

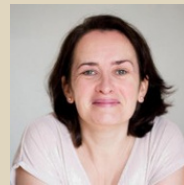


Passeport Couple

Par Ludivine Dufour, Hélène Frébault et Florence Peltier
spécialistes du couple



"Inspiré des couples que nous accompagnons,
nous avons réfléchi, créé un passeport pour les couples.
Il a pour objectif d'inviter les couples à se poser les bonnes questions
pour poser des bases solides à leur relation.
Nous vous souhaitons une bonne lecture à deux."
Ludivine, Hélène et Florence



Règle du jeu :
A tour de rôle, chacun choisit une question, puis y répond.
L'objectif est d'ouvrir la discussion
sur des sujets importants dans la vie d'un couple,
sans obligation de répondre à toutes les questions.

Si une question ne vous inspire pas,
passez à la suivante et revenez-y plus tard.



Quelle vision du couple ?

Comment on s'est choisi ? Lors de notre rencontre, quel a été le moment qui m'a le plus marqué ?

Grâce à toi, qu'est-ce que j'ai pu découvrir ? Qu'est ce que j'aimerais te faire découvrir ?



Notre conseil

Avec ces questions, vous allez partager votre légende fondatrice du couple, elle est importante pour vous rappeler pourquoi vous vous êtes choisis.



Comment voyons-nous notre vie ensemble dans 5 ans ? Dans 10 ans ? Dans 20 ans ?

Quelles sont les valeurs que nous avons envie de partager dans notre couple ?

Quelles sont les forces de notre couple ? En quoi sommes-nous une équipe gagnante ?



Notre conseil : prenez le temps de répondre à ces questions, d'y revenir, de les laisser mûrir

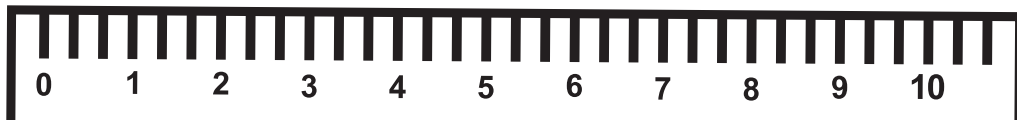




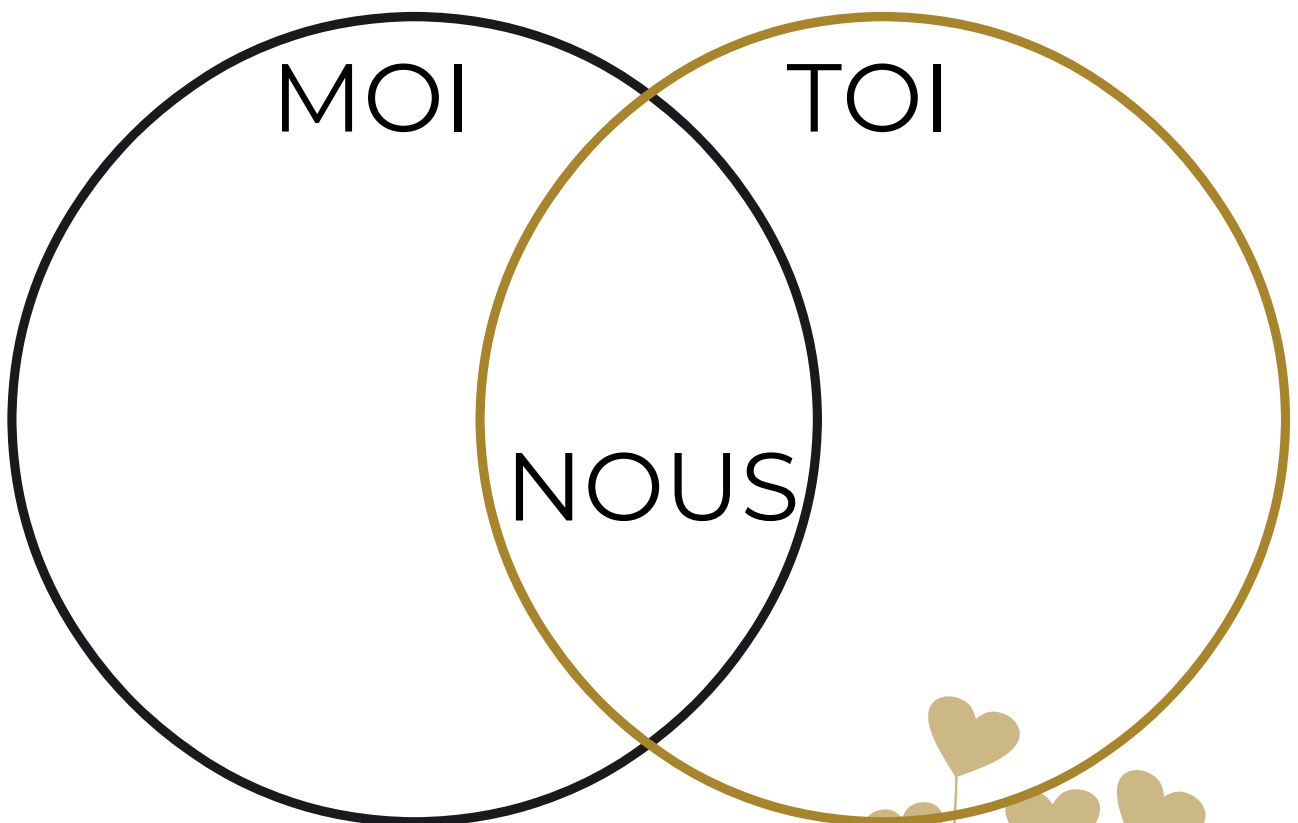
Nous voyons-nous plutôt comme un couple fusionnel ou un couple indépendant ? Placez-vous chacun sur l'échelle de 0 à 10.

