



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 !

Quelques idées pour vous lancer :
On peut ne pas être très à l'aise avec ce mode de communication, un peu « fleur bleue ». Là encore, ne pas hésiter à faire preuve d'humour ou de modestie.

Si l'exercice ne vous est pas familier, vous pouvez construire votre lettre en trois temps en écrivant :

1 **Votre amour, tout le bien que vous pensez de l'autre, tout ce qui est positif dans votre vie en couple.**

2 **Vos émotions négatives et vos sentiments : colère, tristesse, peine, inquiétude, angoisse, regret...**

3 **Tout ce que vous aimeriez qu'il vous dise.**