



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 Quels sont les souvenirs de fêtes de famille qui me reviennent spontanément à l'esprit ? Sont-ils positifs/négatifs, joyeux/douloureux ?

2 Comment je vis ces fêtes de famille aujourd'hui ? Dans ma famille/Dans la tienne ? Génèrent-elles de la lourdeur ou de la légèreté ?

3 Qu'est-ce que j'attends réellement des fêtes familiales ? Que puis-je faire pour me sentir bien/mieux ?

4 De quelle manière peux-tu m'aider à me sentir bien/mieux ? Comment pouvons-nous bien nous préparer ?