnes parfaites mais sur deux personnes qui choisissent, jour après jour, de continuer à se rencontrer.

# Semaine 3 : La communication dans le couple



# Introduction

**Lorsqu'un couple traverse une période difficile, la communication est souvent au cœur de la problématique.**
**Les thérapeutes de couple ne vous diront pas le contraire : dans de nombreuses situations, les partenaires ne parviennent plus à se comprendre, à exprimer ce qu'ils ressentent ou à entendre les besoins de l'autre. Peu à peu, le dialogue se détériore, la distance s'installe et les tensions s'accumulent. Jusqu'à parfois atteindre un point de rupture où la question de la séparation finit par se poser.**

**Pourtant, les difficultés de couple ne sont pas toujours liées aux désaccords eux-mêmes mais bien davantage à la manière dont les partenaires communiquent autour de ces désaccords.**

**La communication est l'un des piliers essentiels d'une relation durable. Elle permet de mieux comprendre son partenaire, d'exprimer ses émotions et ses besoins mais aussi de créer un espace où chacun peut se sentir écouté, compris et respecté.**

Elle constitue le point de départ d'une relation plus harmonieuse et d'une véritable connexion entre les deux partenaires.

L'une des grandes forces des couples qui durent est leur capacité à pouvoir parler de tout, y compris des sujets difficiles, inconfortables ou conflictuels. Savoir communiquer ne signifie pas ne jamais se disputer mais apprendre à traverser les désaccords sans perdre de vue le lien qui unit le couple.

C'est justement ce que je souhaite vous transmettre dans cette partie : des clés concrètes pour mieux communiquer, mieux vous comprendre et retrouver un dialogue plus serein au sein de votre couple.

Après plus de dix ans de relation, mon mari et moi avons, nous aussi, traversé des périodes où la communication était loin d'être simple. Nous avons connu les incompréhensions, les silences, les discussions qui tournent en rond et les moments où l'on a parfois l'impression de ne plus parler la même langue. Avec le temps, nous avons appris à mieux nous comprendre, à communiquer différemment et surtout, à prendre conscience que la communication est une compétence qui se construit et s'entretient tout au long de la vie de couple.

# Mon témoignage

**Je me suis mise en couple avec mon mari à 19 ans, lui en avait 22. Nous sommes le premier amour l'un de l'autre : nous avons donc appris à construire notre couple ensemble.**
**Au début, tout était simple et naturel : nous étions dans la période du coup de foudre et nous avions peu de difficultés à communiquer, notamment parce que nous étions souvent d'accord.**

**Notre mariage, en 2020, puis notre installation ensemble ont marqué une première étape. La vie quotidienne, le partage des tâches et les différences de fonctionnement ont fait apparaître nos premiers désaccords.**
**Certaines paroles et façons de me parler m'ont profondément blessée. Elles ont été pour moi difficiles à vivre car je les ai ressenties comme un manque de respect. Je savais alors qu'un changement était nécessaire, pour lui comme pour moi.**

**Puis est arrivée la naissance de notre premier enfant : une période particulièrement éprouvante pour notre famille. Après une longue hospitalisation, nous avons dû apprivoiser nos nouveaux rôles de parents, avec la fatigue, les nouvelles responsabilités et toutes les émotions qui les accompagnent. Les disputes sont devenues plus fréquentes, parfois simplement parce que nous étions épuisés et que nous avions besoin de dormir.**

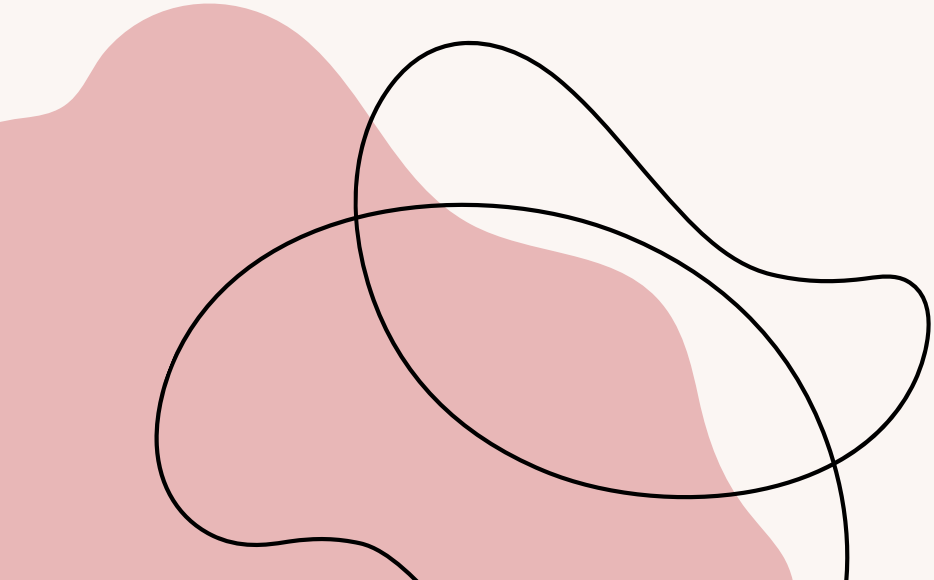
**Malgré ces difficultés, la communication a toujours été l'un des piliers de notre couple.**

**J'ai toujours ressenti le besoin de mettre les choses en mots pour pouvoir les comprendre et les faire évoluer. Mais avec le temps, j'ai compris qu'il ne suffit pas de communiquer : il faut aussi apprendre à bien communiquer.**

**Nous parlons beaucoup de l'écoute et des émotions de nos enfants. Pourtant, ces mêmes principes peuvent -et devraient- aussi s'appliquer à notre conjoint : écouter, chercher à comprendre, accueillir les émotions et respecter ce que l'autre ressent.**

**C'est justement ce que nous allons explorer dans ce module avec des clés concrètes pour apprendre à communiquer différemment et préserver le lien, même lorsque les sujets sont difficiles.**

**À la fin de ce module, vous trouverez également un exercice concret à mettre en place dans votre quotidien.**



1

# Le cadre indispensable pour une communication saine

**Communiquer ne consiste pas simplement à parler. Une communication constructive repose avant tout sur un cadre clair, respecté par les deux partenaires. Ce cadre permet d'échanger sans blesser, de résoudre les conflits sans les aggraver et de renforcer la confiance mutuelle.**

## Un espace de sécurité émotionnelle

**Pour qu'une communication soit efficace, chacun doit se sentir en sécurité pour exprimer ses émotions, ses besoins et ses inquiétudes. Cela signifie pouvoir parler sans craindre d'être ridiculisé, jugé ou rejeté.**

**Lorsque chaque partenaire sait que sa parole sera accueillie avec respect, il devient plus facile d'être honnête, même sur des sujets sensibles.**

## Le respect comme règle fondamentale

**Le respect est le socle de toute relation durable. Il implique de bannir les insultes, les humiliations, les moqueries, les cris et toute forme de violence verbale ou psychologique.**
**Même en cas de désaccord profond, il est possible d'exprimer son point de vue avec calme et dignité. Les mots peuvent construire une relation mais ils peuvent aussi laisser des blessures durables.**

## L'écoute active

**Communiquer ne consiste pas uniquement à parler : il faut aussi savoir écouter.**

**L'écoute active permet de :**

- **laisser l'autre terminer son idée sans l'interrompre,**
- **chercher à comprendre avant de répondre,**
- **poser des questions lorsque quelque chose n'est pas clair,**
- **reformuler ce que l'on a compris afin d'éviter les malentendus.**

**Se sentir réellement écouté renforce le sentiment d'être compris et considéré.**

## Choisir le bon moment et la bonne manière

**Tous les moments ne sont pas propices à une discussion importante. Aborder un sujet délicat lorsque l'un des partenaires est épuisé, stressé ou en colère augmente le risque de conflit.**
**Il est préférable de convenir d'un moment où chacun est disponible mentalement et émotionnellement pour échanger sereinement.**

**Une communication constructive privilégie les phrases centrées sur soi plutôt que les reproches. Parler de ses ressentis plutôt que d'accuser.**

**Par exemple au lieu de dire :**

« Tu ne fais jamais attention à moi. »

**Il est plus constructif de dire :**

« Je me sens mis(e) de côté lorsque nous passons peu de temps ensemble. »

**Cette manière de communiquer réduit les mécanismes de défense et favorise le dialogue.**

## Respecter les émotions de chacun

**Deux personnes peuvent vivre une même situation de manière totalement différente. Aucune émotion n'est "fausse" ou "exagérée" simplement parce que l'autre ne la ressent pas de la même façon.**
**Reconnaître les émotions de son partenaire ne signifie pas forcément être d'accord avec son interprétation des faits. Cela signifie simplement reconnaître que ce qu'il ressent est réel pour lui.**

## Accepter les désaccords

**Un couple en bonne santé n'est pas un couple qui ne se dispute jamais. C'est un couple qui sait gérer ses désaccords avec maturité.**
**L'objectif n'est pas de gagner une dispute mais de trouver une solution qui respecte les besoins des deux partenaires.**
**Chercher à avoir systématiquement raison finit souvent par éloigner les deux personnes.**

## La confidentialité du couple

**Le cadre de communication comprend également le respect de l'intimité du couple.**
**Les difficultés personnelles ne devraient pas être exposées systématiquement à la famille, aux amis ou sur les réseaux sociaux. Certaines situations nécessitent évidemment un soutien extérieur mais les partenaires doivent pouvoir préserver un espace privé où ils construisent ensemble leurs solutions.**

## Réparer après un conflit

**Même avec les meilleures intentions, des erreurs seront commises.**
**Le cadre de communication doit donc inclure la capacité à :**

- **reconnaître ses torts,**
- **présenter des excuses sincères,**
- **pardonner lorsque cela est possible,**
- **rechercher une amélioration plutôt qu'une perfection.**

**Chaque conflit peut devenir une occasion de mieux se comprendre lorsque les deux partenaires sont prêts à apprendre de leurs erreurs.**




# Se reconnecter après la journée

**À la fin d'une journée de travail, les retrouvailles peuvent être joyeuses… ou parfois un peu plus difficiles.**

## Une habitude à mettre en place

**Je vous propose un petit exercice que vous pouvez mettre en place dès aujourd'hui.**
**Avant de retrouver votre famille,** gardez en tête cette intention :

« J'ai hâte de retrouver ma famille ce soir, mes enfants et mon/ma conjoint(e). »

**Lorsque vous retrouvez votre partenaire, essayez** d'avoir le sourire aux lèvres. **Retirez votre « casquette de travailleur » ou de « travailleuse ». Prenez quelques secondes pour ressentir de la positivité et de la joie dans votre corps,** avec l'intention de les diffuser autour de vous.

