

SE RETROUVER, SE TOUCHER AUTREMENT,
SE REDÉSIRER DOUCEMENT

RAVIVER LA COMPLICITÉ DU COUPLE

ÉLISE

COLLECTION ÉLISE — L'ART DE SE RETROUVER

Sommaire

Introduction

Prendre soin du lien p3

Comment utiliser ce guide p4

Commence ici p6

Chapitre 1

Quand le quotidien prend toute la place p9

Chapitre 2

La complicité avant tout p13

Chapitre 3

Recréer des moments de connexion,
sans ajouter de charge mentale p17

Chapitre 4

Mieux communiquer, sans raviver les tensions p21

Chapitre 5

Retrouver la tendresse et l'intimité, en douceur p25

Chapitre 6

Faire durer la complicité au quotidien p28

Conclusion

Prendre soin du lien, jour après jour p31

Introduction

PRENDRE SOIN DU LIEN

Si tu lis ces lignes, c'est sans doute parce que ton couple compte pour toi.

Peut-être que tout va bien, en apparence.

Peut-être aussi que quelque chose te manque, sans que tu arrives vraiment à mettre des mots dessus.

Avec le temps, le quotidien s'installe.

Les journées se remplissent.

La fatigue s'accumule.

Et la complicité, sans disparaître, peut devenir plus discrète.

Ce guide est né de ce constat simple : beaucoup de couples s'aiment encore, mais ont perdu certains espaces de connexion.

Ici, tu ne trouveras ni méthode miracle, ni injonction à faire plus, mieux, autrement.

Tu trouveras plutôt une invitation à ralentir, à observer ce qui est là, et à recréer, pas à pas, un lien plus vivant et plus complice.

Tu peux lire ce guide seul(e), ou à deux.

Tu peux le parcourir dans l'ordre, ou revenir sur certains passages.

Il n'y a rien à réussir.

Juste un lien à nourrir.



Prends soin de ton lien,
Élise

Comment utiliser ce guide

Ce guide n'est pas fait pour être "dévoré" d'une traite.
Il est fait pour être **vécu**.

Tu peux le lire à ton rythme, y revenir, surligner, piocher.
Et surtout : **ne cherche pas à tout faire**. Un petit pas suffit.

1) Choisis ta manière de l'utiliser

Option A - Lecture libre

Tu lis quand tu veux, tu prends une idée, et tu l'essaies.

Option B - Lecture à deux

Vous lisez un chapitre, puis vous choisissez une seule action ("À faire ce soir").

Option C - Parcours guidé

Si tu veux une structure simple, fais le Parcours 7 jours (dans "Commence ici").

Un jour = un petit geste. Pas plus.

3) Le rythme recommandé

Pour que ça fonctionne sans charge mentale, voici un rythme réaliste :

- 2 micro-moments dans la semaine (2 à 10 minutes)
- 1 rendez-vous douceur (20 minutes)
- 1 phrase qui relie (une fois, sincère)
- 1 geste de tendresse sans attente (même 20 secondes)

C'est déjà beaucoup.

4) Si tu n'as pas le temps (ou pas l'énergie)

Fais la version ultra simple :

- ✓ Présence 1 minute (téléphone loin)
- ✓ Une phrase : "J'ai envie de nous, un peu."
- ✓ Un geste : main, épaule, câlin lent

Et tu peux t'arrêter là.

5) Si l'autre n'est pas dans le même rythme

Ne cherche pas à convaincre.
Propose doucement, et garde le lien.

Tu peux dire :

“On fait juste 5 minutes. Sans pression. Et on s'arrête quand tu veux.”

Un “non” n'est pas un rejet.

C'est souvent un besoin de repos, de sécurité, ou un mauvais moment.

6) Comment savoir si ça avance

Tu n'as pas besoin de grands signes.

Tu sauras que ça avance quand :

- vous vous reparlez plus doucement
- vous vous cherchez un peu plus
- il y a un peu plus de chaleur, même minuscule
- vous recréez des moments simples, sans effort

C'est ça, raviver la complicité.

