

RITUELS, MOTS JUSTES ET MICRO-MOMENTS
POUR NOURRIR LE LIEN

CARNET D'ACCOMPAGNEMENT



ÉLISE

COLLECTION ÉLISE — L'ART DE SE RETROUVER

Introduction

LE CARNET D'ACCOMPAGNEMENT

Rituels, mots justes et micro-moments pour nourrir le lien

Un carnet simple et doux, pour passer à l'action sans pression.

À ouvrir quand tu en as besoin.

À utiliser à ton rythme.

À picorer... ou à suivre pas à pas.

Ici, tu trouveras :

des rituels faciles,

des phrases qui apaisent,

des checklists qui rassurent,

des questions pour se retrouver autrement.

Tu n'as rien à réussir.

Un pas à la fois suffit.



Élise

plaisir-partage.com

Sommaire

1. Les 7 rituels simples

Pour nourrir la complicité au quotidien, sans tout changer.

2. Les 5 moments clés de la semaine

Pour se reconnecter dans les instants ordinaires, même quand le temps manque.

3. Parler sans créer de tension

Mots justes, phrases à éviter, et alternatives plus apaisantes.

4. Créer une ambiance qui rapproche

Checklist douce pour retrouver un climat rassurant, sans pression.

5. Journal de couple - Questions pour se retrouver

Questions ouvertes à piocher, à deux ou en solo, sans ordre imposé.

1. Les 7 rituels simples

POUR NOURRIR LA COMPLICITÉ AU QUOTIDIEN, SANS TOUT CHANGER.

Comment les utiliser

Choisis un seul rituel pour commencer.

Fais-le une fois. Puis reviens-y.

La magie, c'est la répétition douce - pas la perfection.

Rituel 1 - Le rendez-vous de 7 minutes

Quand : quand vous vous croisez plus que vous ne vous rencontrez

Durée : 7 minutes

Objectif : recréer de la présence, sans discussion

Étapes

1. Téléphones loin (juste 7 minutes).
2. Assieds-toi près de l'autre, respire.
3. Une phrase chacun : "Là, j'ai besoin de..."
4. Un geste : main, épaule, câlin lent.
5. Une question : "On se garde quel petit moment cette semaine ?"

Variante fatigue (2 minutes)

Respirer côte à côte + "je suis là" + un câlin de 20 secondes.

Le mot d'Élise

"Juste 7 minutes. Pas pour tout régler. Pour nous retrouver."

Rituel 2 - La phrase qui relie

Quand : quand l'ambiance est neutre, froide, ou mécanique

Durée : 1 minute

Objectif : remettre du lien sans déclencher

Étapes

Choisis **une seule phrase** :

- “Je suis bien quand tu es là.”
- “Merci pour ce que tu fais.”
- “Je nous ai un peu manqués aujourd'hui.”
- “J'aime quand on est comme ça.”

Variante fatigue

Un sourire + “merci” (même chuchoté).

Le mot d'Élise

“Une phrase vraie peut faire plus qu'une grande discussion.”

Rituel 3 - Le micro-moment sans écran

Quand : quand vous êtes ensemble... mais pas vraiment présents

Durée : 5 à 10 minutes

Objectif : retrouver la sensation d'être “avec”

Étapes

1. Choisis un moment simple : café, canapé, fin de journée.
2. Téléphones loin.
3. Une mini-activité : écouter une chanson / marcher 5 minutes / s'asseoir en silence.
4. Finir par une phrase : “Ça me fait du bien.”

Variante fatigue (2 minutes)

S'asseoir côte à côte, sans parler. Juste respirer.

Le mot d'Élise

“On ne se retrouve pas dans le bruit. On se retrouve dans le calme.”

Rituel 4 - Le toucher sans attente

Quand : quand le corps est loin, ou quand l'intime met de la pression

Durée : 20 secondes à 3 minutes

Objectif : revenir au corps en sécurité

Étapes

1. Demande doucement : "Je peux ?"
2. Fais un geste simple : main dans la main / épaule / nuque / câlin lent.
3. Dis le cadre : "Sans attente. Juste ça."
4. Arrête-toi avant que ce soit "trop" : mieux vaut court et doux.