**Vous verrez qu'en instaurant ce petit geste quotidien, beaucoup de choses peuvent déjà changer dans votre manière d'être avec votre conjoint(e).**

## L'impact de notre humeur autour de nous

**Lorsque quelqu'un entre dans une pièce avec une attitude triste, tendu ou maussade, les personnes présentes peuvent rapidement ressentir cette énergie et, à leur tour, se sentir plus lourdes ou moins joyeuses. À l'inverse, lorsque quelqu'un entre dans une pièce en étant heureux, souriant, presque en dansant, cette joie peut naturellement se diffuser autour de lui.**

**Alors, quelle énergie avez-vous envie de faire entrer dans votre maison ?**

**Bien sûr, cela ne signifie pas que vous devez cacher vos émotions ou faire semblant d'aller bien.**

**Lorsque vous rentrez à la maison le soir, osez dire à votre partenaire comment vous vous sentez. Si vous avez besoin de décharger quelque chose de votre journée, autorisez-vous à en parler directement.**

**Quelques minutes pour déposer ce que vous avez vécu peuvent vous permettre ensuite d'être pleinement disponible pour votre famille.**



**L'objectif est de créer un réflexe dans votre cerveau.**
**Comme pour toute nouvelle habitude, répétez cet exercice chaque jour, notamment pendant la première semaine, afin qu'il devienne progressivement automatique.**

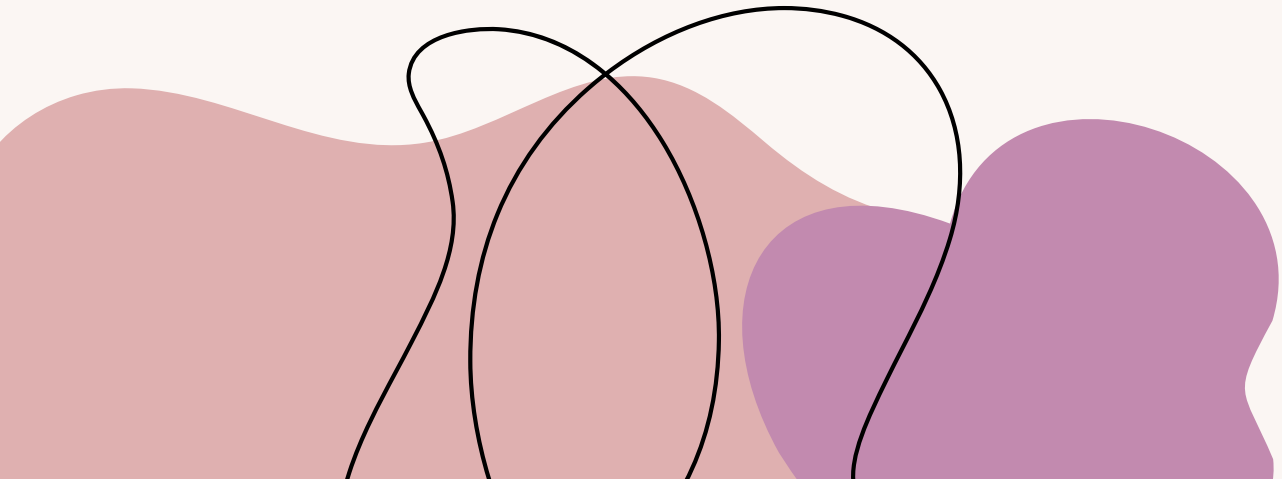
**Vous pouvez, par exemple, vous mettre un rappel quelques minutes avant de rentrer chez vous :**

« Je quitte ma journée de travail. Quelle énergie ai-je envie d'apporter à la maison ? »

**Et si vous arrivez chez vous en ayant complètement oublié votre exercice… ce n'est pas grave !**

**Vous pouvez même sortir quelques secondes, respirer, vous recentrer… et rentrer à nouveau avec l'intention de retrouver votre famille.**

**Un petit geste, répété chaque jour, peut transformer progressivement la manière dont vous vivez vos retrouvailles.**



3

# Le rendez-vous des lucioles

**Lors des consultations, les couples avec lesquels j'ai pu échanger évoquent très souvent la même difficulté : le manque de temps pour communiquer réellement avec leur partenaire.**

**Lorsque les enfants sont enfin couchés — ce qui peut parfois être très tard — il reste encore une multitude de tâches à gérer à la maison. Et lorsque tout est enfin terminé, chacun ressent souvent le besoin de prendre un peu de temps pour soi, seul, avant d'aller se coucher.**

**Dans le prochain module, nous parlerons d'organisation afin de trouver des solutions pour que les tâches domestiques ne prennent plus toute la place une fois les enfants couchés.**

**Mais ici, j'aimerais vous parler d'une autre priorité : le temps de connexion dans votre couple.**



## Dix minutes suffisent…

**Il n'est pas nécessaire de prévoir une heure chaque soir. Dix minutes peuvent déjà faire une grande différence.**

**Dix minutes pour se retrouver.**
**Dix minutes pour se parler.**
**Dix minutes pour écouter réellement l'autre.**

**Instaurer quotidiennement ce petit rendez-vous permet au couple de ne pas communiquer uniquement lorsqu'un conflit éclate. Car bien souvent, lorsque les émotions sont trop fortes et que la « goutte d'eau fait déborder le vase », les échanges se transforment en reproches, en colère ou en accusations.**

**Mais ne serait-il pas dommage d'attendre d'en arriver là ?**



## Communiquer avec bienveillance

**Parlez-vous régulièrement, avec calme, écoute et respect, des petits sujets qui vous préoccupent, avant qu'ils ne deviennent de gros problèmes : ce qui n'est pas exprimé ne disparaît pas.**

**Très souvent, les couples évitent certains sujets, repoussent une discussion ou préfèrent « laisser passer ». Ils mettent, en quelque sorte, la poussière sous le tapis. Mais la poussière s'accumule. Et un jour, tout finit par ressortir… souvent au mauvais moment, de la mauvaise manière et avec beaucoup plus d'intensité.**
**Alors, plutôt que d'attendre que le vase déborde, prenez l'habitude de le vider régulièrement.**
**Regardez les petits problèmes en face. Parlez-en avant qu'ils ne prennent de l'ampleur.**

## Pourquoi les lucioles ?

**Une luciole apporte une petite lumière dans l'obscurité. Elle ne cherche pas à éclairer toute la pièce à elle seule : elle apporte simplement sa petite lumière. Votre rendez-vous quotidien peut être comme cela. Un petit moment de lumière dans votre journée. Un moment où vous vous retrouvez, où vous vous écoutez, où vous déposez ce qui doit l'être et où vous prenez soin de votre lien. Même 10 minutes.**
**Chaque jour, choisissez de faire briller votre couple un peu plus.**

## La planification

**Je vous propose aujourd'hui de prendre rendez-vous avec votre couple en inscrivant, ensemble, vos « rendez-vous des lucioles » dans vos agendas.**
**Choisissez un moment, une durée et tenez-vous-y. Durant ce temps défini à l'avance, vous pourrez vous retrouver et échanger autour de votre relation.**
**Vous pourrez, par exemple, vous poser des questions comme :**

« Comment pourrions-nous définir notre relation ? »
« Qu'est-ce qui fonctionne bien entre nous ? »
« Qu'est-ce que nous pourrions améliorer ? »

**L'objectif n'est pas de chercher qui a raison ou qui a tort mais de prendre régulièrement le temps d'observer votre couple et d'en prendre soin.**



## Respectez le temps que vous vous êtes accordé

**Ce point est important :** la durée du rendez-vous doit être définie à l'avance et respectée.
**Si vous décidez de consacrer 15 minutes à votre rendez-vous des lucioles,** mettez un minuteur ou gardez simplement un œil sur l'horloge. **Parce que si vous prévoyez 15 minutes et que la discussion se transforme régulièrement en 30, 40 ou 60 minutes, vous risquez progressivement de ne plus avoir envie de recommencer.**

**Et cela peut même créer de nouvelles tensions :**

« On s'était dit 15 minutes, finalement tu as beaucoup trop parlé et ça a duré 30 minutes. Maintenant, je n'ai plus le temps de faire mon sport… »

**L'objectif de ce rendez-vous est justement de prendre soin de votre couple sans que cela devienne une nouvelle contrainte ou une nouvelle source de conflit.**
Mieux vaut 15 minutes régulièrement qu'une grande discussion de deux heures une fois tous les trois mois.