Commence ici

Tu n'as pas besoin de tout lire.

Tu n'as pas besoin d'être "motivé(e)".

Tu as juste besoin d'un petit pas, ce soir ou demain.

Ce guide est fait pour te ramener à l'essentiel : vous retrouver, sans pression, sans performance, sans grands discours.

1) Choisis ton point de départ

Lis uniquement la partie qui te ressemble aujourd'hui.

Si vous êtes fatigués

▶ Objectif : **du simple, du doux, du court.**

Fais un seul micro-moment. Même 2 minutes comptent.

Si vous êtes en tension / loin l'un de l'autre

▶ Objectif : recréer de la sécurité.

On commence par la présence, pas par "régler le problème".

Si tout va bien, mais que tu sens que ça s'est endormi

▶ Objectif : ramener du vivant.

Un geste, un rituel, une habitude tendre.

2) La règle d'or (qui change tout)

On ne cherche pas à "réussir".

On cherche à se retrouver.

Un petit pas fait avec sincérité vaut mieux qu'un grand plan jamais fait.

3) Le rituel des 7 minutes (à faire ce soir)

Mets une musique douce (ou votre playlist si tu veux).

Puis fais ceci, sans discuter :

1. **1 minute** - assis proches, juste respirer, sans téléphone.
2. **2 minutes** - chacun dit une seule phrase :
 - “Aujourd'hui, j'ai besoin de...”
 - “Ce que j'ai aimé chez toi aujourd'hui, c'est...”
3. **2 minutes** - un contact simple : main dans la main, ou main sur l'épaule, ou un câlin lent.
4. **2 minutes** - une question douce (une seule) :
 - “On se garde quel petit moment cette semaine ?”
 - “Qu'est-ce qui nous ferait du bien là, tout de suite ?”

C'est tout.

Tu peux t'arrêter là. Et c'est déjà beaucoup.

4) Comment utiliser ce guide (sans te perdre)

Tu peux l'utiliser de 3 façons :

- Lecture libre : tu lis quand tu veux, et tu pioches une idée.
- Lecture à deux : vous lisez un chapitre, puis vous choisissez une action.
- Parcours guidé : si tu veux être accompagné(e), fais le mini parcours ci-dessous.

PARCOURS GUIDÉ 7 JOURS (DOUX, SIMPLE, RÉALISTE)

Objectif : remettre de la complicité sans forcer, avec 10 minutes par jour (ou moins).

Jour 1 - “On se pose”

➡ Faites le rituel des 7 minutes.

Jour 2 - “Un micro-moment”

➡ Choisissez un micro-moment à refaire (ex : café ensemble, mini marche, 5 minutes au lit sans écran).

Jour 3 - “Une phrase qui relie”

➡ Une seule phrase, chacun :

“Ce que j’aime chez toi, en ce moment, c’est...”

Jour 4 - “Un toucher sans attente”

➡ 60 secondes de contact lent (main, nuque, épaule).

Juste pour se dire : “je suis là”.

Jour 5 - “Un rendez-vous douceur”

➡ Planifiez 20 minutes cette semaine : pas de logistique, pas de problème à régler.

Juste être ensemble.

Jour 6 - “On enlève quelque chose”

➡ Choisissez un voleur de lien à réduire 24h (téléphone au lit, écrans au dîner, etc.).

Jour 7 - “On garde ce qui marche”

➡ Dites :

- “Ce qui nous a fait du bien cette semaine...”
- “Ce qu’on veut garder la semaine prochaine...”



Si un jour ça ne se fait pas, ce n'est pas un échec.

C'est juste la vie.

Reviens au plus simple : présence + une phrase + un geste.

Élise

Chapitre 1

QUAND LE QUOTIDIEN PREND TOUTE LA PLACE

Petit repère avant de commencer

Si tu viens de lire “Commence ici”, garde ça en tête : ici, on ne cherche pas à tout changer.

On cherche juste à comprendre ce qui prend la place, pour redonner un peu d'espace à “nous”.

