

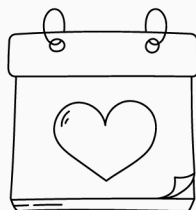
5 IDÉES

pour un couple
plus connecté



Idée #1

LE 2-2-2



Les relations sont comme des jardins.

Pour s'épanouir et donner des fruits, elles ont besoin de temps et de soins!

Faites-en une priorité dans votre vie.

La qualité de votre vie amoureuse a un impact direct sur votre bien-être et sur celui des personnes qui vous entourent (famille, amis).

Vous donner du temps de qualité – c'est sacré!

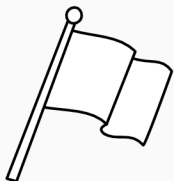
UNE SOIRÉE • PAR 2 SEMAINES

UNE FIN DE SEMAINE • PAR 2 MOIS

UNE SEMAINE • PAR 2 ANS

Bien sûr, sans enfant et sans tâche à effectuer!

Pendant ces moments privilégiés, redevenez simplement des partenaires qui s'amuse, comme au début de votre relation. Prenez le temps de vivre ce que vous aimez partager ensemble et osez explorer du nouveau!



Idée #2



LE DRAPEAU

Fabriquez un drapeau blanc et écrivez dessus

***Tu as en partie raison et moi aussi!
Reprenons cette discussion quand
nous aurons repris nos esprits.***

Mettez ce drapeau bien en vue et fixez-y deux trombones, qui portent vos prénoms.

Si l'émotion devient trop présente lors d'un échange et que vos egos activés risquent de vous faire souffrir, saisissez votre trombone puis retirez-vous, pour prendre du recul.

Vous pouvez par exemple faire une régulation émotionnelle Tipi ou aller prendre l'air!

Quand vous sentirez plus calmes, prêts à exprimer vos sentiments, vos besoins et vos demandes à l'autre, sans reproche ni critique, remettez votre trombone sur le drapeau pour manifester votre intention d'ouverture.

Respectez vos rythmes respectifs! 🌸

Idée #3

Merci 

LA GRATITUDE

**Quand un arbre tombe, on l'entend;
quand la forêt pousse, pas un bruit.**

Proverbe africain

À cause de l'instinct de survie, nous avons tendance à porter notre attention sur ce qui va mal plutôt que sur ce qui va bien. 🙄

Or, nous avons besoin de reconnaissance! Nous aimons sentir que notre contribution à notre couple est reconnue et appréciée.

La pratique active de la gratitude nous aide à célébrer les fleurs dans le jardin de la relation.

Prenez l'habitude de nommer ce que vous appréciez l'un de l'autre, de vous remercier et d'honorer ce que vous construisez ensemble.

Votre couple sera de plus en plus épanoui!



Idée #4

LE SLOW

À quand remonte votre dernière danse dans les bras l'un de l'autre sur une musique douce?

Choisissez chacun une chanson que vous adorez, tamisez les lumières ou allumez une chandelle, puis placez vous face à face.

En vous regardant dans les yeux, prenez conscience de l'importance de ce moment. Votre partenaire ne sera pas toujours en vie! Vous êtes tous les deux là, ici, maintenant.

Votre présence est un présent. 🇪🇺

Puis, démarrez la musique et rapprochez-vous tout doucement, pour vous enlacer.

Pendant que vous bougez avec la musique, offrez-vous une méga-dose de tendresse. Savourez les sensations, les caresses, le parfum, la chaleur, la musique, la lenteur...

Puis, échangez vos ressentis!

Idée #5



LA BULLE

Avant de faire l'amour, imaginez ensemble une «bulle» qui vous enveloppe tous les deux. Tracez ses contours imaginaires, autour de vous.

À tour de rôle, nommez ce que vous souhaitez sortir de la bulle, par exemple le stress de la journée, l'anxiété de performance, la peur du jugement, votre liste de choses à faire, etc.

Puis, invitez tout ce que vous voulez dans votre bulle, par exemple la découverte, le rire, la douceur, l'acceptation, la confiance, la connexion, le respect de vos limites, etc.

En précisant ainsi vos intentions, vous serez plus conscients et plus attentifs l'un à l'autre, ce qui renforcera la qualité de votre rencontre.

La communication, c'est une précieuse alliée pour approfondir votre connexion intime.

Besoin de soutien?

Artiste multidisciplinaire
et thérapeute en relation d'aide
complémentaire (TRAC), je peux
vous accompagner *en visio*
ou en personne à Montréal
(avec reçus d'assurance
en naturothérapie).



Au plaisir de vous rencontrer!

elodiejollette.com
info@elodiejollette.com



ACCOMPAGNEMENT CRÉATIF VERS UN MIEUX-ÊTRE • ARTS