**Les couples qui durent ne sont pas nécessairement ceux qui ne rencontrent jamais de difficultés.**
**Ce sont aussi ceux qui prennent le temps de communiquer sur le fonctionnement de leur relation, d'ajuster ce qui doit l'être et de faire évoluer leur couple au fil des années.**

**Il existe une différence entre s'aimer pour la vie et avoir la vie pour s'aimer.**
**S'aimer « pour la vie » peut parfois donner l'impression que l'amour est une promesse qui suffit à elle seule. Pourtant, si le couple cesse de prendre soin de sa relation, il peut finir par se fragiliser.**

**Avoir « la vie pour s'aimer », c'est faire le choix de profiter de cette vie ensemble pour continuer à se découvrir, à se comprendre, à communiquer et à faire évoluer son couple.**
**L'amour n'est pas seulement quelque chose que l'on ressent.**
**C'est aussi quelque chose dont on prend soin.**



**Pendant votre rendez-vous des lucioles, vous pouvez choisir de fonctionner simplement : l'un parle, l'autre écoute.**

- **Pas d'interruption.**
- **Pas de justification immédiate.**
- **Pas de recherche de solution à tout prix.**

**Celui qui parle peut exprimer ce qu'il ressent, ce qu'il apprécie, ce qui lui manque ou ce qu'il aimerait voir évoluer.**
**Celui qui écoute peut simplement… écouter.**
**Je vous propose même d'ajouter une petite touche de connexion physique : pendant que votre partenaire parle, vous pouvez lui faire un petit massage.**

**Cela ne vous empêchera pas de l'écouter et permettra d'ajouter une dimension corporelle et affective à ce moment d'échange.**
**Parce que parfois, une main posée sur l'épaule, une caresse ou un massage peuvent transmettre quelque chose que les mots ne disent pas.**

## Votre petite surprise

**Pour vous accompagner dans ces rendez-vous des lucioles, vous trouverez en annexe une petite surprise : un jeu spécialement conçu pour être utilisé à deux.**
**Il vous permettra de varier les sujets, de vous poser des questions différentes et, surtout, de continuer à vous découvrir.**
**Alors, à vos agendas !**
**Quand aura lieu votre prochain rendez-vous des lucioles ?**

# Conclusion

**Le cadre de communication dans le couple ne consiste pas à imposer des règles rigides mais à créer un environnement où chacun se sent respecté, entendu et libre d'exprimer sa vérité.**

**Lorsque ce cadre est partagé et entretenu au quotidien, il devient un véritable pilier de la confiance, de la complicité et de la solidité de la relation.**

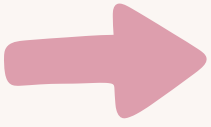
**Une communication saine ne supprime pas les difficultés mais elle permet au couple de les traverser ensemble plutôt que de les subir séparément.**

# A retenir

**Dans un couple, chacun a besoin de se sentir écouté, respecté et accueilli, même lorsque les avis divergent. Les conflits ne sont pas le problème : c'est la manière dont on les traverse qui fait la différence.**

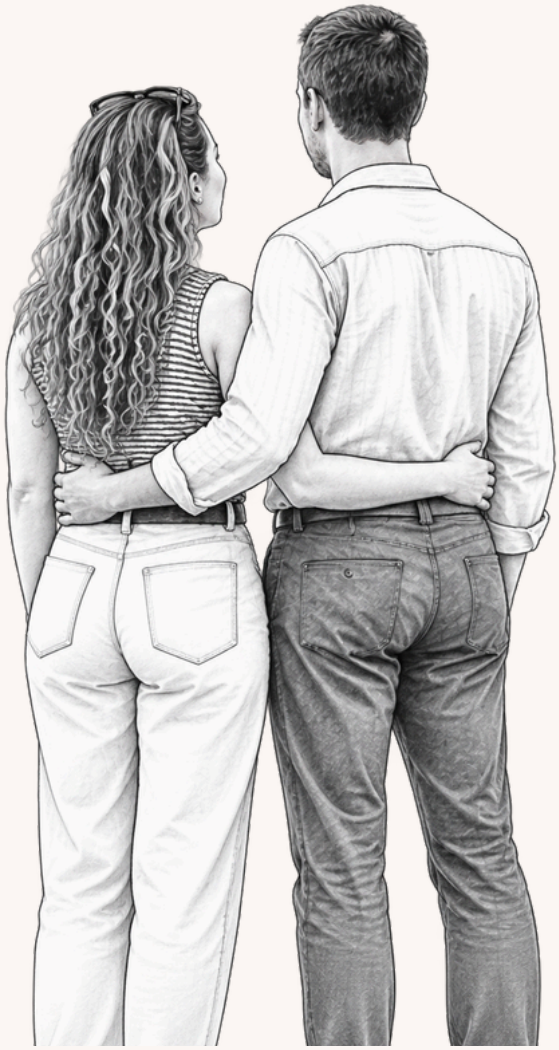
## Votre défi de la semaine

**Pendant les 7 prochains jours, vous allez mettre en place le rendez-vous des lucioles (voir en annexe le jeu des lucioles afin de vous aider lors de votre rendez-vous).**



**Planifiez ensemble, dès maintenant, les moments où vous êtes certains d'être disponibles pour ces temps d'échange en couple.**

# Semaine 4 : L'organisation dans le couple



# Introduction

**Ce programme est dédié aux couples devenu parents qui souhaiteraient retrouver une connexion émotionnelle et plus de temps ensemble.**

**Pour cela, il est important que nous parlions d'organisation. En effet, un couple, une famille, une maison organisée permet de gagner du temps dans votre quotidien et donc en profiter pour faire des choses qui vous plaisent.**

**La plupart des couples que j'accompagne me disent qu'ils manquent de temps. D'une manière générale, les parents travaillent la journée, rentrent le soir, s'occupent de leur(s) enfant(s) puis une fois les enfant(s) couché(s) ont encore beaucoup de tâches ménagères à faire.**

1

# Gagner du temps au quotidien

**Dans le rythme effréné des journées de famille, le temps semble souvent manquer alors qu'il se cache parfois dans ces quelques minutes que l'on ne remarque plus.**

**L'enjeu n'est pas de remplir chaque instant disponible mais d'apprendre à utiliser autrement ces petits espaces du quotidien, à anticiper et à simplifier ce qui peut l'être.**

**Peu à peu, les tâches s'accumulent moins, l'esprit s'allège et les journées deviennent plus fluides.**

**Gagner du temps, ce n'est pas nécessairement faire davantage : c'est surtout retrouver de l'espace pour ce qui compte vraiment.**

## Utiliser les moments « creux » pour avancer dans les tâches

**Dans une journée il peut y avoir un certain nombre de moments « creux ».**
**J'appelle les « moments creux » des instants où vos enfants arrivent à faire des choses en autonomie (manger, jouer) et que vous pouvez prendre un petit temps à côté, tout en les surveillant, pour avancer sur vos tâches (faire la vaisselle, commencer à débarrasser la table, vider le lave-vaisselle, lancer ou programmer une machine...).**

## Faites les choses une seule fois

**Notre cerveau adore les routines mais déteste recommencer la même réflexion.**
**Dès que vous réalisez une tâche, demandez-vous :**
**"Puis-je en faire un peu plus maintenant pour éviter d'y revenir demain ?"**
**Par exemple :**

- **cuisiner le double et congeler une portion,**
- **préparer les goûters pour plusieurs jours,**
- **laver plusieurs biberons d'un coup,**
- **anticiper les sacs pour les sorties de la semaine.**

**On appelle cela le regroupement des tâches : une stratégie largement utilisée en organisation pour diminuer les changements de contexte qui sont coûteux pour le cerveau.**

## Évitez le perfectionnisme domestique

**Dans beaucoup de familles, la recherche du "tout parfait" coûte énormément de temps.**

**Posez-vous cette question :**
**Est-ce que cette tâche doit être parfaite... ou simplement suffisante ?**

**Une maison "assez rangée" favorise davantage la sérénité du couple qu'une maison impeccable obtenue au prix d'épuisement et de tensions.**

## Préparez la veille pour le lendemain

**Quelques minutes le soir peuvent faire gagner un temps précieux le matin.**
**Préparez ensemble :**

- **Le petit déjeuner,**
- **les vêtements,**
- **les sacs,**
- **les repas,**
- **les documents importants,**
- **les affaires des enfants.**

**Le matin devient plus fluide et les conflits diminuent.**

## Faites passer les tâches avant qu'elles deviennent urgentes

**Les tâches urgentes génèrent du stress alors qu'à l'inverse les tâches anticipées prennent souvent moins de temps.**

**Quelques exemples :**

- **commander les couches avant la dernière réserve,**
- **prendre les rendez-vous dès que possible,**
- **remplacer un produit lorsqu'il est presque terminé.**

**L'anticipation diminue la sensation permanente de courir après le temps.**

## Utilisez la règle des "10 minutes"

**Lorsque vous rentrez du travail ou après le repas, lancez un minuteur de 10 minutes.**

**Pendant ce temps, chacun effectue les petites tâches les plus visibles. Une fois le minuteur terminé... on s'arrête.**

**Cette méthode évite que le rangement envahisse toute la soirée et permet de dégager un véritable temps de couple.**

2

# S'organiser en équipe et alléger la charge mentale

**Vivre à deux, c'est aussi apprendre à porter ensemble ce qui fait le quotidien, sans que l'un des deux ait à devenir le chef d'orchestre permanent de la famille.**

**Une organisation équilibrée ne repose pas nécessairement sur un partage parfaitement égal des tâches mais sur une répartition claire des responsabilités, dans laquelle chacun sait ce qu'il a à penser, à anticiper et à prendre en charge.**

**Lorsque les décisions sont moins nombreuses et que chacun peut véritablement compter sur l'autre, la charge mentale s'allège naturellement.**

**Derrière cette organisation plus sereine, c'est une énergie précieuse qui se libère pour soi, pour les enfants, mais aussi pour le couple.**

**L'objectif n'est pas de devenir un couple parfaitement organisé. Le but est de libérer suffisamment d'énergie mentale pour pouvoir se retrouver autrement qu'autour des tâches du quotidien.**

**Chaque minute gagnée n'est pas forcément une minute de plus. C'est surtout une décision en moins, une charge mentale allégée et davantage de disponibilité pour votre couple.**

**Vous pouvez commencer par lister toutes les tâches de la maison chacun de votre côté. Vous pouvez ensuite les classer de plusieurs façons :**

1. **Classer les tâches si elles doivent être réalisées tous les jours, toutes les semaines, tous les mois.**

2. **Classer les tâches en fonction de vos préférences : les tâches plaisantes, les tâches neutres et les tâches contraignantes.**

**Vous pouvez ensuite échanger en couple afin de redistribuer les tâches et les planifier dans votre agenda partagé.**

## Décidez une fois pour toutes

**Chaque décision fatigue. Réduisez les décisions répétitives :**

- **des repas récurrents chaque semaine,**
- **un jour fixe pour les courses,**
- **une routine du coucher identique,**
- **un planning de ménage simple.**