Le quotidien n'est pas l'ennemi

Dans beaucoup de couples, la distance ne vient pas d'un manque d'amour.

Elle vient du quotidien. Les journées commencent vite.

Elles finissent tard.

Il y a le travail, les obligations, la fatigue, parfois les enfants.

Petit à petit, le couple passe après tout le reste.

Ce n'est pas un échec.

C'est une réalité.

Quand tout fonctionne... mais que quelque chose manque

On continue à vivre ensemble.

À s'organiser.

À se parler pour l'essentiel.

Mais il y a moins de moments gratuits.

Moins de regards qui s'attardent.

Moins de silences partagés.

On s'aime, mais on se croise plus qu'on ne se rencontre.

Beaucoup de couples pensent que ce malaise est anormal.

Il ne l'est pas.

Si tu es fatigué(e) : ne cherche pas “un grand moment”.
Cherche un **micro-moment** (même 2 minutes).

➡ Tu en trouveras des exemples simples au **chapitre 3**.

La fatigue change la façon d'aimer

La fatigue ne fait pas disparaître les sentiments.
Elle réduit l'espace disponible pour les exprimer.

Quand on est fatigué :

- on communique plus vite
- on écoute moins
- on se replie plus facilement

Ce n'est pas un manque d'envie.
C'est un manque d'énergie.

Petit repère (important)

Si tu sens que tout devient plus sensible quand vous êtes épuisés, ce n'est pas le moment de "réussir une discussion".
C'est le moment de revenir à : présence + douceur + petit geste.

➡ Pour parler sans raviver les tensions, vois le chapitre 4.

La routine n'est pas le problème

La routine rassure.

Elle structure.

Elle permet au couple de durer.

Le problème n'est pas la routine.

Le problème, c'est quand elle ne laisse plus de place à la relation.

Quand tout est prévu, organisé, optimisé, il ne reste plus beaucoup d'espace pour l'imprévu, la légèreté, la connexion.

Pourquoi beaucoup de couples attendent trop longtemps

Souvent, on se dit :

"Ça ira mieux plus tard."

"C'est une phase."

"On verra quand on aura plus de temps."

Et les mois passent.

Pendant ce temps, la distance s'installe doucement, sans bruit, sans conflit.

Ce guide existe pour éviter cela.

Ce qu'il faut retenir

Si tu te reconnais dans ces lignes :

- ton couple n'est pas en danger
- tu n'es pas en train d'échouer
- tu es simplement dans une phase normale

La bonne nouvelle, c'est que la complicité peut se recréer.

Sans tout bouleverser.

Sans se forcer.

Sans se juger.

À faire ce soir (10 minutes)

Objectif : redonner un peu d'espace au couple, sans charge mentale.

1 - Repère ce qui prend toute la place (sans te juger)

➡ fatigue / écrans / logistique / stress / enfants / travail / "on fait que gérer".

2 - Choisis un micro-moment (2 à 10 minutes)

Ex : café sans écran, s'asseoir côte à côte, une mini marche, 1 chanson ensemble.

➡ Si tu manques d'idées : **chapitre 3**.

3 - Dis une seule phrase (simple, vraie)

"J'aimerais qu'on se garde un petit moment pour nous, même court."

4 - Ajoute un geste sans attente

Main dans la main / contact épaule / câlin lent (20 secondes suffisent).

➡ Si tu veux rester dans la tendresse douce : **chapitre 5**.

Si tu n'as que 2 minutes :

Assieds-toi près de l'autre + un contact + "je suis là".

C'est déjà nourrir le lien.

Mini renvois utiles

Chapitre 3 :

micro-moments concrets (connexion sans “plus de temps”)

Chapitre 4 :

parler sans tension

Chapitre 6 :

petites habitudes qui font durer

——— ” ———

*Avant de vouloir réparer un couple, il faut parfois
simplement se souvenir de pourquoi on s'est choisi.*

Élise

Chapitre 2

LA COMPLICITÉ AVANT TOUT

Petit repère avant de commencer

Si tu as lu “Commence ici”, ce chapitre est le cœur du guide : on ne commence pas par “réparer le désir”. On commence par **retrouver le climat**.