Variante fatigue

Main sur l'épaule 10 secondes + "bonne nuit".

Le mot d'Élise

"Un geste qui n'attend rien... donne envie de rester."

Rituel 5 - Le mini rendez-vous douceur

Quand : quand vous n'avez plus de "temps à deux"

Durée : 20 minutes (1 fois par semaine)

Objectif : redonner un espace au couple

Étapes

1. Fixez un moment : "mardi 20h30" (simple).
2. Règle : pas de logistique, pas de problèmes à régler.
3. Faites une chose douce : musique, tisane, marche, jeu de questions.
4. Fin : "On garde quoi de ce moment ?"

Variante fatigue (10 minutes)

10 minutes au lit sans écran, juste présence.

Le mot d'Élise

"Ce n'est pas un rendez-vous parfait. C'est un rendez-vous vivant."

Rituel 6 - Le “merci du jour”

Quand : quand tout devient normal, acquis, automatique

Durée : 30 secondes

Objectif : réinstaller la reconnaissance

Étapes

Chaque jour (ou 3 fois/semaine), une phrase :

“Merci pour...”

Et rien d'autre. Pas de mais. Pas de reproche.

Variante fatigue

Un mot écrit ou un message : “merci pour aujourd'hui.”

Le mot d'Élise

“La gratitude, c'est une caresse invisible.”

Rituel 7 - Le bilan léger du dimanche (ou du jour de ton choix)

Quand : quand tu veux faire durer sans contrôler

Durée : 5 minutes

Objectif : ajuster en douceur, sans tension

Étapes

1. “Cette semaine, ce qui nous a fait du bien...”

2. “Ce qu'on veut garder...”

3. “Un petit moment qu'on se promet...” (10 minutes suffisent)

Variante fatigue (2 minutes)

Une seule question : “On garde quoi ?”

Le mot d'Élise

“On n'a pas besoin d'un grand plan. Juste d'un petit cap.”

Mini choix (pour ne pas te perdre)

- **Si tu débutes** : Rituel 1 + Rituel 4
- **Si vous manquez de temps** : Rituel 3 + Rituel 5
- **Si vous êtes en tension** : Rituel 2 + Rituel 7

2. Les 5 moments clés pour se reconnecter dans la semaine

TRANSFORMER DES INSTANTS ORDINAIRES EN MOMENTS DE LIEN, SANS ORGANISATION LOURDE.

Comment l'utiliser

Tu n'as pas besoin des 5.

Choisis 1 seul moment-clé cette semaine.

Et fais-le revenir, doucement.

Moment-clé 1 — Le réveil (même 30 secondes)

Pourquoi ça compte

Le réveil donne souvent le ton. Même quand on est pressés.

Une version simple

- Un regard + un “bonjour” qui dure une seconde de plus
- Une main posée sur l'épaule
- Une phrase : “Je suis content(e) que tu sois là.”

Variante fatigue (ultra court)

Un sourire + “bonne journée” + un petit contact (même bref).

Le mot d'Élise

“Ce n'est pas la durée qui compte. C'est l'intention.”

Moment-clé 2 - Les transitions (retour du travail / fin de journée)

Pourquoi ça compte

C'est le moment où chacun arrive avec son monde : fatigue, stress, surcharge.

Une version simple (5 minutes)

- Téléphones loin
- Une seule question : "Tu veux être écouté(e) ou juste posé(e) ?"
- Puis : 2 minutes de silence côte à côte, ou un mini câlin.

Variante tension

"Je n'ai pas l'énergie pour parler beaucoup. Mais j'ai envie d'être près de toi."

Le mot d'Élise

"Se retrouver, parfois, c'est juste s'accueillir."

Moment-clé 3 - Le repas (ou l'instant nourriture)

Pourquoi ça compte

C'est un moment naturellement partagé... souvent avalé trop vite, ou noyé dans les écrans.

