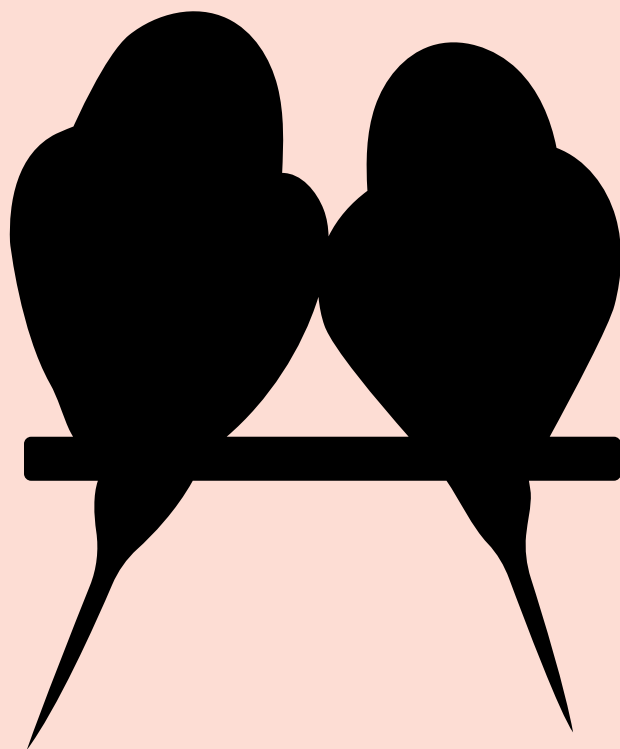


IL ÉTAIT UNE FOIS
NOUS



Le carnet du couple



*Un espace pour mieux se parler,
se comprendre et se respecter !*

Bienvenue dans ce carnet pas comme les autres

**Il a été conçu comme une pause précieuse dans
le rythme du quotidien.**

**Un moment pour vous retrouver à deux, loin
des automatismes, pour remettre du sens, de
l'écoute et de la tendresse dans votre relation.**

**Peut-être traversez-vous une période de doute.
Peut-être allez-vous bien, mais ressentez
l'envie de nourrir encore davantage votre lien.**

**Quel que soit l'endroit où vous en êtes, ce
carnet vous accompagne avec douceur,
curiosité et bienveillance.**

**Ici, pas de bonne ou de mauvaise réponse.
Pas d'injonction à réussir.**

Pas de pression à être parfait·es.

**Juste un espace confidentiel, à votre rythme,
pour vous dire, vous écouter, vous redécouvrir.**

**Vous pouvez le remplir un peu chaque jour, ou
une fois par semaine.**

**Vous installer avec un thé, un plaid, une lumière
douce et surtout, avec l'intention d'être là,
vraiment.**

Parce qu'un **couple n'est pas un objectif à
atteindre.**

C'est un **chemin vivant.**

Un mouvement.

Une présence.

Une construction à deux.

Je vous souhaite un beau voyage.

**Et surtout, des retrouvailles tendres et sincères
avec l'autre et avec vous-même.**



Maria Brunesi

Sommaire



1. ✨ Il était une fois nous...

Revivre les débuts, les souvenirs fondateurs, les premiers élans.

2. ☁️ Aujourd'hui, comment allons-nous ?

Faire un point sur l'état actuel du couple : émotions, communication, sexualité, complicité.

3. 💬 Se parler avec le cœur

Des exercices pour s'écouter vraiment et s'exprimer avec authenticité.

4. 🧭 Ce qui est important pour moi

Identifier ce qui compte pour chacun·e et poser ensemble un cadre clair et respectueux.

Sommaire



5. ✨ Et demain ?

Se projeter, rêver ensemble, créer des rituels à deux.

6. 🎲 À piocher ensemble

Des petits jeux, défis et rituels pour nourrir le lien au quotidien.

7. 📧 Notre espace libre

Un lieu d'expression créative, d'émotions, de souvenirs à garder ou à inventer

8. ❤️ Les petits gestes qui nous rapprochent

Offrir et recevoir de l'amour à travers des attentions simples et conscientes

✨ Chapitre 1

Il était une fois nous...

Revivre les débuts, les souvenirs fondateurs, les premiers élans.



Ce chapitre est une parenthèse de douceur pour raviver le souvenir de vos débuts.

Non pas pour idéaliser le passé, mais pour retrouver ce qui, un jour, vous a reliés et qui peut encore vous inspirer aujourd'hui.

Il s'agit ici de vous reconnecter à l'émotion originelle, au frisson, à l'évidence, à cette étincelle parfois oubliée dans le tourbillon du quotidien.