**Moins vous décidez, plus vous économisez votre énergie mentale.**

## Attribuez des responsabilités, pas des coups de main

**Il existe une grande différence entre :**

**“Tu peux m'aider à faire les lessives ?" à "Tu es responsable du linge"**
**“Tu peux faire les courses » à « Tu es responsable entièrement des courses”**

**Lorsqu'une personne est responsable d'un domaine, elle pense aussi à l'anticipation : vérifier qu'il reste de la lessive, lancer la machine au bon moment, plier, ranger...**
**Cela réduit grandement la charge mentale de l'autre partenaire.**

**Le but n'est pas de tout partager à 50/50 mais que chacun possède de vrais territoires de responsabilité.**

## Ayez un point d'organisation hebdomadaire

**Consacrez 15 minutes une fois par semaine pour répondre ensemble à quelques questions :**

- **Qu'avons-nous cette semaine ?**
- **Qui gère quoi ?**
- **Quels sont les moments compliqués ?**
- **De quoi avons-nous besoin ?**

**Cette réunion évite de nombreuses discussions improvisées et limite les malentendus.**



3

# Protéger et retrouver son temps de couple

**Lorsque les journées sont rythmées par le travail, les enfants, les repas, les lessives et toutes ces petites choses du quotidien, le couple finit souvent par passer après tout le reste. Une fois que tout est fait, il ne reste parfois que quelques miettes de temps, d'énergie et de disponibilité pour se retrouver à deux.**

**Pourtant, une relation ne peut pas se nourrir uniquement des moments laissés libres par le quotidien : elle a besoin d'attention, de présence et de véritables espaces pour exister.**

**Apprendre à préserver du temps à deux c'est faire un choix conscient et rappeler que le couple fait lui aussi partie des priorités de la famille.**

**Au fond, tout ce que vous allez mettre en place n'a pas pour objectif d'avoir un quotidien parfaitement organisé mais de vous permettre de retrouver le plaisir d'être ensemble.**

## Protégez votre temps de couple comme un rendez-vous

**Le temps libre ne se trouve pas : il se planifie.**
**Lorsque les tâches essentielles sont terminées, résistez à la tentation d'en commencer de nouvelles.**

**Votre relation mérite autant d'attention que votre maison.**
**Un canapé un peu encombré se remarquera beaucoup moins, dans quelques années, qu'une relation qui s'est peu à peu effacée faute de moments partagés.**

## Créer de vrais espaces pour le couple

**Dans le tumulte des journées, le couple ne peut pas toujours attendre que tout soit terminé pour retrouver sa place.**
**Il a besoin d'espaces qui lui sont réservés, même courts, où les préoccupations du quotidien peuvent enfin rester à la porte.**

**Faire un jeu de société, un dîner en tête à tête ou un massage peuvent suffire lorsque l'on choisit d'être pleinement présents l'un à l'autre.**

**Ce qui compte n'est pas tant le temps accordé que l'intention qui l'accompagne.**
**Prendre du temps pour vous, c'est aussi prendre soin de ce qui vous unit.**

## Retrouver le plaisir d’être ensemble

**Lorsque le quotidien devient une succession de tâches, il est facile d’oublier que le couple est aussi un lieu de joie et de légèreté.**

**Retrouver le plaisir d’être ensemble c’est laisser à nouveau une place au rire, à la spontanéité et aux moments qui font simplement du bien.**

**Une promenade, un dîner improvisé ou quelques minutes à ne rien faire peuvent devenir de précieux rendez-vous.**

**Parce qu’au milieu de tout ce que vous construisez, votre histoire mérite elle aussi d’être vécue.**



# Conclusion

**L'organisation au sein du couple constitue un élément essentiel pour assurer un équilibre dans la vie quotidienne et renforcer la relation.**

**Une bonne répartition des tâches, une communication ouverte et le respect des besoins de chacun permettent de limiter les tensions et de favoriser une coopération harmonieuse.**

**Chaque couple développe son propre mode de fonctionnement en fonction de ses valeurs, de ses contraintes et de ses objectifs. Ainsi, il n'existe pas de modèle unique d'organisation mais plutôt un équilibre à construire et à ajuster au fil du temps.**

**Une organisation efficace contribue non seulement au bon fonctionnement du foyer mais aussi au bien-être et à la satisfaction des deux partenaires.**

# A retenir

**Devenir parent transforme profondément l'organisation du couple. Les responsabilités augmentent et les habitudes évoluent ce qui nécessite une adaptation constante.**
**Une communication bienveillante, une répartition équitable des tâches et des moments préservés pour le couple permettent de mieux faire face aux défis du quotidien. L'organisation ne doit pas être figée mais évoluer en fonction des besoins de chacun et de ceux de l'enfant.**

## Votre défi de la semaine

**Vous trouverez dans les pages suivantes votre défi détaillé jour par jour.**

**Alléger la charge mentale et gagner de petits moments de qualité chaque jour.**

# Jour 1 : Faites le "vidage de cerveau"

**Prenez 15 minutes ensemble.**
**Sur une feuille, notez absolument tout ce que vous avez à gérer cette semaine : courses, rendez-vous, lessives, repas, enfants, démarches administratives, cadeaux, ménage...**

**Ne cherchez pas encore à vous organiser : sortez simplement toutes ces pensées de votre tête car en écrivant vous diminuerez déjà la charge mentale en évitant de garder toutes ces informations en mémoire.**

# Jour 2 : Répartissez les responsabilités

**Choisissez 3 domaines que chacun prend entièrement en charge cette semaine.**

**⚠ Le responsable pense aussi à l'anticipation.**
**⚠ Il n'y a désormais plus besoin de préciser les rôles de chacun**

## Jour 3 : Créez votre routine des 10 minutes

**Choisissez un moment fixe :**

- **après le dîner,**
- **avant le coucher des enfants,**
- **avant de regarder une série.**

**Pendant 10 minutes seulement, chacun range ou avance sur une tâche.**
**Quand le minuteur sonne... on arrête.**
**Le but n'est pas de tout finir mais d'éviter l'accumulation.**

## Jour 4 : Préparez demain dès ce soir

**Avant de vous coucher, préparez ensemble :**

- ✔ **les vêtements,**
- ✔ **les sacs,**
- ✔ **les repas ou lunchs,**
- ✔ **les papiers nécessaires,**
- ✔ **les affaires des enfants.**

**Chronométrez-vous : cela prend souvent moins de 10 minutes et fait gagner beaucoup plus le lendemain matin.**

## Jour 5 : Faites une tâche "une fois pour plusieurs jours"

**Choisissez UNE activité à anticiper :**

- **cuisiner en double,**
- **préparer plusieurs petits-déjeuners,**
- **couper les légumes de la semaine,**
- **lancer deux lessives d'affilée,**
- **préparer plusieurs goûters.**

**Votre objectif est d'éviter de refaire la même tâche demain.**

## Jour 6 : Repérez les temps cachés

**Aujourd'hui, observez votre journée.**
**Repérez au moins trois moments de moins de 5 minutes où vous pourriez avancer sur une petite tâche :**

- ☐ **pendant que le café coule,**
- ☐ **pendant la cuisson du repas,**
- ☐ **pendant que les enfants jouent,**
- ☐ **avant de quitter la maison,**
- ☐ **en attendant un rendez-vous.**

**Choisissez une seule micro-action pour chacun de ces moments.**

# Jour 7 : Offrez-vous le temps gagné

**Additionnez le temps que vous pensez avoir économisé cette semaine puis utilisez au moins 20 minutes uniquement pour votre couple.**
**Interdiction de parler des enfants, du ménage, des courses, de l'organisation...**
**Parlez de vous, regardez une série, jouez à un jeu, prenez un dessert ensemble ou allez marcher.**
**Le temps gagné n'a de valeur que s'il nourrit votre relation.**

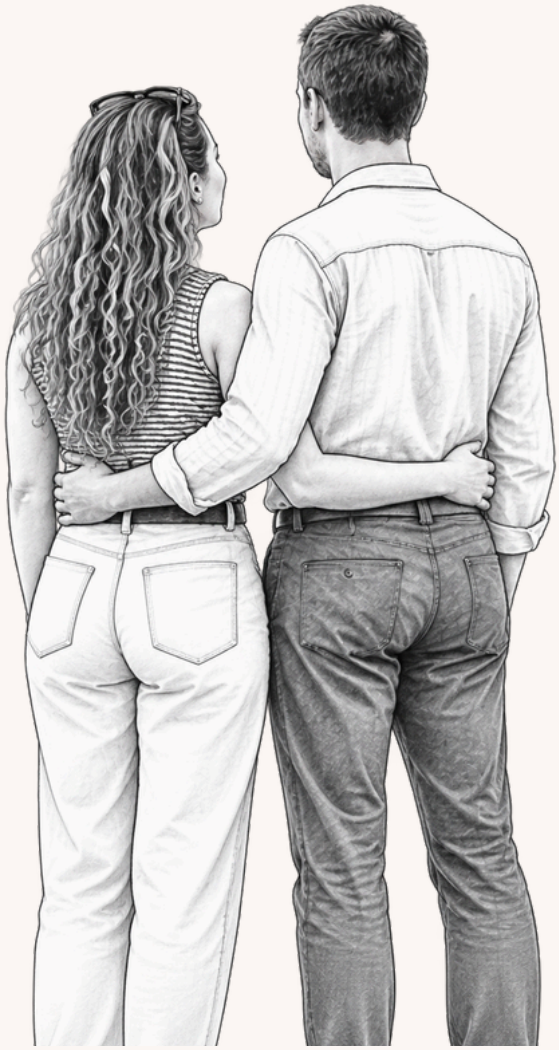
**Pendant toute la semaine, appliquez la règle des 2 minutes :**
**si une tâche prend moins de 2 minutes, faites-la immédiatement.**
**Exemples :**