Une version simple (10 minutes)

- 10 minutes sans écran (même si le repas dure plus)
- Chacun partage : "un détail de la journée" (pas toute la journée)
- Une phrase de reconnaissance : "merci pour..."

Variante fatigue

Juste 3 minutes sans écran + "ça m'a fait du bien de manger avec toi."

Le mot d'Élise

"Le lien se nourrit souvent dans les choses simples."

Moment-clé 4 - Le soir (canapé / chambre / fin de journée)

Pourquoi ça compte

C'est là que la distance s'installe souvent : fatigue, téléphone, chacun dans sa bulle.

Une version simple (7 minutes)

- Une chanson (jusqu'au bout)
- Un contact sans attente (main/épaule/câlin)
- Une question douce : "Qu'est-ce qui te ferait du bien, là ?"

Variante fatigue (2 minutes)

Se coucher 2 minutes plus tôt + main dans la main + "bonne nuit" vrai.

Le mot d'Élise

"Le soir n'a pas besoin d'être parfait. Il a juste besoin d'être habité."

Moment-clé 5 - Le week-end (ou le jour "respiration")

Pourquoi ça compte

Le week-end peut rapprocher... ou devenir une liste de tâches.

Une version simple (20 minutes)

- Un mini rendez-vous douceur
- Règle : pas de logistique, pas de problèmes à régler
- Juste : marcher / café / musique / questions du journal

Variante "pas le temps" (10 minutes)

10 minutes dehors, même autour du pâté de maisons.

Le mot d'Élise

"Ce n'est pas le temps libre qui crée le lien. C'est ce qu'on en fait."

Mini exercice (1 minute) - Choisis ton moment-clé

Cette semaine, je choisis :

- ☐ Réveil
- ☐ Transition (retour)
- ☐ Repas
- ☐ Soir
- ☐ Week-end

Mon micro-engagement :

“Je le fais 1 fois. Et je vois ce que ça change.”

3. Parler sans créer de tension

DES MOTS JUSTES POUR PRÉSERVER LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE DU COUPLE.

Comment l'utiliser

Tu peux l'ouvrir :

- avant une discussion sensible
- quand tu sens que ça monte
- quand tu veux dire quelque chose... sans déclencher

Ici, le but n'est pas d'avoir raison.

Le but, c'est de **rester reliés**.

A. Les 3 règles simples (qui changent tout)

Règle 1 - Parler pour se rapprocher, pas pour gagner

Avant de parler, demande-toi :

“Est-ce que mes mots vont nous rapprocher... ou nous séparer ?”

Le mot d'Élise

“Tu peux dire une vérité sans blesser. Mais il faut ralentir.”

Règle 2 - Un fait, un besoin, une demande (pas un discours)

Plus c'est long, plus ça dérape.

Garde une structure simple :

- Un fait : “Ces derniers temps...”
- Un ressenti : “Je me sens...”
- Un besoin : “J'aurais besoin de...”
- Une demande : “Est-ce qu'on peut... ?”

Le mot d'Élise

“Une phrase claire vaut mieux qu'un discours fatigué.”

Règle 3 - Choisir le bon moment)

Si vous êtes épuisés, pressés, ou déjà tendus : ce n'est pas le moment.

Tu peux dire :

“J'ai envie d'en parler, mais pas maintenant. On se garde 10 minutes demain ?”

Le mot d'Élise

“Le bon moment protège l'amour.”

B. Démarrer une discussion sans déclencher (scripts prêts à dire)

Script 1 - La version la plus douce

“J'ai envie de te partager quelque chose, sans débat. Est-ce que c'est un bon moment ?”

Script 2 - La version “lien d'abord”

“Je tiens à nous. Je ne veux pas qu'on se blesse. Est-ce qu'on peut en parler doucement ?”

Script 3 - La version courte (quand tout est fragile)

“J'ai besoin de 5 minutes. Pas pour tout régler. Juste pour qu'on se retrouve un peu.”

