


EN COUPLE ET HEUREUX

Conférence en ligne

« **Comment vaincre la routine pour
entretenir la passion et le désir
des premiers jours** »



Copyright 2020

© Extend-Up Saràl - Alain Jeanfavre

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération, ou transmis sous aucune forme ou par aucun moyen, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou toute autre manière, sans l'autorisation préalable écrite de l'auteur.

Malgré tous les soins apportés à la composition du texte, l'auteur ne peut être rendu responsable du dommage qui pourrait résulter directement ou indirectement d'une erreur qui pourrait figurer dans cette édition. Toutes les informations dans ce document le sont à titre informatif.

Table des matières

1	INTRODUCTION	4
1.1.	LA ROUTINE VOUS GUETTE ?	4
1.2.	VIVE LA ROUTINE !	5
2	LES 7 REMÈDES “ANTI-ROUTINE”	6
2.1.	VOTRE COUPLE -> UNE PRIORITÉ	6
2.2.	LA COMMUNICATION POUR NE PAS S’ENNUYER !	7
2.3.	ASTUCES POUR CONTINUER À SÉDUIRE	8
2.4.	COMBATTRE LA MONOTONIE PAR DES SORTIES	9
2.5.	ASTUCES POUR COMBATTRE LA ROUTINE AU LIT	10
2.6.	NE PAS S’OUBLIER !	11
2.7.	LE POUVOIR DE L’INTENTION	12
3	L’ARME ABSOLUE POUR COMBATTRE LA ROUTINE	13
4	QUELQUES IDÉES POUR CHASSER LA ROUTINE	14

1 Introduction

Une heure pour vous et votre couple !

- ✓ Etat d'esprit pour profiter de cette conférence
- ✓ Ce qu'on ne nous dit pas sur la routine ¹
- ✓ Les 7 techniques anti-routine
- ✓ L'ARME ABSOLUE
- ✓ Programme «En Couple et Heureux»
- ✓ Questions & réponses
- ✓ BONUS – Une liste d'idées originales pour de nouvelles activités



2

1.1. La routine vous guette ?

Quels sont les signes que la routine guette ?

Les 3 principaux

1. Vous prêtez de moins en moins d'intérêt à la vie de votre partenaire
2. La monotonie prend le dessus dans la vie sexuelle
3. Impression de s'ennuyer dans son couple

1.2. Vive la routine !

Le positif dans la routine

1. Sécurité
2. Culture du couple

Quels sont vos rituels ?

Est-ce que vous pourriez en envisager ? qqch de cool qui convienne aux deux ?

→ Action

Réfléchissez :

- Y a-t-il des petits rituels que vous aimez bien - et qui font partie de l'ADN de votre couple ?
- Est-ce que vous pourriez en envisager ? qqch de cool qui convienne aux deux ?

2 Les 7 remèdes “ANTI-ROUTINE”

2.1. Votre couple -> une priorité

Les gros cailloux



1

Alain Jeanfavre

42

→ Action

Donc je vous invite vraiment à être proactif.

Planifiez des plages et bloquer du temps pour votre couple !

Souvenez-vous : Une fois que le vase est plein, impossible d’y rajouter des gros cailloux !

2.2. La communication pour ne pas s'ennuyer !

La communication pour ne pas s'ennuyer !



Alain Jeanfavre

45

Conseils pour relancer la communication dans votre couple et ne pas se contenter d'échanger uniquement sur la liste des courses et la logistique :

- Ayez des projets, de la nouveauté, des aspirations, autant de sujets à discuter
- S'intéresser sincèrement à l'autre (comment il va, vraiment...)
- Dialoguer pour mieux se connaître (différences, son histoire depuis l'enfance,)
- Échanger sur ses besoins (cf la vidéo [les 5 langages de l'amour](#))

→ Action

Votre mission pour la semaine à venir :

- Prenez un moment pour échanger sur vos besoins respectifs à propos de la nouveauté sur des thèmes comme :
 - Les repas
 - Les sorties
 - Relations intimes
 - Le quotidien
 - Les vacances
- Dans quels domaines avez-vous l'impression de vous ennuyer ?

2.3. Astuces pour continuer à séduire

Continuer à séduire

1. Etre intéressant (projets, passions, hobbies, activités, ...)
2. Etat d'esprit (charisme, bien dans ses baskets, ...)
3. Ne pas être acquis
4. Utiliser les 5 langages de l'amour
5. Faire la guerre aux "tue-l'amour"

3



Alain Jeanfavre

53

→ Action

- Prenez un instant pour vous souvenir de comment avez-vous séduit votre conjoint et comment est-ce que lui ou elle vous a séduit
- Réfléchissez à une action simple et précise que vous pourriez faire demain pour aller dans le sens de la séduction

2.4. Combattre la monotonie par des sorties

Combattre la monotonie par des sorties !

A quoi ça sert ?

