



Un temps d'échange à 2 pour approfondir votre lien

MODE D'EMPLOI

- OÙ ? Dans un endroit calme où vous vous sentez bien.
- COMMENT ? Répondez aux questions chacun de votre côté. Puis, chacun votre tour, exprimez ce que vous ressentez, à la 1ère personne du singulier.
- POUR FINIR : partagez ce que cet échange vous a apporté et comment vous vous sentez.

LOVE ATTITUDE

- Ecoute bienveillante
- Respect de la parole de l'autre
- Désir de renforcer votre relation

Faire un point de temps en temps. Ne pas hésiter à se dire ce qui va bien !

1 Qu'est ce qui est essentiel dans notre vie : votre travail, votre famille, votre couple, vos amis, vos loisirs ... ?
Quelles sont vos priorités ?

2 Quelles limites mettez-vous pour votre temps de travail ?
Quel temps consacrez-vous à votre famille, à votre couple ?

3 Votre dépendance au travail est-elle installée, négociable, indépendante de votre volonté ? Est-il possible de trouver des aménagements dans votre emploi du temps ?

4 Comment votre partenaire vit-il/elle cette « addiction » ?