✨ Chapitre 1

Il était une fois nous...



Pas seulement à travers les faits, mais à travers les sensations, les images, les impressions.

Parce que se souvenir ensemble, c'est souvent réveiller l'élan du lien.

Prenez le temps.

Installez-vous, à deux ou chacun de votre côté.

Laissez venir ce qui vous touche.

Et *écrivez avec votre cœur.*

Exercice 1

Je me souviens...



 Complétez ces phrases en laissant parler votre mémoire émotionnelle :

- Je me souviens de notre première rencontre..
- Ce jour-là, j'ai ressenti...
- Ce qui m'a attiré·e chez toi, c'était...
- Je n'oublierai jamais...
- Ce qui m'a touché·e, intrigué·e, fait sourire...

Exercice 1

Je me souviens...



 Complétez ces phrases en laissant parler votre mémoire émotionnelle :

- Ce que j'admiraais en silence...

- Ta manière de


- Ton rire / ton regard / ta voix (entoure ce qui te parle)
- Ton énergie m'a fait ressentir

- Ce que je trouvais beau, sans te le dire :

Exercice 2

Les souvenirs qui nous fondent



 À deux, replongez dans vos moments fondateurs. Discutez, riez, notez librement. Vous pouvez lister, écrire un petit récit ou même dessiner.

- Notre premier fou rire :

- Un lieu spécial pour nous :

- Une soirée ou un jour où j'ai su que je t'aimais : _____

- Notre premier "nous" :



Exercice 3

Le fil d'or de notre histoire



Prenez un moment pour écrire ensemble ce que vous avez **construit**, ce que vous avez **traversé**, et ce que vous avez **appris** de l'autre.

- Ce que je retiens de notre chemin jusqu'ici...
- Ce que j'ai découvert sur toi, au fil du temps...
- Ce que je ressens aujourd'hui, en me souvenant de nous...

Conclusion

Raviver l'élan



Ce que vous avez vécu ensemble ne commence pas aujourd'hui.

Mais aujourd'hui, vous avez **le choix de le raviver, de l'écouter, de le célébrer.**

Souvenez-vous :

Il était une fois vous...

Et il n'est jamais trop tard pour écrire la suite.

Chapitre 2

Aujourd'hui, comment allons-nous ?

**Faire un point sur l'état actuel du couple :
émotions, communication, sexualité,
complicité.**



**Il y a les souvenirs du passé, et puis il y a
ce qui se vit ici, maintenant.**

**Dans le rythme des jours, il est facile de
s'oublier un peu et de ne plus vraiment se
voir.**

**Ce chapitre est une invitation à faire le
point avec douceur, sans jugement.**

À **observer où vous en êtes aujourd'hui.**

À **poser des mots sur ce qui va bien, sur ce
qui questionne.**

À **se dire la vérité avec tendresse.**

Exercice 1

La météo du cœur



Chacun prend un moment pour répondre, à l'écrit ou à l'oral :

- Quelle est ma météo intérieure aujourd'hui ? (un mot, une image, une sensation)
- Qu'est-ce que j'apprécie dans notre lien en ce moment ?
- Qu'est-ce que j'aimerais nourrir davantage ou faire évoluer ?

Puis prenez un temps pour échanger, en écoutant sans interrompre, sans corriger, sans chercher à "rassurer" simplement accueillir ce qui est partagé.

Exercice 2

Nos cinq piliers La météo du cœur



Prenez un moment chacun pour réfléchir à ces cinq dimensions de votre relation.

1.Communication

En ce moment, je ressens que notre manière de nous parler...

2.Complicité

Je me sens proche de toi quand...

3.Tendresse

J'aimerais qu'on se touche plus souvent / autrement quand...

Exercice 2

Nos cinq piliers La météo du cœur




4. Sexualité

Ce que j'aime dans notre intimité et ce que j'aimerais explorer davantage...

5. Confiance

Aujourd'hui, je me sens en sécurité avec toi quand...

 Prenez le temps d'échanger ensuite, en choisissant une seule phrase par personne à approfondir à deux, sans pression.

Exercice 3

Le journal à deux voix



Pendant 3 à 7 jours, tenez ensemble un mini-journal.

Chaque jour, notez :

- Un moment où je me suis senti·e proche de toi
- Un moment où je me suis senti·e loin
- Une petite chose que j'ai faite pour toi (ou que tu as faite pour moi).

À la fin de la semaine, relisez ensemble.

Qu'avez-vous découvert ?

Qu'aimeriez-vous continuer ?

Conclusion



Regarder sa relation en face, c'est déjà prendre soin d'elle.

Parler du présent, c'est ouvrir la voie à demain.