- **accrocher un manteau,**
- **répondre à un message important,**
- **lancer le lave-vaisselle,**
- **remplir une gourde,**
- **ranger un jouet.**

**Ces petites actions évitent que les tâches s'accumulent et deviennent une montagne.**

**Quelle nouvelle habitude vous a demandé le moins d'effort tout en ayant le plus d'impact sur votre quotidien ?**
**Comment pourriez-vous la conserver durablement à partir de la semaine prochaine ?**

# Semaine 5 : Retrouver une intimité épanouie



# Introduction

**Devenir parents bouleverse profondément la vie de couple. Les priorités changent, les journées se remplissent et le corps comme l'esprit peuvent avoir besoin de temps pour s'adapter. Dans ce nouveau quotidien, l'intimité peut parfois passer au second plan alors même qu'elle reste essentielle pour se retrouver et entretenir le lien amoureux.**

**L'intimité ne se résume d'ailleurs pas uniquement à la sexualité. Elle commence bien souvent par un regard, une caresse, un moment de tendresse, un baiser ou simplement le plaisir d'être proches l'un de l'autre.**

**Après l'arrivée d'un enfant, il s'agit parfois de réapprendre à se retrouver, à écouter ses envies et celles de son partenaire et à créer une nouvelle intimité, adaptée à cette nouvelle vie à deux... devenue une vie de famille.**

1

# L'intimité : le reflet de la qualité du lien

**L’intimité occupe une place singulière dans la vie d’un couple. Bien plus qu’une simple proximité physique,** elle se construit à travers la confiance, la complicité, le respect et la sécurité émotionnelle.

**On imagine parfois qu’elle est le point de départ d’une relation épanouie. Pourtant,** elle en est souvent la conséquence. **Lorsque chacun se sent écouté, compris, soutenu et accepté, l’envie de se rapprocher peut naturellement renaître.**

**À l’inverse, la fatigue, les tensions ou le poids du quotidien peuvent progressivement créer de la distance.**

**Cela ne signifie pas nécessairement que l’amour a disparu.**
Le lien a parfois simplement besoin d’être à nouveau nourri.

## Quand le quotidien éloigne

**L'éloignement s'installe rarement du jour au lendemain. Il est souvent le résultat d'une accumulation de fatigue, de frustrations ou de non-dits.**

**Après l'arrivée des enfants, les échanges peuvent rapidement se concentrer sur l'organisation familiale. On devient une équipe efficace mais parfois au détriment du couple amoureux.**

**Se demander ce qui crée aujourd'hui de la distance permet déjà de commencer à la réduire.**

## Retrouver la connexion émotionnelle

**L'intimité commence bien avant les moments physiques. Elle se nourrit d'un regard, d'une conversation, d'un geste tendre ou simplement du sentiment d'être important pour l'autre.**

**Il ne s'agit pas nécessairement de trouver davantage de temps mais de créer de véritables moments de connexion dans le quotidien.**

**Être ensemble ne signifie pas toujours être réellement en lien.**

## Réintroduire la tendresse

**Lorsque le couple s'est éloigné, il peut être difficile de retrouver spontanément une intimité physique. La tendresse peut alors constituer un premier chemin vers l'autre.**

**Un câlin, un baiser, une main posée sur l'épaule, un moment enlacés sur le canapé… Ces gestes simples permettent de retrouver progressivement une proximité, sans attente ni obligation.**

**La tendresse rappelle que le corps peut être un espace de rencontre et pas uniquement de sexualité.**

## Redonner une place au désir

**Le désir évolue au fil des périodes de la vie. Après l'arrivée des enfants, la fatigue, les responsabilités et le manque de temps peuvent naturellement le mettre en retrait.**

**Il ne s'agit pas de se forcer à retrouver une fréquence ou une envie « comme avant ». Le désir se nourrit plutôt de complicité, de tendresse, d'attentions et de moments où l'on se retrouve en tant que partenaires et pas seulement en tant que parents.**

**Le désir ne se commande pas : il se cultive, doucement, dans la connexion à l'autre.**

2

# Le couple après l'arrivée d'un enfant

**L'arrivée d'un enfant est l'un des plus grands bouleversements qu'un couple puisse traverser. Elle apporte une joie immense mais aussi une profonde réorganisation de la vie quotidienne, des priorités et des équilibres entre les deux partenaires.**

**En quelques jours, deux personnes deviennent également père et mère. Les habitudes changent, les nuits se raccourcissent, les responsabilités se multiplient et l'énergie de chacun se tourne naturellement vers les besoins du bébé.**

**Le couple peut alors donner l'impression de passer au second plan. Pourtant, il n'a pas disparu : il est en pleine transformation.**



## Devenir parents, rester partenaires

**L'arrivée d'un enfant fait naître de nouvelles responsabilités et de nouveaux repères.**

**Chacun doit trouver sa place dans ce nouveau rôle de parent tout en continuant à exister comme partenaire dans le couple.**

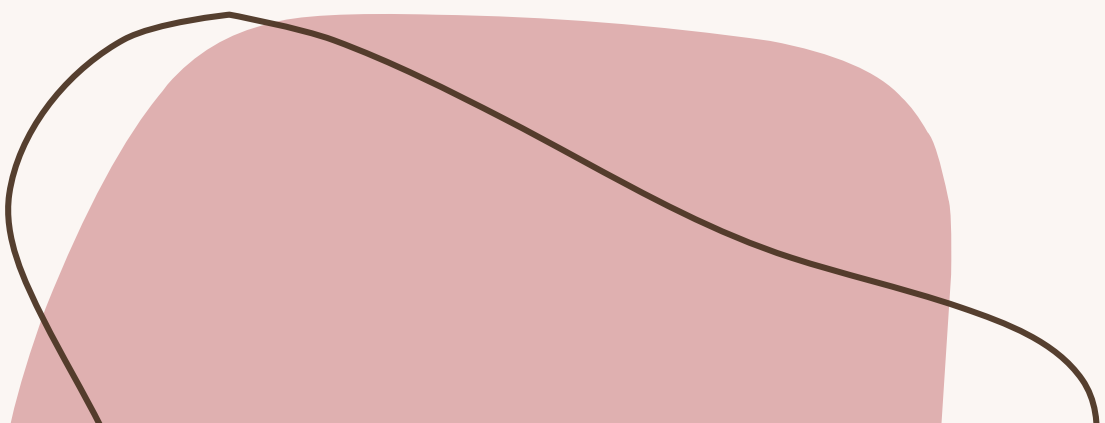
**Cette transition demande du temps. Il est normal de ne pas trouver immédiatement son nouvel équilibre.**

## Quand le quotidien prend toute la place

**Les échanges peuvent progressivement se limiter à l'organisation : qui donne le bain, qui prépare le repas, qui se lève cette nuit ou qui va chercher les courses.**

**Le couple devient alors une véritable équipe parentale mais peut perdre de vue ce qui le reliait avant l'arrivée de l'enfant.**

**Être une bonne équipe ne doit pas signifier**
**oublier d'être un couple.**



## Accepter que la relation change

**Après l'arrivée d'un enfant, la relation ne sera probablement plus exactement celle d'avant.**

**Les habitudes, les priorités et même la manière de se retrouver peuvent évoluer.**

**Cette transformation n'est pas nécessairement négative. Elle invite le couple à construire un nouvel équilibre, adapté à cette nouvelle réalité.**

## Se retrouver autrement

**Le couple n'a pas besoin de retrouver exactement la relation qu'il avait avant de devenir parent. Il a besoin de créer de nouveaux espaces pour se retrouver, même courts, même imparfaits.**

**Quelques minutes d'échange, un geste tendre, un moment partagé peuvent suffire à entretenir le lien.**

**Votre couple n'a pas disparu avec l'arrivée de votre enfant. Il apprend simplement à exister autrement.**

3

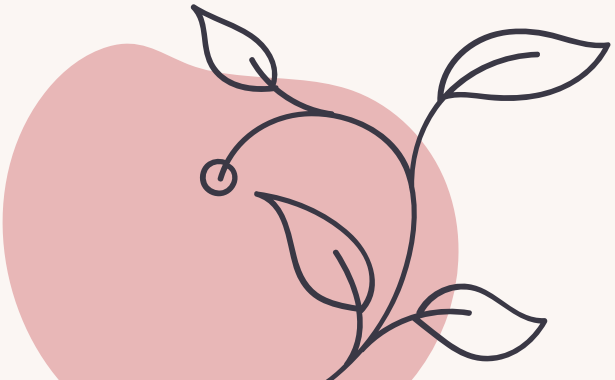
# Comprendre les transformations de la maman

**La naissance d'un enfant représente une véritable révolution pour le corps et l'esprit d'une femme. Pendant neuf mois, son organisme s'est entièrement mobilisé pour donner la vie.**

**Après l'accouchement commence alors un autre chemin : celui de la récupération, des changements hormonaux et de l'adaptation à son nouveau rôle de mère.**
**Ce bouleversement peut durer des jours, des mois, des années. Chaque femme est différente et avance à son propre rythme. Il est important de respecter cette réalité. Écoutez votre partenaire : ses ressentis lui sont propres et légitimes.**

**Le manque de sommeil, les besoins constants du bébé, l'allaitement lorsqu'il est choisi, la charge mentale et les bouleversements émotionnels peuvent profondément modifier la manière dont une femme se perçoit et habite son corps.**

**Devenir mère, c'est aussi apprendre à habiter une nouvelle version de soi.**



## Un corps qui a changé

**La grossesse et l'accouchement transforment le corps.**

**Le ventre, les seins, le poids, les cicatrices ou encore le périnée peuvent devenir sources de questionnements et parfois de complexes.**

**Il faut du temps pour apprivoiser ces changements et retrouver un sentiment de familiarité avec son propre corps.**

## Des hormones et des émotions bouleversées

**Après la naissance, les variations hormonales, la fatigue et l'intensité émotionnelle peuvent profondément influencer l'humeur, l'énergie et le rapport à soi.**

**Cette période demande souvent davantage de repos, de compréhension, de soutien et de tendresse que de pression ou d'attentes.**
**Le corps et le cerveau traversent une transformation intense : il est normal de ne pas se sentir immédiatement comme avant. Rappelez-vous que chaque femme a son propre rythme. Ne vous comparez surtout pas à votre voisine qui, elle, a récupéré en 2 mois et retrouvé rapidement une vie intime.**
**Une autre aura peut-être besoin de neuf mois avant d'avoir à nouveau envie d'être touchée. Il n'y a pas de délai « normal » : votre rythme est le vôtre et il mérite d'être respecté.**

## Sortir du cercle vicieux pour entrer dans un cercle vertueux

J'entends souvent, en consultation, des partenaires exprimer leur frustration face à la baisse du désir de leur femme : ils ont moins de moments d'intimité et, peu à peu, ils cessent de chercher le contact, de lui donner de l'attention ou de la tendresse.
Pourtant, en réagissant ainsi, vous risquez d'entrer dans un véritable cercle vicieux. Votre femme n'est peut-être pas encore prête à retrouver une intimité sexuelle alors vous vous éloignez d'elle... Cette distance peut, à son tour, renforcer son manque d'envie et de connexion.

