

Exercice 1 : Le contrat de couple – Créer des objectifs communs

Cet exercice aide les couples à définir des objectifs partagés, à comprendre leurs attentes et à fixer des intentions communes pour l'avenir. Cela renforce l'alliance et la collaboration dans la relation.

Objectif :

Clarifier les attentes et fixer les objectifs communs pour le couple.

Instructions :

1. **Individuellement** : Chaque partenaire prend 10 à 15 minutes pour écrire trois objectifs qu'il/elle aimerait accomplir avec l'autre dans les 6 à 12 prochains mois. Ces objectifs peuvent concerner différents domaines de la vie (finances, loisirs, développement personnel, famille, voyages, etc.).
2. **Ensemble** : Une fois le temps écoulé, discutez de vos réponses. Chaque personne explique ses choix et pourquoi ils sont importants pour elle.
3. **Établir des priorités communes** : Ensemble, sélectionnez **deux ou trois objectifs communs** qui vous semblent réalisables et motivants pour renforcer votre relation. Prenez le temps de discuter de ce que chacun doit faire pour atteindre ces objectifs. Écrivez-les et affichez-les quelque part dans votre espace de vie, comme un rappel de votre engagement à travailler ensemble.

Exercice 2 : Le miroir de gratitude – Renforcer l'amour et le respect mutuels

Cet exercice encourage les partenaires à exprimer leur gratitude l'un envers l'autre, ce qui renforce la connexion émotionnelle et aide à se concentrer sur les aspects positifs de la relation.

Objectif :

Renforcer les sentiments positifs et d'admiration dans le couple à travers la gratitude.

Instructions :

1. **Individuellement** : Chacun des partenaires écrit une liste de **5 qualités** qu'il/elle apprécie chez l'autre, ainsi que **5 actions récentes** pour lesquelles il/elle est reconnaissant(e) envers son/sa partenaire (par exemple : « Je te remercie pour ton soutien quand j'ai eu une journée difficile au travail » ou « J'apprécie ta capacité à me faire rire quand je suis stressé »).
2. **Partagez vos listes** : Lisez vos listes à haute voix en prenant le temps d'expliquer chaque point. Ce partage doit être fait dans une atmosphère bienveillante et sans distraction. Prenez le temps de discuter de ce que vous ressentez en entendant ces mots de gratitude.
3. **L'engagement de gratitude** : Pour prolonger cet exercice dans le quotidien, chaque partenaire s'engage à **exprimer au moins une fois par semaine** une chose pour laquelle il/elle est reconnaissant(e) envers l'autre, de manière spontanée.

Exercice 3 : Les cercles de communication – Faciliter les discussions sincères et ouvertes

Cet exercice aide les couples à aborder des sujets sensibles ou non résolus dans un cadre sécurisé, en respectant l'écoute active et sans interruptions.

Objectif :

Améliorer la communication et favoriser un espace d'écoute réciproque.

Instructions :

1. **Préparer l'espace** : Choisissez un moment calme où vous ne serez pas dérangés. Asseyez-vous face à face dans un environnement confortable.
2. **Le tour de parole** : Le premier partenaire commence par parler d'un sujet qui lui tient à cœur ou d'une difficulté ressentie dans la relation, pendant 5 minutes, sans être interrompu(e). L'objectif est de parler sincèrement et de se concentrer sur ce que **vous ressentez**, plutôt que d'accuser ou de critiquer l'autre. Par exemple : « Je me sens parfois délaissé(e) quand tu es concentré(e) sur ton travail le soir. »
3. **L'écoute active** : Pendant ce temps, l'autre partenaire écoute **sans interrompre** ni juger. À la fin des 5 minutes, il/elle reformule ce qu'il/elle a compris pour montrer qu'il/elle a bien compris l'essentiel. Exemple : « Tu te sens mis(e) de côté quand je passe trop de temps sur mon travail le soir. »
4. **Changement de rôle** : Ensuite, c'est au tour du deuxième partenaire de parler pendant 5 minutes, avec les mêmes règles. L'idée est de partager ses pensées et ses émotions sans faire de reproches, en utilisant des "je".
5. **Discussion commune** : Après chaque échange, discutez calmement de ce que vous avez appris et essayez de trouver l'ensemble des solutions ou des ajustements. Si le sujet est trop complexe, programmez une discussion plus approfondie pour un autre moment.

