



Augmenter les émotions positives dans votre couple

inspiré de l'exercice des 5 heures de Yvon Dallaire

CABINET DE PSYCHOLOGIE ENNEADE

*L'observation des couples heureux nous a appris qu'ils se réservaient environ **5 heures par semaine** pour communiquer. Lors de la séduction, les amants passent plus de 25 à 30 heures ensemble à se parler, rêver leur avenir et faire l'amour. Voici quelques astuces pour maintenir une communication fluide et agréable dans votre couple.*

Séparations et retrouvailles

1

Dites-vous bonjour chaque matin et bonne nuit chaque soir. Prenez le temps de savoir si l'autre a bien dormi, s'il y a quelque chose de particulier dans sa journée — cela permet de se sentir vu et pris en considération.

Au moment des retrouvailles, accordez 5 minutes pour accueillir l'autre et lui demander comment s'est passée sa journée. L'autre n'est pas un meuble !

On débriefe le soir

2

Chaque soir, installez-vous à table ou sur le canapé et prenez 10 à 15 minutes pour échanger sur votre journée, votre état émotionnel, ou n'importe quel sujet.

Cela n'a pas besoin d'être lourd ou compliqué — partager simplement un moment qui vous a plu dans votre journée suffit.

Faites-vous des câlins !

3

Se toucher et s'enlacer avec tendresse (sans sexualité) au moins une fois par jour, en prenant le temps de respirer ensemble 2 à 3 fois. S'embrasser avant de partir, se coller sur le canapé pendant une série...

Se toucher déclenche des endorphines et de l'ocytocine, et intensifie l'attachement.

Donnez-vous rendez-vous !

4

Une soirée par semaine pour échanger, vivre un moment agréable et vous reconnecter. Continuer à se séduire et sortir du quotidien est indispensable.

Si vous ne pouvez pas sortir toutes les semaines, organisez ce moment à la maison après le coucher des enfants.

Faites-vous des compliments

5

Des manifestations sincères, chaque jour. À la fin de la journée, avant de vous endormir, dites-vous une ou deux choses que vous avez appréciées chez votre partenaire.

La régularité prime sur la grandeur du geste — un mot sincère quotidien nourrit le lien plus sûrement qu'un grand geste occasionnel.