Je vous invite donc à faire l'inverse : continuez à nourrir votre lien par la tendresse, l'attention et les petites marques d'affection, sans attendre systématiquement quelque chose en retour.
Souvenez-vous de ses formes de l'amour :

Comment aime-t-elle être aimée ?
Qu'est-ce qui lui fait sentir qu'elle compte pour vous ?

En recréant progressivement de la sécurité, de la proximité et de la connexion, vous pouvez entrer dans un cercle vertueux : vous donnez de la tendresse, elle se sent aimée et reconnue. Elle retrouve davantage de proximité avec vous... et l'envie de vous donner, elle aussi, de la tendresse peut naturellement revenir.

L'intimité ne se force pas. Elle se nourrit.

4

# Comprendre les transformations du papa

**Si les transformations vécues par la maman sont souvent visibles celles du papa sont parfois beaucoup plus silencieuses.**

**Pourtant, devenir papa représente lui aussi un bouleversement profond. En quelques mois, un homme doit trouver sa place dans une nouvelle organisation familiale tout en découvrant ce nouveau rôle et ce qu'il signifie pour lui.**

**L'arrivée du bébé mobilise naturellement toute l'attention. Le papa peut alors avoir le sentiment de passer au second plan, de perdre une partie de sa place auprès de sa partenaire ou de ne plus être regardé comme l'homme qu'il était avant.**

**Devenir papa c'est aussi apprendre à trouver sa place sans perdre celle de partenaire.**



## Une nouvelle place à trouver

**Avec l'arrivée de l'enfant, le papa devient souvent soutien, protecteur, organisateur ou relais du quotidien.**

**Ces nouvelles responsabilités peuvent être gratifiantes mais elles peuvent aussi donner le sentiment que le rôle d'amoureux laisse progressivement place à celui de parent.**

**Il faut alors apprendre à construire ce nouvel équilibre.**

## Le sentiment d'être mis de côté

**Toute l'attention se tourne naturellement vers le bébé et cela est nécessaire. Mais certains papa peuvent ressentir une forme de solitude ou avoir l'impression de ne plus compter autant dans le regard de leur partenaire.**

**Ce sentiment peut être difficile à exprimer notamment lorsqu'il est associé à la peur de paraître égoïste.**

**Pourtant, avoir besoin d'attention et de proximité ne signifie pas aimer moins son enfant.**

## Des émotions parfois silencieuses

**Un papa peut être heureux et fier de son enfant tout en ressentant de la fatigue, de la frustration, de la solitude ou un manque de complicité avec sa partenaire.**

**Ces émotions peuvent parfois être difficiles à reconnaître ou à exprimer. Certains hommes ont appris à mettre leurs besoins de côté pour « tenir » et soutenir leur famille.**

**Pourtant, ces ressentis sont légitimes. Ils peuvent coexister avec un amour immense pour son enfant. Les reconnaître permet de leur donner une place plutôt que de les laisser s'installer dans le silence ou la distance.**

## Rester un partenaire

**Derrière le papa se trouve toujours l'homme, le compagnon, l'amoureux. Celui qui a lui aussi besoin d'être regardé, écouté, touché, valorisé et considéré.**

**Préserver cette place ne signifie pas donner moins d'importance à l'enfant. Cela signifie simplement de continuer à nourrir le lien qui existait avant lui et qui constitue aujourd'hui encore le socle de la famille.**

**Prendre soin de la place du partenaire c'est rappeler à chacun qu'au cœur de la famille il existe toujours un « nous ».**

# Conclusion

**Retrouver une intimité épanouie après l'arrivée d'un enfant est avant tout un chemin de reconnexion. Le couple ne redevient pas celui d'avant : il évolue et apprend à trouver un nouvel équilibre entre la parentalité et la vie amoureuse.**

**La fatigue, les changements physiques, les bouleversements émotionnels et la nouvelle organisation familiale peuvent mettre l'intimité entre parenthèses, sans que l'amour ou le désir aient disparu. Cela demande simplement du temps, de la patience et de la compréhension.**

**Chacun doit pouvoir exprimer ses besoins, ses peurs, ses frustrations et ses envies sans se sentir jugé. La maman a besoin de se sentir soutenue et respectée dans son rythme tandis que le papa a besoin de sentir qu'il garde une place importante auprès de sa partenaire.**

**Et surtout, n'oubliez pas qu'au-delà de vos rôles de parents, vous restez deux personnes qui se sont choisies et qui peuvent continuer à prendre soin de leur lien amoureux.**

# A retenir

**Devenir parents transforme le couple mais l'intimité n'a pas à disparaître. Elle peut prendre de nouvelles formes : un regard, un câlin, un moment à deux, une attention, un contact physique... L'objectif n'est pas de retrouver exactement l'intimité d'avant mais de continuer à nourrir le lien amoureux malgré le quotidien et la fatigue. L'intimité se construit dans les petits moments répétés, sans pression ni obligation.**

## Votre défi de la semaine

### Osons en parler

**Prenez un moment au calme pour discuter ensemble de votre intimité.**
**Chacun peut répondre aux questions de la page suivante.**

**Prendre conscience de l'état émotionnel de son/sa partenaire et exprimer ses propres besoins.**

### Mon état émotionnel actuel…

- **Comment je me sens aujourd'hui dans notre intimité ?**
- **Qu'est-ce qui me fait du bien et que j'aimerais retrouver davantage ?**
- **De quoi ai-je envie en ce moment ?**
- **Qu'est-ce que j'aimerais que mon/ma partenaire comprenne mieux ?**

### Avant bébé…

- **Comment vivions-nous notre intimité ?**
- **Qu'est-ce qui nous rapprochait particulièrement ?**
- **Qu'aimions-nous faire ensemble ?**
- **Quelle place avait la sexualité et la tendresse dans notre couple ?**

### Depuis la naissance…

- **Qu'est-ce qui a changé dans notre intimité ?**
- **Qu'est-ce qui me manque aujourd'hui ?**
- **Qu'est-ce que j'aime toujours autant, voire davantage ?**
- **De quoi ai-je envie pour notre couple maintenant ?**
- **Qu'est-ce qui pourrait nous aider à retrouver davantage de proximité ?**

**Le seul objectif : s'écouter, sans se défendre, sans se justifier et sans chercher immédiatement une solution. Parfois, se sentir entendu est déjà une première étape vers plus de proximité.**

# Conclusion Générale

**Être devenus parents a profondément changé votre quotidien. Votre couple aussi.**

**Il y a les enfants, les nuits courtes, la fatigue, les responsabilités, la charge mentale, les imprévus… Et souvent, au milieu de tout cela, le couple passe en dernier. Non pas parce que l'amour a disparu mais parce que l'énergie manque et que les priorités ont changé.**

**Ces cinq semaines avaient justement pour objectif de vous aider à retrouver le chemin l'un vers l'autre, petit à petit.**

**Vous avez commencé par le mindset parce que la manière dont vous regardez votre couple influence la manière dont vous le vivez. Devenir parents ne signifie pas renoncer à être amoureux. Votre couple mérite lui aussi de l'attention, de la patience et de l'investissement.**

Vous avez ensuite découvert les formes de l'amour. Parce qu'aimer ne signifie pas forcément s'aimer de la même manière. Comprendre ce dont votre partenaire a besoin pour se sentir réellement aimé permet de dépasser le « je fais pourtant beaucoup pour toi » et d'aller vers « je comprends mieux ce dont tu as besoin ».

Ensuite, vous avez découvert l'importance de mieux communiquer au sein de votre couple : apprendre à exprimer ce que l'on ressent, ce dont on a besoin, ce qui nous blesse ou nous manque, sans attendre que l'autre le devine. En effet, ce qui n'est pas exprimé ne disparaît pas et qu'une difficulté partagée peut devenir une occasion de se rapprocher.

L'organisation vous a ensuite permis de prendre conscience d'une chose essentielle : il est difficile de faire grandir votre couple lorsque votre quotidien vous épuise. Mieux répartir, simplifier, anticiper et accepter de faire « suffisamment bien » permet de libérer de l'espace… pour vous retrouver.

Enfin, vous avez travaillé à retrouver une intimité plus présente et plus épanouissante dans votre couple. L'intimité ne se résume pas à la sexualité. Elle se construit dans un regard, une caresse, une conversation, un moment à deux, un rire partagé, un baiser un peu plus long que d'habitude. La connexion se nourrit de petits moments répétés.