Exercice 4 : L'engagement à la croissance personnelle – Soutenir l'épanouissement de l'autre

Cet exercice permet de réfléchir à la manière dont chacun peut soutenir l'évolution personnelle de l'autre. Le but est d'aider chaque partenaire à se sentir soutenu et encouragé dans ses projets et ses rêves.

Objectif :

Soutenir mutuellement la croissance personnelle et professionnelle au sein du couple.

Instructions :

1. **Individuellement** : Prenez quelques minutes pour réfléchir à vos projets ou rêves personnels que vous aimeriez accomplir dans les mois à venir (ex. : apprendre une nouvelle compétence, pratiquer plus de sport, suivre une formation, etc.).
2. **Partagez vos rêves** : Tour à tour, partagez vos aspirations avec votre partenaire. Expliquez pourquoi ces projets sont importants pour vous et comment ils contribuent à votre bien-être personnel.
3. **Soutien mutuel** : Discutez ensemble de **commentaire chacun peut soutenir l'autre** dans la réalisation de ses objectifs. Cela peut être par de l'encouragement, des gestes concrets

(ex. : donner du temps pour les études, aider à l'organisation), ou simplement en offrant un espace d'écoute bienveillante.

4. **Fixer des intentions** : À la fin de la discussion, chaque partenaire s'engage à soutenir l'autre d'une manière spécifique. Par exemple : « Je m'engage à t'offrir une soirée par semaine pour que tu puisses suivre ta formation sans interruption. »

Exercice 5 : Le rituel d'alliance – Célébrer et renforcer l'union du couple

Cet exercice symbolique aide le couple à réaffirmer son engagement et à célébrer leur relation. Il permet de créer un rituel régulier qui renforce la connexion et l'unité.

Objectif :

Célébrer l'alliance du couple à travers un rituel de connexion.

Instructions :

1. **Créer un rituel personnel** : Ensemble, réfléchissez à un **rituel de couple** qui vous permettra de célébrer régulièrement votre union. Il peut s'agir de se donner un moment d'intimité une fois par semaine (une promenade, un dîner, un massage réciproque), de renouveler vos intentions l'un envers l'autre, ou d'échanger des mots d'amour. avant de dormir chaque soir.
2. **Exprimer ses intentions** : Lors de la première séance du rituel, chacun exprime à l'autre une intention ou un engagement pour la relation. Par exemple : "Je m'engage à être plus présent(e) dans nos moments partagés" ou "Je veux continuer à soutenir ton développement personnel."
3. **Maintenir le rituel** : Engagez-vous à répéter ce rituel à des moments réguliers, qu'il s'agisse de chaque semaine ou une fois par mois. Cela deviendra un moment sacré de reconnexion et de célébration de votre amour.

Exercice 6 : La boîte à amour – Nourrir la relation au quotidien

Cet exercice est conçu pour cultiver les petites attentions dans le couple et encourager les gestes réguliers de reconnaissance et de tendresse.

Objectif :

Créer une routine de gratitude et d'amour à travers des petits gestes quotidiens.

Instructions :

1. **Créer une boîte à amour** : Prenez une petite boîte, un bocal ou tout autre contenant et placez-le dans un endroit visible de votre maison.
2. **Écrire des mots doux** : Chaque semaine, chacun des partenaires doit y déposer des petits mots d'amour, des remerciements ou des encouragements pour l'autre. Il peut s'agir de phrases simples comme "Merci pour ton sourire ce matin", "J'aime ton énergie", ou "Je suis fier(ère) de toi pour avoir accompli cette tâche."
3. **Partagez les mots** : À la fin de chaque semaine ou chaque mois, prenez un moment ensemble pour lire ces messages à haute voix et partager vos ressentis. Cela crée un cercle de gratitude et de tendresse qui nourrit la relation.