Le mot d'Élise

“Commencer doucement, c'est déjà prendre soin.”

C. Désamorcer quand ça monte (scripts de pause)

1. “Là, je sens que je me tends. Je préfère qu'on ralentisse.”
2. “Je ne veux pas avoir raison. Je veux qu'on reste du même côté.”
3. “On fait une pause de 10 minutes, et on reprend si on peut.”

Le mot d'Élise

“Une pause n'est pas un abandon. C'est une protection.”

D. Phrases à éviter (et alternatives plus apaisantes)

1) “Tu ne...” / “Tu fais toujours...” / “Tu fais jamais...”

➡ Alternative : “Quand ça arrive, je me sens... et j'aurais besoin de...”

2) “C’est ta faute.”

➡ Alternative : “Je crois qu’on est coincés dans un truc. J’aimerais qu’on en sorte ensemble.”

3) “De toute façon, ça sert à rien.”

➡ Alternative : “Là je suis fatigué(e). J’ai envie qu’on en parle quand on sera plus calmes.”

4) “Si tu m’aimais, tu...”

➡ Alternative : “Ce qui me ferait me sentir aimé(e), ce serait...”

5) “Tu exagères.”

➡ Alternative : “Je ne le ressens pas pareil, mais je veux comprendre ce que toi tu ressens.”

Le mot d’Élise

“On peut être en désaccord... sans se faire mal.”

E. Le mini-cadre “sécurité” (à utiliser quand le sujet est sensible)

Avant de parler, pose ce cadre en une phrase :

“Je parle parce que je tiens à nous. Je ne suis pas contre toi. Je suis pour nous.”

Puis :

- 1 fait
- 1 ressenti
- 1 besoin
- 1 demande minuscule

Le mot d’Élise

“Quand la sécurité revient, la parole devient possible.”

F. Mini exercice (5 minutes) - Une parole qui relie

Choisis une seule phrase et dis-la cette semaine :

- “Je nous ai un peu manqués.”
- “J'aimerais qu'on se garde un petit moment pour nous.”
- “Je ne veux pas qu'on se blesse. Je veux qu'on se retrouve.”
- “Merci d'être là, même quand c'est compliqué.”

Le mot d'Élise

“Une phrase vraie, au bon moment, peut tout changer.”

4. Créer une ambiance qui rapproche

CHECKLIST DOUCE POUR RETROUVER UN CLIMAT RASSURANT, SANS PRESSION.

Comment l'utiliser

Tu n'as pas besoin de tout cocher.

Choisis **2 ou 3 éléments** maximum.

Le but n'est pas de "préparer l'intime".

Le but est de **créer un espace où vous vous sentez bien.**

Le mot d'Élise

"Une ambiance, ce n'est pas un décor. C'est une sensation."

A. Avant tout : enlever la pression

- ☐ Je me rappelle que rien n'est obligatoire.
- ☐ Je me rappelle qu'un geste n'est pas une demande.
- ☐ Je me rappelle qu'un "non" n'est pas un rejet.
- ☐ Je choisis de privilégier la douceur plutôt que l'attente.

Le mot d'Élise

"Quand la pression s'en va, le lien respire."

B. L'espace (sans faire de grands efforts)

- ☐ Je range juste ce qui gêne (2 minutes).
- ☐ Je baisse la lumière (ou je laisse une lumière douce).
- ☐ Je prépare une boisson chaude / un verre d'eau (un petit soin simple).
- ☐ J'aère 2 minutes (même en hiver).
- ☐ Je mets un plaid / un coussin (confort immédiat).

Le mot d'Élise

"Le corps se détend quand l'espace se calme."

C. Le temps (même court)

- ☐ Je choisis un moment où on n'est pas pressés (même 10 minutes).
- ☐ Je préviens doucement : "J'aimerais qu'on se garde un petit moment."
- ☐ Je coupe les notifications (ou je pose le téléphone loin).
- ☐ Je préfère court et vrai... plutôt que long et distrait.

Le mot d'Élise

"10 minutes présentes valent plus que 2 heures absentes."