Choisis ton angle de lecture :

- **Si vous êtes fatigués** : lis surtout “La bonne nouvelle” + “Recréer un espace”, et fais l'exercice de fin (10 minutes).
- **Si vous êtes en tension** : retiens une chose : la complicité = sécurité, pas discussion. (Tu pourras aller au Chapitre 4 ensuite.)

Pourquoi la complicité passe avant le désir

Quand un couple va moins bien, on pense souvent que le problème vient du désir.

En réalité, le désir en est rarement la cause. Il est presque toujours la conséquence.

La complicité, elle, est le socle.

Sans elle, le désir devient fragile, irrégulier, ou source de malentendus.

Ce qu'est vraiment la complicité

La complicité, ce n'est pas :

- être d'accord sur tout
- passer tout son temps ensemble
- se forcer à parler quand on n'en a pas envie

La complicité, c'est :

- se sentir en sécurité avec l'autre
- pouvoir être soi sans se justifier
- partager des moments simples, sans attente particulière

C'est un climat, pas une performance.

Quand la complicité s'efface doucement

La complicité ne disparaît pas d'un coup.
Elle s'efface par petites touches.
On rit moins ensemble.
On se confie moins.
On partage moins de choses inutiles... mais importantes.
Ce sont souvent les premiers signaux.
Ils passent inaperçus, parce qu'ils ne font pas de bruit.

Petit repère (important)

Quand tu te dis "on s'aime mais..." : ce n'est pas forcément un drame.
C'est souvent juste le signe que le lien a besoin d'être nourri autrement.

La bonne nouvelle

La complicité est ce qu'il y a de plus simple à reconstruire.
Pas besoin de grands discours.
Pas besoin de changer qui l'on est.
Pas besoin de "faire des efforts" au sens lourd du terme.
Elle se nourrit de présence, d'attention, et de petits gestes répétés.

Recréer un espace pour le couple

Dans beaucoup de relations, le couple devient une fonction parmi d'autres : organisation, logistique, responsabilités

Pour retrouver de la complicité, il faut redonner au couple un espace à part.

Un espace où :

- on n'est pas parent
- pas collègue
- pas gestionnaire

Juste deux personnes.

Ce qu'il faut retenir

Si la complicité revient :

- la communication devient plus fluide
- la tendresse revient naturellement
- le désir suit, sans être forcé

C'est pour cela que tout commence ici.

À faire ce soir (10 minutes) - "Le climat avant tout"

Objectif : recréer une micro-sécurité, sans discussion, sans analyse.

1 - Choisis un moment simple (pas "quand on a le temps", juste "quand c'est calme").

2 - Présence 2 minutes : téléphone loin. Assis proches. Respirez.

3 - Une phrase chacun (au choix) :

- "Je me sens bien quand..."
- "Ce qui me manque un peu ces temps-ci, c'est..."
- "J'aimerais qu'on se garde un petit moment pour nous, même court."

4 - Un geste sans attente (30 secondes à 2 minutes) : main dans la main, épaule, nuque, câlin lent.

5 - Un mini-engagement réaliste : "Cette semaine, on se garde **1 micro-moment** de 10 minutes."

Si l'autre n'est pas dispo / pas partant : fais juste l'étape 2 + une phrase courte, puis stop. La complicité se propose, elle ne s'impose pas. (On développera ça plus tard si tu veux.)

Mini renvois utiles

Chapitre 3 :

créer des micro-moments sans charge mentale

Chapitre 4 :

parler sans raviver les tensions

Chapitre 6 :

retrouver tendresse et intimité en douceur

— ” —

*Être là, vraiment, c'est souvent le premier geste
d'amour que l'on oublie.*

Élise

Chapitre 3

RECRÉER DES MOMENTS DE CONNEXION, SANS AJOUTER DE CHARGE MENTALE

Petit repère avant de commencer

Si tu es fatigué(e), lis ce chapitre comme un menu : tu ne choisis qu'un seul micro-moment.

