



Un temps  
d'échange à 2  
pour approfondir  
votre lien

## CHEK-UP DE NOTRE COUPLE



### 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 et ce qui pourrait être mieux !*



- 1** **Quels ont été vos plus beaux moments cette année ?**  
Un dîner au restau, un week-end tous les 2, un apéro sans enfants ... Qu'avez-vous vécu et ressenti et pourquoi cela a t-il fait du bien à votre couple ?
- 2** **Quelles difficultés avez-vous vécues et comment les avez-vous affrontées ?**  
Chercher ce qui a permis de les dépasser ou ce qui a empêché de les traverser sereinement. Quels outils pouvez-vous mettre en place pour mieux appréhender l'année prochaine ?
- 3** **Des "Merci"s et des "Pardon"s**  
Prenez le temps de vous dire ces 2 petits mots qui permettent de vous reconnecter totalement à votre amour, en identifiant les moments où ils auraient pu être prononcés.
- 4** **Quels projets pour l'avenir ?**  
Échangez sur vos envies pour l'année prochaine et sur le moyen de les concrétiser.