Couple fusionnel

couple indépendant



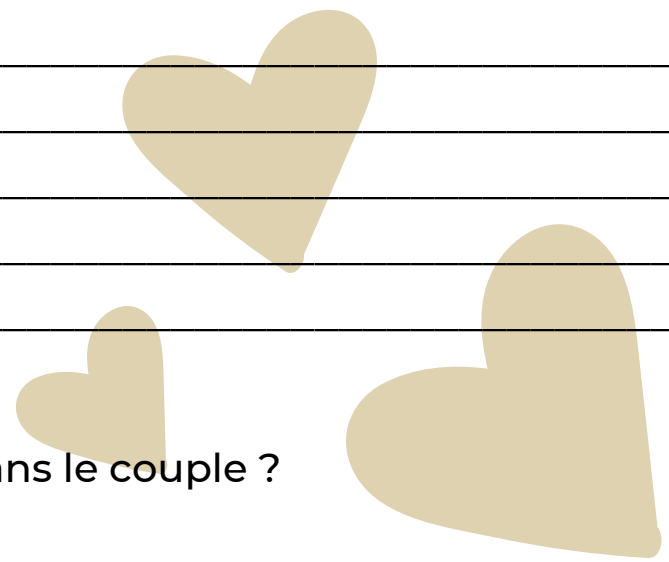
Quelle est la place du « moi », du « toi », et du « nous » dans notre couple ? Qu'est-ce qui nous définit ?





Quelle liberté nous donnons-nous l'un et l'autre ?

Quelle est notre conception de la fidélité ? Quand commence l'infidélité ? Ai-je le même curseur pour moi et pour toi ?



Comment chacun voit son rôle dans le couple ?



Notre conseil : si ces questions vous paraissent difficiles, il y a peut-être quelque chose à approfondir, discutez-en ensemble.

Quelle vision de l'autre ?

Qu'est-ce que j'aime chez toi ?

Qu'est-ce qui chez toi me provoque de l'admiration, de la fierté ?

Qu'est-ce qui me fait dire que j'ai de la chance d'être avec toi ?



Notre conseil : les couples heureux sont ceux qui se donnent le plus de compliments ! Ne vous en privez pas !

Pourquoi je trouve la vie plus belle avec toi ?



Pourquoi j'ai envie de faire un bout de chemin avec toi ?





Notre conseil : prenez conscience de la contribution positive de votre partenaire dans votre vie !



Les thèmes



Quel est le ou les thèmes dont on ne parle jamais (et qui pourrait poser problème...) ?

La sexualité

Parlons vrai 10 min

Parler de mon/ton désir, ce que j'aime, ce que je n'aime pas, ce que je n'ose pas dire, mon/ton plaisir. Apprenons, parlons-en régulièrement et documentons-nous...



Notre conseil : contrairement à ce que l'on pourrait penser, il n'y a pas de normalité dans le couple. Il n'y a que celle que vous allez discuter, faire évoluer et choisir à deux.

L'argent

Parlons vrai 10 min

Cigale ou fourmi : comment gérons-nous nos revenus et nos dépenses respectives ? L'argent, source d'inquiétude ? Quelle est la place que nous lui donnons ?



Notre conseil : chacun s'est construit avec sa croyance et son échelle de valeur concernant l'argent. Prenez conscience de vos différences, accueillez-les sans jugement pour rendre le sujet plus fluide.

L'équilibre vie personnelle/professionnelle



Parlons vrai 10 min

Quelles sont mes/tes priorités ? Comment est-ce que je répartis mon temps ? Quel temps pour le couple ?



Notre conseil : même et surtout quand vous vous sentez débordé, prenez du temps pour vous ressourcer en couple.

La place de la belle famille



Parlons vrai 10 min

Quelles relations et quelle fréquence ? Est-ce que je me sens suffisamment à l'aise, accueilli, soutenu dans ta famille ?



Notre conseil : mettez-vous d'accord sur ce qui relève de votre jardin secret qui n'a pas à être partagé avec vos familles.

La place de l'enfant



Parlons vrai 10 min

Y a-t-il projet d'enfant ? Combien ? Quelle éducation ? Mode de garde ?... Quel équilibre entre temps perso, temps de couple et temps en famille ? Avant et après l'arrivée de l'enfant ?



Notre conseil : un beau cadeau à offrir à votre enfant est de continuer à vous offrir du temps en couple.

