



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 Organisez chacun votre tour, une journée surprise qui fasse plaisir à votre partenaire !**
Aller voir un match, un musée, un spectacle, regarder un film, faire une activité ...
- 2 Fixez-vous un objectif seul ou à deux qui vous fasse sortir de notre zone de confort !**
Se baigner par tous les temps, apprendre à escalader, prendre un cours de danse, ...
- 3 Cuisinez ensemble un repas comme au restaurant !**
Vous décidez ensemble du menu, dressez une belle table et décidez de ne pas aborder pendant le repas les sujets qui fâchent !
- 4 Lancez-vous des défis à réaliser dans la semaine !**
A vous de trouver des défis qui vont vous permettre de fortifier votre lien, de renforcer votre amour.