



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 !

> POSEZ-VOUS LES BONNES QUESTIONS !

- 1 Dans ma famille qu'est-ce qui me donnait le sentiment d'être aimé(e) ?

- 2 Et toi, qu'est-ce qui te donnait le sentiment d'être aimé(e) ?

- 3 Dans notre vie de couple, je me sens aimé(e) quand tu ...?

- 4 J'ai remarqué que tu te sentais aimé(e) quand je ... Est-ce bien cela ?

> OSEZ DEMANDER !

- 1 Des idées de cadeaux ou de choses faciles à faire
- 2 Des idées de choses ou de cadeaux plus importants
- 3 Des idées de choses ou de cadeaux impossibles