# Et maintenant ?

**La fin de ce programme marque le début de la suite de votre parcours. Vous n'avez pas besoin de tout changer du jour au lendemain ni même de devenir le couple parfait.**
**Vous avez simplement besoin de continuer à choisir votre couple même au cœur d'une vie de famille bien remplie.**
**Parfois, ce sera un véritable moment à deux. D'autres fois, simplement dix minutes sur le canapé, un message dans la journée, une discussion avant de dormir, un câlin ou une petite attention.**

**Ce sont ces petits gestes, répétés dans le temps, qui entretiennent la connexion.**
**Et surtout, rappelez-vous : vous n'êtes pas seulement des parents. Vous êtes aussi deux personnes qui se sont choisies, qui s'aiment et qui ont construit une histoire ensemble.**
**Vos enfants ont besoin de leurs parents connectés et unis alors continuez à prendre soin régulièrement de votre couple.**

*« Le plus beau cadeau que vous puissiez offrir à votre bébé, c'est une relation solide et saine entre vous deux. »*

*— John Gottman*

# Annexes

**Ces annexes viennent compléter les réflexions et les outils proposés dans ce guide. Elles offrent des pistes concrètes pour prendre soin de soi, de son couple et de sa vie à deux.**

**Le massage propose un moment pour ralentir, se reconnecter et retrouver une proximité avec son partenaire.**

**Le guide pour régler les conflits en douceur donne des repères pour mieux communiquer et traverser les désaccords avec bienveillance.**

**Enfin, le jeu des lucioles permet d'explorer les émotions, les envies et la complicité au sein du couple de façon simple et ludique.**

**Ces trois outils invitent à cultiver l'écoute, la tendresse et la connexion amoureuse au quotidien.**

# Le massage : un moment pour se reconnecter

**« Je ne sais pas masser. » Voilà une phrase que l'on entend parfois pour expliquer à son/sa partenaire pourquoi on ne peut pas lui proposer un massage. Pourtant, rassurez-vous : personne ne vous demande de devenir masseur professionnel ni de reproduire les prestations d'un SPA 5 étoiles !**

**L'objectif de ce chapitre est tout autre : vous donner envie** d'explorer le massage comme un véritable outil de reconnexion dans votre couple.

**Le massage ne demande pas de technique particulière. Il demande surtout** du temps, de l'attention et l'envie de prendre soin de l'autre.

**Ses bienfaits sont nombreux :** il aide à relâcher les tensions, à diminuer le stress, à favoriser la détente et à créer un moment de proximité. **Le toucher contribue également à la libération d'ocytocine, souvent associée au lien et à l'attachement. En quelques minutes seulement,** le corps peut commencer à se détendre et à relâcher une partie des tensions accumulées dans la journée.



## Et si on mettait cela en pratique ?

**Prenons une situation très concrète.**
**Lucie a passé toute sa journée avec Noah, son petit garçon de 3 mois. Noah a beaucoup pleuré, a énormément sollicité sa maman et a passé une grande partie de la journée dans ses bras. Entre deux moments avec lui, Lucie a préparé le repas, lancé des machines, étendu le linge et vidé le lave-vaisselle.**
**De son côté, Jean rentre de sa journée de travail à la banque. Il a enchaîné les dossiers, les rendez-vous ne se sont pas tous bien passés et son directeur lui a fait remarquer son retard du matin.**

**Deux journées différentes mais une même réalité : ils sont fatigués.**
**À 18 h, Jean est pourtant heureux de retrouver sa femme et son bébé. Mais après les retrouvailles commence ce moment bien connu des jeunes parents : le tunnel du soir.**

**Nous n'allons pas nous y attarder ici, mais une question se pose : une fois le tunnel du soir terminé : que vont-ils faire ?**
**Option 1 : aller se coucher directement parce qu'ils sont épuisés.**
**Option 2 : regarder une série pour se poser avant de dormir.**
**Option 3 : prendre un moment à deux, se masser, se détendre et se reconnecter avant d'aller se coucher.**

**Vous l'aurez compris : les trois options sont valables ! Mais puisque nous sommes dans le chapitre consacré au massage... L'option 3 remporte le point !**

## Pourquoi essayer ?

**Après une journée passée séparément, le couple a parfois besoin d'un petit rituel pour se retrouver autrement que comme deux parents qui gèrent le quotidien.**

**Cela vaut également pour les couples qui passent leur journée dans la même maison : être physiquement au même endroit ne signifie pas forcément avoir réellement passé du temps ensemble.**
**Le massage peut alors devenir une petite parenthèse dans la journée : un moment sans téléphone, sans enfants, sans tâches à gérer et sans discussion sur l'organisation familiale.**

**Quelques minutes suffisent : l'un masse, l'autre reçoit puis on inverse les rôles si on en a envie. Pas besoin de technique parfaite : on peut simplement commencer par les épaules, le dos, les mains ou les pieds, en demandant à l'autre ce qui lui fait du bien.**

**L'essentiel n'est pas de « bien masser »**
**mais de prendre soin l'un de l'autre.**

**Alors, pourquoi ne pas essayer cette semaine ?**
**Choisissez un soir, même 10 ou 15 minutes, et transformez ce moment en un petit rendez-vous à deux.**

**Objectif : moins de performance, plus de connexion.**

**Vous allez trouver à la suite de ce chapitre plusieurs massages simples qui permettent de retrouver détente et relaxation.**

**Trouvez celui qui vous plait le plus et proposez un moment détente à votre partenaire. Pensez à faire cet exercice au moins 2 fois par semaine. Si c'est plus, tant mieux, PROFITEZ !**

**Durée : 15-30 minutes suffisent (mais bien sûr pas de limite !)**
**N'oubliez pas que donner un massage fait autant de bien que de le recevoir. Ce n'est pas tant le massage qui compte mais le lien que vous allez créer grâce à lui.**

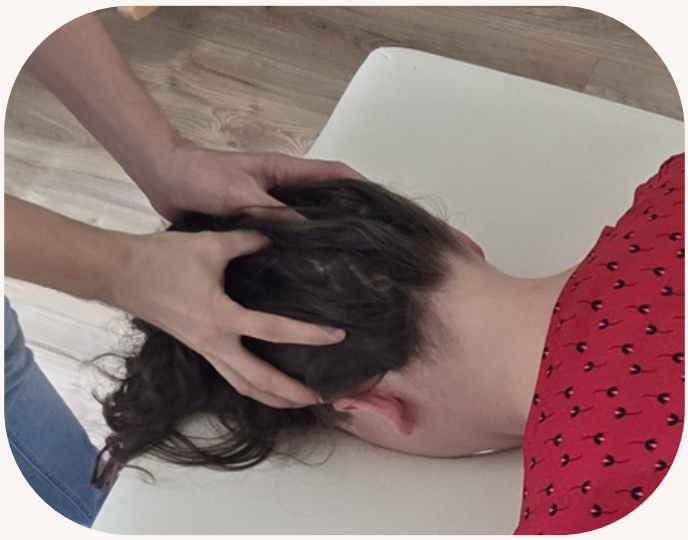




→ Le masseur fait glisser doucement ses mains sur les côtés de la nuque



→ Le masseur masse doucement les épaules et la nuque avec ses mains pour favoriser la détente.



→ Le masseur masse délicatement le cuir chevelu du bout des doigts en réalisant de petits mouvements circulaires.



→ Le masseur exerce de légères pressions avec ses pouces sur le haut de la colonne vertébrale.



→ Le masseur masse la nuque et la base du crâne avec le bout des doigts.



→ Le masseur étire des deux côtés la nuque dans un mouvement lent et enveloppant.



→ Le masseur soutient la tête et masse doucement la nuque pour relâcher les tensions.



→ Le masseur maintient délicatement la tête tout en massant les tempes et le cuir chevelu.



# Mon guide pour régler les conflits en douceur

**Les conflits font partie de toute relation. Ils ne sont pas le signe que l'amour a disparu mais qu'il existe des différences de besoins, de perceptions ou d'attentes.** Ce qui fragilise un couple n'est pas le conflit lui-même mais la manière dont il est géré.

## Étape 1 : Ne pas réagir sur le moment

**Lorsque les émotions sont très fortes, il est difficile d'écouter, de réfléchir et de trouver les bons mots. Avant de répondre sous l'effet de la colère ou de la frustration,** prenez quelques instants pour retrouver votre calme.
**Une discussion engagée dans la précipitation risque davantage de blesser que de résoudre le problème.**

## Étape 2 : Choisir le bon moment

**Tous les moments ne sont pas adaptés pour aborder un sujet sensible.** Évitez les discussions importantes lorsque l'un de vous est fatigué, pressé ou préoccupé.
**Privilégiez un moment où chacun est disponible, dans un environnement calme et sans distractions.**

**Par exemple lors de vos rendez-vous des Lucioles quotidiens...**

### Étape 3 : Exprimer son ressenti

**Parlez de ce que vous vivez plutôt que de ce que l'autre fait de mal.**

**Préférez des formulations comme :**

- « Je me suis senti(e) blessé(e) lorsque… »
- « J'aurais eu besoin de… »
- « J'aimerais que nous trouvions une solution ensemble. »

**Ces phrases ouvrent le dialogue au lieu de provoquer une réaction défensive.**

### Étape 4 : Écouter sans interrompre

**Pendant que votre partenaire s'exprime, écoutez avec l'intention de comprendre plutôt que de préparer votre réponse. Accordez-lui le temps de terminer sa pensée. Si nécessaire, reformulez ce que vous avez compris afin d'éviter les malentendus.**

### Étape 5 : Identifier le véritable besoin

**Derrière chaque reproche se cache souvent un besoin non satisfait : être écouté, rassuré, soutenu, respecté, reconnu ou aimé.**

**Posez-vous cette question :**

**« De quoi avons-nous réellement besoin pour nous sentir mieux ? »**

**Chercher le besoin permet de dépasser le simple désaccord.**

### Étape 6 : Chercher une solution commune

**Ne cherchez pas un gagnant et un perdant. L'objectif est de construire une solution qui respecte les besoins de chacun.**

**Posez-vous ensemble des questions comme :**

- **Que pouvons-nous faire différemment ?**
- **Quel compromis est acceptable pour nous deux ?**
- **Comment éviter que cette situation se reproduise ?**

**La coopération renforce le sentiment d'être dans la même équipe.**

## Étape 7 : Réparer la relation

**Après un conflit, prenez le temps de restaurer le lien.**
**Cela peut passer par des excuses sincères, un geste d'affection, un moment partagé, une parole de reconnaissance, un engagement concret pour l'avenir.**