D. Le corps (sécurité + douceur)

- ☐ Je commence par un geste simple : main, épaule, câlin lent.
- ☐ Je demande si c'est ok : "Je peux ?"
- ☐ Je choisis un contact sans attente (juste être proche).
- ☐ Je respecte le rythme (le mien et le sien).
- ☐ Je m'arrête avant que ça devienne "trop".

Le mot d'Élise

"Le corps s'ouvre quand il se sent en sécurité."

E. Les mots (moins, mais mieux)

- ☐ Je dis une phrase qui relie : "Je suis bien là, avec toi."
- ☐ Je dis merci (même pour quelque chose de petit).
- ☐ Je laisse de la place au silence.
- ☐ Je ne lance pas une discussion difficile maintenant.

Le mot d'Élise

"Parfois, les mots les plus doux sont ceux qu'on ne force pas."

F. La musique (optionnel, mais puissant)

- ☐ Je mets une chanson (une seule suffit).
- ☐ Je choisis un son qui apaise, pas qui excite.
- ☐ J'écoute jusqu'au bout, sans parler.

Le mot d'Élise

"Une musique peut faire descendre le monde d'un cran."

G. Quand l'autre n'est pas disponible

- ☐ Je ne le prends pas comme un rejet.
- ☐ Je propose une version plus légère : "Juste 2 minutes près de toi."
- ☐ Je garde le lien : "Merci de me le dire."

Le mot d'Élise

"Rester doux, même dans le non, c'est déjà se retrouver."

Mini version (si tu n'as que 2 minutes)

- ☐ Téléphone loin
- ☐ Un geste simple (main / épaule / câlin 20 sec)
- ☐ Une phrase : "Je suis là."

Le mot d'Élise

"Le minimum peut déjà être immense."

5. Journal de couple

Questions pour se retrouver

DES QUESTIONS OUVERTES POUR CRÉER DE VRAIS ÉCHANGES, SANS CONFLIT.

Comment l'utiliser

- Choisissez **une seule question**.
- Chacun répond.
- Puis vous vous arrêtez (ou vous en faites une deuxième si c'est léger).
- Pas besoin de tout expliquer. Pas besoin de "résoudre".

Règle d'or : on écoute pour comprendre, pas pour répondre.

Le mot d'Élise

"Une question douce peut rouvrir une porte."

A. Questions "douceur" (quand vous êtes fatigués)

- 1 - Qu'est-ce qui te ferait du bien, là, tout de suite ?
- 2 - Aujourd'hui, de quoi as-tu été fier/fière ?
- 3 - Qu'est-ce que tu aimerais qu'on fasse plus souvent, même petit ?
- 4 - Quel a été ton moment le plus léger cette semaine ?
- 5 - Comment tu as envie d'être soutenu(e) en ce moment ?
- 6 - Qu'est-ce qui t'apaise le plus quand tu es chargé(e) ?
- 7 - De quoi as-tu besoin pour te sentir tranquille à la maison ?
- 8 - Quel "petit geste" te fait te sentir aimé(e) ?

Le mot d'Élise

"Quand la pression s'en va, le li "Quand on est fatigués, la douceur est déjà un langage."en respire."

B. Questions “compréhension” (pour mieux se retrouver)

- 9 - Qu'est-ce que tu crois que je ne vois pas assez chez toi ?
- 10 - Qu'est-ce qui te pèse en silence en ce moment ?
- 11 - Qu'est-ce que tu aimerais que je comprenne mieux ?
- 12 - Quand tu te sens loin de moi, qu'est-ce qui se passe à l'intérieur ?
- 13 - Qu'est-ce qui t'aide à te sentir en sécurité dans notre couple ?
- 14 - Qu'est-ce qui te fait te fermer, même si tu ne le veux pas ?
- 15 - De quoi as-tu besoin quand tu traverses une émotion forte ?
- 16 - Qu'est-ce qu'on pourrait enlever cette semaine pour respirer un peu plus ?