Vous n'avez pas besoin d'être "parfaits" vous avez juste besoin d'être présents.

L'un à l'autre.

Ici.

Maintenant.

Chapitre 3

Se parler avec le cœur

Des exercices pour s'écouter vraiment et s'exprimer avec authenticité.



Parfois, on parle sans vraiment s'entendre.

Parfois, on se tait, alors qu'on aurait tant à dire.

Et parfois, il suffit d'un mot bien placé pour raviver la tendresse, la confiance, la connexion.

Ce chapitre est une invitation à vous **écouter autrement** : avec attention, avec patience, avec présence.

À **oser** vous dire des choses vraies, sans vous blesser.

Parce qu'un couple qui communique avec le cœur crée un espace où il fait bon se déposer


Exercice 1

Le micro d'or



Un jeu d'écoute active.

1. Choisissez qui commence.
2. Pendant 5 minutes, une personne parle librement (d'un sujet léger ou profond).
3. L'autre écoute en silence : sans couper, commenter ou conseiller.
4. Ensuite, échangez vos rôles.

 Pour conclure, partagez ce que vous avez ressenti en tant qu'écouter et en tant qu'écouté·e.

Exercice 2

Les phrases qui rapprochent



À tour de rôle, complétez ces débuts de phrases à voix haute ou par écrit :

- Ce que j'admire chez toi, c'est...
- Ce que j'aimerais oser te dire plus souvent, c'est...
- Je me sens aimé·e quand...
- J'aimerais qu'on prenne plus de temps pour...
- Je te remercie pour...

Écoutez sans réagir.

Juste accueillir les mots comme des cadeaux.

Exercice 3

La boîte à mots doux



Préparez ensemble une jolie boîte (ou une enveloppe).

Chacun écrit 5 messages bienveillants, drôles ou tendres pour l'autre.

- Un compliment
- Une gratitude
- Un souvenir heureux
- Une promesse douce
- Une phrase d'encouragement

 Piochez-en un chaque matin pendant la semaine.

C'est une autre façon de dire "Je suis là".

Conclusion



Parler avec le cœur, c'est risquer d'être touché·e, et c'est là toute la beauté du lien.

Osez dire.

Osez écouter.

Et souvenez-vous : dans un couple, ce ne sont pas les mots parfaits qui comptent mais l'intention sincère de se rejoindre.

Chapitre 4

Nos besoins, nos limites

Identifier ce qui compte pour chacun·e et poser ensemble un cadre clair et respectueux.



Aimer, ce n'est pas se fondre l'un dans l'autre.

C'est apprendre à marcher côte à côte, en respectant ce qui est essentiel pour chacun, ce qui rend l'autre disponible à l'amour et à la présence.

Ce chapitre est une invitation à exprimer vos besoins avec clarté, et à poser vos limites avec bienveillance.

Parce que dire non, parfois, c'est aussi une façon de dire oui à la relation.

Exercice 1

Ce dont j'ai besoin pour me sentir bien



Chacun complète cette phrase à l'écrit :

- Je me sens aimé·e et en confiance quand...
- J'ai besoin de... pour me sentir écouté·e / respecté·e / disponible à l'autre.
- Quand ce besoin n'est pas respecté, je me sens...

Échangez ensuite avec douceur.

Ne cherchez pas à résoudre tout tout de suite commencez par écouter profondément.

Exercice 2

Mes limites relationnelles



À l'écrit ou à l'oral, chacun exprime les situations qui sont difficiles à vivre dans la relation :

- Une attitude ou un mot qui me blesse, même involontairement...
- Une manière d'agir qui me fait me refermer...
- Ce que je ne veux plus vivre dans notre relation...

Puis **partagez** un exemple de ce que vous aimeriez vivre à la place.

Exercice 3

Le contrat de soin mutuel



Créez ensemble un petit “pacte de respect” en répondant à ces deux questions :

1. Ce que je **m'engage** à faire pour prendre soin de toi dans notre relation :
2. Ex. : t'écouter sans te couper, **respecter** ton besoin de solitude, éviter les critiques...
3. Ce que je te demande de faire pour m'aider à me sentir respecté·e et aimé·e :
4. Ex. : me dire quand tu es blessé·e, ne pas minimiser mes ressentis, respecter mes temps de repos...

Signez-le symboliquement, ou gardez-le visible dans un coin du carnet.

Conclusion



Connaître ses besoins et ses limites, ce n'est pas être égoïste.

C'est apprendre à se connaître pour mieux se rencontrer.

C'est en restant soi qu'on construit un "nous" solide.

✨ Chapitre 5

Et demain ?