**Réparer ne signifie pas oublier le conflit mais montrer que la relation est plus importante que le désaccord.**



## Les attitudes à éviter

- **Les insultes et les humiliations.**
- **Les cris, les menaces.**
- **Le silence utilisé pour punir.**
- **Les généralisations (“Tu fais toujours…”, “Tu ne fais jamais…”),.**
- **Le rappel constant des erreurs passées.**
- **Les comparaisons avec d'autres personnes ou d'autres couples.**

## Les attitudes qui apaisent

- **Parler avec calme.**
- **Respecter les émotions de l'autre.**
- **Faire preuve d'empathie.**
- **Rester concentré sur le problème du moment.**
- **Accepter que chacun puisse avoir une perception différente.**
- **Chercher à comprendre avant de convaincre.**

## Une méthode simple en cinq questions

**Lorsque le dialogue devient difficile, prenez quelques minutes pour répondre ensemble à ces questions :**

1. **Que s'est-il passé ?**
2. **Comment chacun l'a-t-il vécu ?**
3. **De quoi chacun avait-il besoin à ce moment-là ?**
4. **Quelle solution pouvons-nous mettre en place ?**
5. **Que pouvons-nous faire pour avancer ensemble ?**

# Conclusion

**Chaque conflit peut devenir une occasion de renforcer la relation lorsqu'il est abordé avec respect, écoute et bienveillance. Il ne s'agit pas d'éviter les désaccords mais d'apprendre à les traverser ensemble.**

**Dans un couple, la victoire n'est pas d'avoir raison : c'est de préserver le lien, de grandir ensemble et de construire une relation où chacun se sent aimé, compris et respecté.**

Les Lucioles
accompagnement des jeunes parents

# Planner Familial

Semaine du : .....

| JOUR | RENDEZ-VOUS | REPAS | À NE PAS OUBLIER |
|---|---|---|---|
| Lundi | | | |
| Mardi | | | |
| Mercredi | | | |
| Jeudi | | | |
| Vendredi | | | |
| Samedi | | | |
| Dimanche | | | |

## LISTE DE COURSES

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

## ORGANISATION DES TÂCHES DU COUPLE

Cette semaine, qui s'occupe de...

| TÂCHE | MOI | MON/MA PARTENAIRE |
|---|---|---|
| Préparer les repas | ☐ | ☐ |
| Vaisselle | ☐ | ☐ |
| Lessives | ☐ | ☐ |
| Plier / ranger le linge | ☐ | ☐ |
| Aspirateur / Sols | ☐ | ☐ |
| Salle de bain | ☐ | ☐ |
| Courses | ☐ | ☐ |
| Gestion administrative | ☐ | ☐ |
| Coucher des enfants | ☐ | ☐ |
| Bains | ☐ | ☐ |
| Lever du matin | ☐ | ☐ |
| Poubelles | ☐ | ☐ |
| Autre : ..... | ☐ | ☐ |

## NOTRE MOMENT À DEUX

Cette semaine, nous prenons du temps ensemble :

- ♡ Une balade
- ♡ Un repas
- ♡ Une soirée film
- ♡ Un café en amoureux
- ♡ 30 minutes pour discuter
- ♡ Autre : .....

Date prévue : .....

♡

## NOTRE RENDEZ-VOUS DES LUCIOLES

Date : .....
Durée : .....
Thème : .....

## LES PETITES VICTOIRES

Cette semaine, je suis fier(e) de...

.....
.....
.....
.....
.....

## NOTRE MÉTÉO DU COUPLE

Comment je me sens aujourd'hui ?

- ☐ Très bien
- ☐ Bien
- ☐ Fatigué(e)
- ☐ Besoin de soutien

☐ On en parle ce soir ?

## NOTES & PENSÉES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



# Le jeu des Lucioles



Bienvenue dans votre rendez-vous des Lucioles !

Ce jeu a été créé pour vous accompagner lors de votre rendez-vous des Lucioles et vous offrir un moment privilégié pour vous retrouver, échanger et prendre soin de votre couple.

## Comment jouer ?

Imprimez les cartes, découpez-les, puis piochez-les à tour de rôle. Prenez le temps de répondre à chaque question et surtout de vous écouter, sans chercher à avoir la « bonne » réponse.

## Les 3 thèmes du jeu

Nous deux — pour parler de votre couple, de vos besoins et de votre connexion.

Nos projets — pour rêver ensemble et réfléchir à ce que vous souhaitez construire.

Notre famille — pour échanger autour de votre vie de famille et de ce que vous souhaitez transmettre.

Nous deux

Qu'est-ce que tu aimes le plus dans notre façon d'être ensemble aujourd'hui ?



Nous deux

Quelle petite attention de ma part te fait te sentir particulièrement aimé(e) ?



Nous deux

Quel souvenir de nous deux te fait sourire à chaque fois que tu y repenses ?



Nous deux

Qu'est-ce qui te manque le plus dans notre couple depuis que nous sommes devenus parents ?



Nous deux

À quel moment récent t'es-tu senti(e) vraiment proche de moi ?



Nous deux

Qu'aimerais-tu que nous fassions plus souvent tous les deux ?



Nous deux

Qu'est-ce que tu admires chez moi en tant que partenaire ?



Nous deux

De quoi as-tu le plus besoin de ma part quand tu es fatigué(e) ou dépassé(e) ?



Nous deux

Quelle habitude de couple aimerais-tu que nous retrouvions ?



Nous deux

Si nous avions une soirée rien que pour nous demain, comment aimerais-tu la passer ?



Nous deux

Qu'est-ce qui te fait te sentir écouté(e) et compris(e) par moi ?



Nous deux

Y a-t-il une chose que tu aimerais que je comprenne mieux sur ce que tu vis en ce moment ?



Nous deux

Qu'est-ce qui fonctionne bien dans notre couple, même si nous ne le remarquons pas toujours ?



Nous deux

Comment aimerais-tu que nous prenions soin de notre relation lorsque nous sommes épuisés ?



Nous deux

Quelle qualité de notre couple voudrais-tu absolument préserver dans les prochaines années ?



Nous deux

Qu'aimerais-tu que je te dise plus souvent ?



Nous deux

Si tu devais décrire notre couple en trois mots aujourd'hui, lesquels choisirais-tu ?



Nous deux

Qu'est-ce qui te fait te sentir le plus aimé(e) et connecté(e) à moi en ce moment ?



Nos projets



Quel projet personnel aimerais-tu vraiment réaliser dans les prochaines années ?

♥

Nos projets



Quel projet aimerais-tu que nous construisions ensemble ?

♥

Nos projets



À quoi aimerais-tu que notre vie ressemble dans cinq ans ?

♥

Nos projets



Y a-t-il un voyage que tu rêves de faire avec moi ?

♥

Nos projets



Quel rêve avons-nous mis de côté et que tu aimerais ressortir des cartons ?

♥

Nos projets



Qu'aimerais-tu changer ou améliorer dans notre quotidien ?

♥

Nos projets



Quelle activité aimerais-tu que nous découvrions ensemble ?

♥

Nos projets



Quel serait pour toi un week-end parfait en famille ?

♥

Nos projets



Quelle place aimerais-tu donner à notre couple dans notre vie future ?

♥

Nos projets



Si nous pouvions nous offrir une année sans contrainte, que ferions-nous ?

♥

Nos projets



Quel projet te donnerait le sentiment d'avoir vraiment avancé ensemble ?

♥

Nos projets



Qu'aimerais-tu transmettre à nos enfants à travers notre façon de vivre ?

♥

Nos projets



Quelle nouvelle habitude familiale aimerais-tu mettre en place ?

Nos projets



Qu'aimerais-tu apprendre ou découvrir cette année ?

Nos projets



Quelle petite chose pourrions-nous commencer dès ce mois-ci pour nous rapprocher de la vie que nous souhaitons ?

Nos projets



Si notre famille avait une grande aventure à vivre ensemble, laquelle choisirais-tu ?

Nos projets



Quel endroit aimerais-tu découvrir avec nous tous ?

Nos projets



Quel projet ou rêve aimerais-tu vraiment qu'on construise ensemble dans les prochaines années

Notre famille

Qu'est-ce que tu préfères dans notre vie de famille aujourd'hui ?



Notre famille

Quel moment de notre quotidien avec les enfants aimerais-tu pouvoir figer dans le temps ?



Notre famille

Qu'est-ce qui te rend le plus fier/fière de notre famille ?



Notre famille

Quelle valeur aimerais-tu transmettre en priorité à nos enfants ?



Notre famille

Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi dans notre organisation familiale ?



Notre famille

Qu'est-ce qui pourrait rendre nos journées un peu plus légères ?



Notre famille

Dans quelle situation aimerais-tu que nous formions davantage une équipe ?



Notre famille

Qu'est-ce que tu aimerais que nos enfants retiennent de leur enfance ?



Notre famille

Quelle tradition familiale aimerais-tu créer ?



Notre famille

Quel moment en famille te donne le plus le sentiment que nous sommes une équipe ?



Notre famille

Y a-t-il une répartition des tâches que tu aimerais revoir entre nous ?



Notre famille

Comment pouvons-nous mieux protéger du temps pour chacun de nous dans notre vie de famille ?



Notre famille

Qu'est-ce que tu aimerais que nous fassions différemment lors des périodes de fatigue ou de tension ?



Notre famille

Quelle place aimerais-tu que les grands-parents ou nos proches aient dans notre vie de famille ?



Notre famille

Quel souvenir aimerais-tu absolument créer avec notre famille cette année ?



Notre famille

Qu'est-ce qui te fait dire aujourd'hui : « nous avons créé une belle famille » ?



Notre famille

Qu'aimerais-tu que nos enfants retiennent de la façon dont on a construit notre famille ?



Notre famille

Quel moment de notre vie de famille aimerais-tu vivre davantage tous ensemble ?





*Parfois, ce sont les petits instants*
*qui rallument les plus grandes lumières.*



Clotilde, fondatrice des

Lucioles



accompagnement des jeunes parents