Le mot d'Élise

“Comprendre, ce n'est pas être d'accord. C'est accueillir.”

C. Questions “complicité” (pour ramener du vivant)

- 17 - Quel souvenir de nous te fait sourire ?
- 18 - C'est quoi “nous”, quand ça va vraiment bien ?
- 19 - Qu'est-ce que tu aimerais qu'on retrouve, comme avant... mais à notre façon d'aujourd'hui ?
- 20 - Quel petit rituel pourrait devenir le nôtre ?
- 21 - Qu'est-ce que tu aimes dans notre façon d'être ensemble ?
- 22 - Si on avait 30 minutes rien que pour nous, on en ferait quoi ?
- 23 - Qu'est-ce que tu voudrais vivre avec moi cette année (même simple) ?
- 24 - Qu'est-ce que tu as envie que je remarque plus souvent ?

Le mot d'Élise

“La complicité, c'est un sourire partagé avant même les mots.”

D. Questions “désir doux” (sans pression, sans performance)

- 25 - Qu'est-ce qui te fait te sentir beau/belle, désiré(e), apprécié(e) ?
- 26 - Quel type de tendresse te fait du bien (sans aller plus loin) ?
- 27 - Qu'est-ce qui te met à l'aise... et qu'est-ce qui te met la pression ?
- 28 - Quel rythme te ressemble en ce moment (lent / proche / distant / variable) ?
- 29 - Quelle ambiance te rassure et te rapproche ?
- 30 - Est-ce qu'il y a un geste simple que tu aimerais qu'on retrouve ?
- 31 - Qu'est-ce qui te donne envie de rester proche, même sans parler ?
- 32 - Comment tu aimerais qu'on prenne soin de l'intime, sans obligation ?

Le mot d'Élise

“Le désir revient mieux quand on lui enlève l'obligation.”

Petit cadre (si vous avez peur que ça dérape)

Avant de répondre, vous pouvez dire :

- “Je réponds en douceur.”
- “Je ne cherche pas à te convaincre.”
- “Je veux juste qu'on se comprenne.”

Et si ça monte : pause. Revenir plus tard.

Le mot d'Élise

“Préserver le lien est toujours plus important que finir la discussion.”

Mini rituel “Journal” (10 minutes)

- 1** - Une question
- 2** - Chacun répond (2 minutes max)
- 3** - Un merci
- 4** - Un geste (main / épaule / câlin lent)

UN DERNIER MOT D'ÉLISE

Si tu as ouvert ce carnet, c'est que quelque part en toi, tu tiens à ce lien.

Même fatigué(e). Même maladroit(e). Même quand tu ne sais pas toujours comment faire.

Alors je veux te rappeler une chose simple :
la complicité ne revient pas par la force.
Elle revient par **les petites attentions**, celles qui ne font pas de bruit.

Une minute vraie.
Un regard qui s'attarde.
Une phrase qui relie.
Un geste sans attente.
Un micro-moment répété.

Ce n'est pas spectaculaire.
Mais c'est profond.

Et si certains jours tu n'y arrives pas, ce n'est pas un recul.
C'est juste la vie.
Reviens au plus simple : **présence + douceur + lien**.

Tu n'as rien à réussir.
Tu n'as pas besoin d'en faire trop.
Un pas à la fois suffit.

Prends soin de ton lien,



Élise

plaisir-partage.com

CARNET D'ACCOMPAGNEMENT

Ce carnet a été pensé pour t'aider à passer à l'action simplement, sans pression, et à ton rythme.

Tu peux l'utiliser comme un repère : une fiche, un rituel, une question... quand tu en as besoin.

À l'intérieur :

7 rituels

simples pour nourrir la complicité

5 moments clés

pour se reconnecter dans la semaine

des scripts

pour parler sans créer de tension

une checklist

pour créer une ambiance qui rapproche

un journal de questions

pour se retrouver autrement

Tu n'as rien à réussir. Un pas à la fois suffit.

ÉLISE

AUTRICE ET ACCOMPAGNANTE RELATIONNELLE