Les tâches ménagères



Parlons vrai 10 min

Plutôt ordonné ou relax : quelles répartitions des tâches ménagères ? Quelles sont celles que je n'aime pas et celles que j'apprécie ? Est-ce reconnu ?



Notre conseil : même si c'est évident et normal, soyez généreux en "merci".

Les grandes épreuves de la vie : la mort, la maladie, la souffrance...

Parlons vrai 10 min

Qu'est-ce qui me fait le plus peur ? Qu'est-ce qui pourrait me rassurer ? Qu'attendons-nous l'un de l'autre ? Comment nous soutenir mutuellement ? Comment nous faire aider ?



Notre conseil : pas forcément envie d'en parler, et pas du tout envie de les vivre, mais sachez que anticiper, c'est dédramatiser.

Les projets de vie



Parlons vrai 10 min

Quel serait mon genre de vacances ? Quelles activités aimerais-je partager en couple ?

Quel mode de vie : citadin, nature, sous le même toit ou non, mode de vie stable ou aventurier, etc. ?

En mode spontané ou programmé ? Surprise ou rituel ?



Notre conseil : osez aller sur le terrain de l'autre. Cela va vous enrichir plutôt que vous remettre en question.



Mode d'emploi



Services rendus



Temps de qualité



Cadeaux



Quels sont nos langages
d'amour* : du plus au moins
important ?

(numérotez de 1 à 5)

Paroles
valorisantes



Toucher
physique

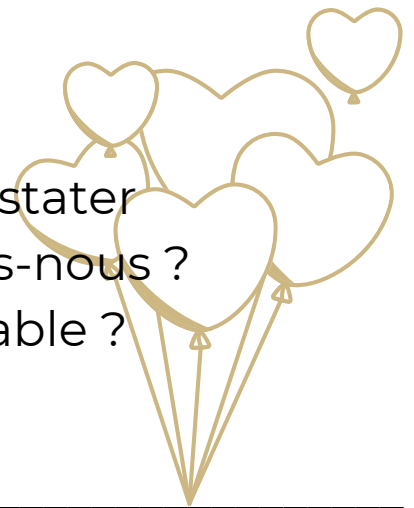
*selon Gary Chapman dans son ouvrage : les langages de l'amour



Notre conseil : expliquez à l'autre pourquoi chaque langage est important pour vous.

Qu'est-ce qui est important pour moi pour me sentir bien dans le couple ?

Face aux différences que nous pouvons constater aujourd'hui entre nous, comment les gérons-nous ?
Qu'est-ce qui est négociable, et non négociable ?



Notre conseil : une base d'amour saine a besoin de limites et d'un cadre. Exprimez les vôtres, car l'autre ne peut pas les deviner.



Quand on se dispute, qu'est-ce qui se passe en moi, en toi ?
De quoi ai-je besoin ? Qu'est-ce qui nous permettrait d'en
parler plus sereinement ? Sur le fond (valeurs, besoins...) et
sur la forme (ton, mots utilisés, moments choisis, consacrer
un temps calme pour en parler...) ?

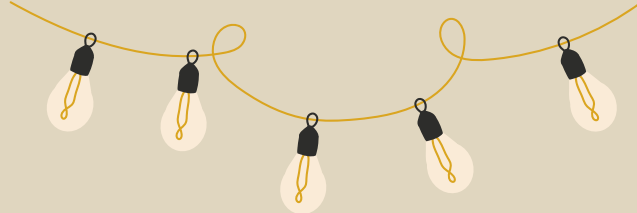
Quelle serait l'habitude qui t'agace le plus chez moi et que
je serais prêt à changer pour toi ?

Qu'est-ce que je peux faire qui te rendrait heureux.se ?



Notre conseil : mettez la forme pour que le fond soit entendu. Et
n'attendez pas d'accumuler trop de ressentiments.





Le meilleur moyen de garder votre couple vivant et épanoui est d'en prendre soin régulièrement et de traiter les questions sans attendre

Ce passeport peut vous accompagner tout au long de votre vie de couple en le reprenant par exemple à chaque date anniversaire de rencontre. Vous pourrez ainsi faire le point et voir les évolutions au fil des ans.

Ludivine, Hélène et Florence

Contactez-nous

Si vous avez besoin d'approfondir une thématique qui vous pose question, prenez rendez-vous avec l'une d'entre nous.



Ludivine Dufour

Conseil conjugal et familial
Cabinet à Roanne (42) ou en visio

www.ccf-roanne.fr

06 71 49 85 91

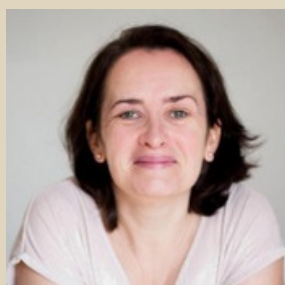


Hélène Frébault :

Coach de vie amoureuse
Cabinet à Paris 13 ou en visio

www.helenefrebault.com

06 12 17 91 47



Florence Peltier :

Conseil conjugal, thérapie brèves et psychologie positive
Cabinet à Antony (92) ou en visio

www.2heurespour.com

06 64 38 55 97