1. Alimenter votre compte en banque de souvenirs positifs
2. Des espaces de temps pour discuter
3. Un break dans le “métro-boulot-dodo” – des moments de qualité



4

Alain Jeanfavre

61

Quelques conseils

1. Plannifier
2. Se mettre un coup de pied au c...
3. Simple ou plus élaboré
4. Originalité



4

Alain Jeanfavre

65

→ Action

- Planifiez au moins un rendez-vous par semaine pour une activité à deux
- Et une fois par mois, une sortie plus conséquente

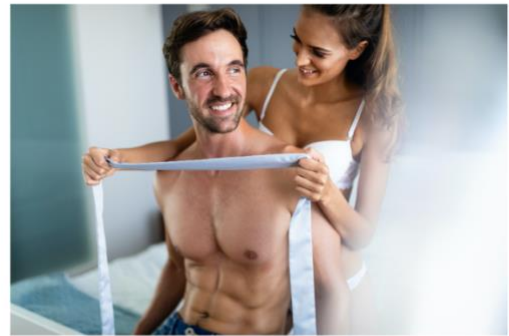
On peut très bien trouver des activités sympatiques et pas cher du tout comme un pique-nique au parc plutôt que de manger à la maison.

2.5. Astuces pour combattre la routine au lit

Combattre la routine au lit !



1. Ça ne commence pas au lit (Sextos, amusez-vous)
2. L'environnement
3. Les positions
4. Parlez de ce que vous aimez
5. Lachez-vous !



5

Alain Jeanfavre

75

→ Action

- Si vous deviez mettre un score à la routine dans votre intime sur une échelle de 0 à 10
 - Avec 0, il ne se passe rien du tout. Rien de nouveau
 - Et 10, c'est extraordinaire, c'est la surprise, l'éclate tout va bien
- Quelle petite action vous pourriez mettre en place dès maintenant pour passer à la note supérieure ?

2.6. Ne pas s'oublier !

Prendre soin de vous

1. Personnel
2. Professionnel
3. Loisirs



6

Alain Jeanfavre

80

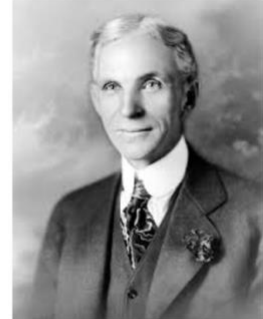
→ Action

- Osez bousculer vos petites habitudes (chemin pour aller au travail, vos choix au restaurant)
- Fixez-vous un challenge/rêve à réaliser dans les 6 prochains mois

2.7. Le pouvoir de l'intention

Le pouvoir de l'intention

1. Quelle intention voulez vous mettre dans vos journées ?
2. Vos soirées ?
3. Dans votre couple ?



Que vous pensiez être capable ou ne pas être capable, dans les deux cas, vous avez raison.
Henry Ford

7

Alain Jeanfavre

86

Comment activer votre super pouvoir ?



Faire comme si !

7

Alain Jeanfavre

87

→ Action

- Mettez volontairement une intention positive dans vos journées / soirées
 - Intention de séduire
 - Intention de rigoler
 - Intention d'innover.....

3 L'arme absolue pour combattre la routine

L'arme absolue contre la routine



10%

« Pour qu'un système (couple) dure sur le long terme, il faut au minimum 10% de nouveauté chaque année, 20% maximum »

→ Action

- Affichez une petite pancarte « 10% de nouveauté » dans un lieu de passage pour garder ceci à l'esprit

4 Quelques idées pour chasser la routine

- Faites des activités qui vous font rire (regarder une comédie, jouer comme des enfants...)
- Changez vos habitudes chaque jour. Par exemple en changeant l'ordre dans lequel vous faites les choses.
- Offrez-vous un petit déjeuner au lit.
- Étonnez votre partenaire en changeant de coiffure ou de style vestimentaire.
- Organisez un dîner aux chandelles ou un dîner dans le noir.
- Invitez des personnes que vous ne connaissez pas ou très peu.
- Changez la décoration d'une pièce.
- Écrivez une lettre à votre partenaire, créez une invitation pour une soirée en amoureux. Vous pouvez la décorer avec des photos de vous.
- Inventez une fête.
- Organisez un week-end ou un voyage surprise.
- Mettez de la musique et dansez.
- Inscrivez-vous à un cours de danse.
- Passez 2 minutes à vous regarder dans les yeux sans rien dire.
- Passez toute une journée ensemble en silence et communiquez avec les yeux, sourire, gestes...
- Faites une nouvelle recette de cuisine ensemble.
- Changez de place à table, dans le lit...
- Créez votre "vision board" de couple
- Tenez à deux le journal de votre relation
- Inventez-vous des personnages et faites un jeu de rôle
- Échangez les rôles. Les filles passent une journée dans la peau d'un homme et les gars passent une journée dans la peau d'une femme.
- Achetez-vous un jeu pour couple (Phantasm, Brin de jasette couple...)
- Faites une activité que votre partenaire adore mais que vous n'aimez pas (exemple : jouer aux jeux-vidéos)
- Amusez-vous à créer des formes avec vos ombres.
- Faites une activité créative ensemble (peindre, dessiner, écrire...)
-