Se projeter, rêver ensemble, créer des rituels à deux.



Un couple ne se construit pas seulement sur le passé partagé, mais sur **les projets qui donnent envie d'avancer ensemble.**

Rêver à deux, c'est se relier à une vision commune même floue, même simple.

C'est dire : "**Je veux encore cheminer avec toi.**"

Ce chapitre vous invite à vous projeter dans l'avenir, non pas à travers de grandes décisions, mais par des intentions douces, inspirées, partagées.

Imaginer, planifier, inventer et pourquoi pas ritualiser ce qui vous fait du bien.

☀ Exercice 1

Nos rêves à deux



Chacun répond de son côté, puis vous partagez vos réponses.

- Dans 6 mois, j'aimerais que nous ayons...
- Dans 1 an, j'aimerais que nous ayons vécu...
- J'aimerais qu'on crée ensemble...
- Un rêve fou que j'aimerais vivre avec toi : _____
- Un moment que j'imagine et qui me fait sourire : _____

Laissez-vous rêver.

Il n'y a pas de bonne réponse.

Même les envies simples ont une grande valeur.



Exercice 2

Nos rituels complices



Inventez ensemble un petit rituel de couple. Il peut être quotidien, hebdomadaire ou mensuel.

Voici quelques idées à adapter :

- **Le rituel du dimanche matin : café au lit et mot doux**
- **Une “soirée à deux” fixe dans la semaine, sans écrans**
- **Un carnet à mots doux à se passer**
- **Le “souvenir du mois” : une photo, une phrase, une émotion notée ensemble**
- **Un mot-clé partagé chaque mois (ex : “tendresse”, “jeu”, “présence”)**

Notez votre rituel et commencez à le mettre en place dès cette semaine.

Exercice 3

Lettre du futur



Chacun écrit une petite lettre à l'autre, comme si vous étiez dans un an.

Commencez par :

“Je vous écris depuis l'avenir, et voici ce que je vois...”

Parlez de ce que vous avez traversé, construit, découvert ensemble.

Puis lisez vos lettres à haute voix, ou offrez-les comme une surprise à relire dans un an.

Conclusion



Penser à demain, c'est une preuve d'amour.

Pas besoin de tout planifier, ni de viser loin. L'essentiel est de dire :

"Je t'imagine encore à mes côtés."

Et cela suffit à faire pousser des racines nouvelles.

Chapitre 6

À piocher ensemble

Des petits jeux, défis et rituels pour nourrir le lien au quotidien.



Parfois, ce sont les petits riens qui tissent les plus grands **“nous”**.

Un jeu, un regard, une surprise, un mot tendre.

Cela ne prend pas toujours beaucoup de temps mais ça peut tout changer.

Ce chapitre est une **boîte à idées**, à piocher comme bon vous semble, pour sortir du quotidien, retrouver de la légèreté, de la curiosité, de la complicité.

Vous pouvez en choisir un par semaine, ou les laisser apparaître au hasard, au gré de vos envies.

Exercice 1

Défis douceur à piocher



Découpez ou recopiez ces défis sur des petits papiers, mettez-les dans un bocal ou une enveloppe, et piochez-en un de temps en temps.

Quelques idées :

- Prépare-lui un **mot doux** caché dans un endroit inattendu
- Choisis une **chanson** qui te fait penser à vous deux et fais-la-lui écouter
- Organise un moment “**zéro écran**” rien que pour vous
- Offre un **massage silencieux** de 10 minutes
- Raconte un **souvenir heureux** que tu n'avais jamais partagé

Vous pouvez aussi inventer vos propres défis et enrichir votre “bocal de lien”.

Exercice 2

La soirée surprise




Chacun·e organise une petite soirée surprise pour l'autre.

L'idée ? Créer un moment rien que pour vous deux, fait d'attention choisie, de présence et de plaisir partagé.

Quelques exemples :

- Une soirée "pique-nique à la maison"
- Un bain préparé avec soin
- Une sélection de films ou musiques surprises
- Un jeu de questions pour se redécouvrir
- Un dîner à l'envers (dessert d'abord !)

 Conseil : l'autre ne doit rien préparer, juste se laisser surprendre.

Exercice 3

Questions pour (se) redécouvrir



À piocher ou à faire en duo, selon l'humeur. Laissez-vous guider par la spontanéité :

- Qu'est-ce que tu trouves beau chez moi quand je ne m'en rends pas compte ?
- Si notre couple avait un symbole, ce serait quoi ?
- De quoi es-tu le plus fier·e dans notre relation ?
- Qu'aimerais-tu qu'on essaie de nouveau ensemble cette année ?
- Si tu pouvais revivre un moment avec moi, lequel ce serait ?

Ces questions ouvrent des portes.

Pas besoin de tout résoudre.

Juste de s'ouvrir.

Conclusion



L'amour se cultive dans les grands moments, mais surtout dans les détails choisis : les gestes tendres, les jeux complices, les attentions discrètes, les rires partagés.

Ne sous-estimez jamais le pouvoir d'un petit geste fait avec cœur.

✨ Chapitre 7

Notre espace libre

**Un lieu d'expression créative, d'émotions,
de souvenirs à garder ou à inventer**



Parfois, les mots viennent tout seuls.

**D'autres fois, c'est une image, une couleur,
un éclat de rire qui en dit plus que mille
phrases.**

Cet *espace* est à vous.

**À remplir comme bon vous semble
ensemble, ou chacun·e de votre côté.**

Aujourd'hui, ou dans un mois.

Il n'y a rien à réussir, rien à produire.

**Juste un *lieu* pour laisser une trace
vivante de votre lien.**

Collez ici un ticket de cinéma.

Une photo qui vous fait sourire.

Une lettre oubliée.

Un mot griffonné dans la cuisine.

Un rêve noté au réveil.

Conclusion



Il n'existe pas une seule façon d'aimer.

Cet espace est le vôtre, libre et vivant.

**Laissez-le s'écrire, se coller, se griffonner,
se dessiner comme bon vous semble.**

**Car ce sont parfois dans ces silences
créatifs que naissent les plus beaux
souvenirs.**

Chapitre 8

Les petits gestes qui nous rapprochent

Offrir et recevoir de l'amour à travers des attentions simples et conscientes



Les grandes déclarations d'amour sont belles.

Mais ce sont souvent les petits gestes répétés qui consolident une relation : un regard, une main tendue, un mot rassurant, une attention discrète.

Ce chapitre vous invite à noter, imaginer et multiplier ces gestes qui vous rapprochent.

Il ne s'agit pas d'en faire davantage, mais de faire avec **conscience et intention.**

Exercice 1

Ce qui me touche au quotidien



Chacun complète ces phrases à l'écrit :

- Je me sens aimé·e quand tu...
- J'adore quand tu fais... sans que je te le demande
- Une attention simple que je n'oublierai jamais : _____

Puis échangez vos réponses, en silence ou à voix haute, avec tendresse.

Exercice 2

Notre liste d'attentions



Ensemble, écrivez une liste de gestes simples que vous pouvez faire l'un pour l'autre au fil des jours.

Quelques exemples :

- Préparer son thé ou son café préféré
- Lui écrire un mot et le glisser dans une poche
- Lui proposer un câlin sans attente
- Lui dire "merci" pour une chose du quotidien
- Le/la regarder avec douceur pendant une minute.

Vous pouvez afficher cette liste quelque part ou la laisser dans le carnet comme un trésor à piocher.

Exercice 3

Un geste par jour (pendant 7 jours)



Pendant une semaine, engagez-vous à offrir un geste d'amour par jour à votre partenaire.

Cela peut être :

- Une parole douce
- Un contact physique plein de présence
- Une petite surprise
- Une action concrète qui lui fait gagner du temps.

À la fin de la semaine, prenez un moment pour partager ce que vous avez ressenti en donnant et en recevant.

Conclusion



Aimer, c'est aussi savoir voir l'autre dans le quotidien.

Dans ses efforts discrets, ses besoins muets, ses silences pleins de sens.

Les petits gestes ne sont jamais si petits. Ce sont eux qui, jour après jour, tissent la tendresse durable.

Prenez soin de vous.

De l'autre.

Et de l'espace précieux qui vous relie.

Et maintenant...



Ce carnet se termine...
mais il ouvre peut-être un nouvel espace.
Celui où l'on prend le temps de se
retrouver.

Celui où l'on s'écoute autrement.
Celui où l'on cultive l'amour, dans le vrai
quotidien.
Il ne remplace pas une thérapie.
Mais il peut être un point de départ :
un geste doux, une attention nouvelle, une
manière simple de ne pas s'oublier.

L'amour n'est pas un état figé.
C'est une présence à entretenir.
Un lien à raviver.
Une tendresse à faire vivre.

 **Et maintenant...**



Et si vous avez envie d'aller plus loin,
je vous invite à découvrir mon ebook
“Respect, Confiance, Amour”, Un voyage
vers l'amour vrai, un Ebook pour poser les
bases solides d'une relation saine et
consciente.

Merci d'avoir fait ce chemin ensemble.

Et surtout, souvenez-vous :

l'amour se cultive.

Encore. Et encore.

Maria Brunesi