La connexion ne se joue pas sur la durée, mais sur la qualité.

Le mythe du “manque de temps”

Beaucoup de couples pensent qu'ils manquent de temps pour leur relation.

En réalité, ce qui manque le plus souvent, ce n'est pas le temps, c'est l'attention.

On peut passer une soirée entière ensemble, sans être vraiment présents.

La connexion ne se joue pas sur la durée, mais sur la qualité.

Les moments qui comptent vraiment

Les moments de connexion ne sont pas forcément :

- des sorties prévues longtemps à l'avance
- des week-ends organisés
- des soirées “spéciales”

Ils sont souvent :

- courts
- simples
- spontanés

Un échange sincère.

Un regard.

Un silence partagé sans téléphone.

Pourquoi on n'ose plus proposer

Avec le temps, beaucoup de personnes n'osent plus proposer des moments à deux.

Par peur :

- de déranger
- de tomber au mauvais moment
- de recevoir un refus

Alors on n'initie plus.

Et chacun attend que l'autre le fasse.

Ce guide existe aussi pour briser ce cercle.

Repère important

Proposer ne veut pas dire insister.

Proposer, c'est ouvrir une porte doucement.

L'autre a le droit de dire oui... ou pas maintenant.

Créer des micro-moments

Un micro-moment, c'est un moment court, sans enjeu, sans objectif. Quelques minutes suffisent.

Par exemple :

- boire un café ensemble, sans écran
- s'asseoir côte à côte, sans parler
- partager une pensée de la journée

Ce sont ces micro-moments répétés qui recréent la connexion.

Le menu des micro-moments (choisis-en 2)

Règle simple : tu choisis 2 idées.

- 1 micro-moment "facile" (quand vous êtes fatigués)
- 1 micro-moment "qui nourrit" (quand vous avez un peu plus d'espace)

A) 2 minutes (quand vous êtes à plat)

- 1 - Une main sur l'épaule + "je suis là"
- 2 - Un câlin lent de 20 secondes
- 3 - Téléphones loin, juste respirer côte à côte
- 4 - Un regard + un sourire (sans rien expliquer)
- 5 - Un "merci pour..." (une seule phrase)

B) 5 minutes (zéro charge mentale)

- 6 - Café / tisane ensemble sans écran
- 7 - S'asseoir côte à côte, en silence
- 8 - Une question douce : "Ton moment le plus léger aujourd'hui ?"
- 9 - Se dire une chose vraie : "Là, j'ai besoin de..."
- 10 - Mettre une chanson et écouter jusqu'au bout

C) 10 minutes (connexion réelle, sans grand discours)

- 11 - Petite marche autour du pâté de maisons
- 12 - Se raconter "un détail de la journée" (pas toute la journée)
- 13 - Choisir un "petit rendez-vous douceur" dans la semaine
- 14 - Se masser les mains (2 minutes chacun)
- 15 - Préparer un truc ensemble (même simple : couper un fruit, dresser la table)

D) Micro-moments "complices" (le sourire revient)

- 16 - Envoyer un message tendre (une phrase, pas un roman)
- 17 - Se rappeler un souvenir : "Tu te souviens quand..."
- 18 - Une blague / un clin d'œil / un surnom
- 19 - Regarder 5 minutes une vidéo drôle ensemble
- 20 - Se faire une mini playlist "nous" (3 titres)

E) Micro-moments "sans parler" (quand parler fatigue)

- 21 - Ranger 5 minutes ensemble en musique
- 22 - S'asseoir dos contre dos
- 23 - Se tenir la main pendant que chacun fait son truc
- 24 - Regarder dehors par la fenêtre 2 minutes
- 25 - Se coucher 5 minutes plus tôt, juste pour être proches

F) Micro-moments "désir doux" (sans attente)

- 26 - Un baiser plus lent que d'habitude (sans suite obligatoire)
- 27 - Une main dans la nuque 10 secondes
- 28 - Dire : "Je te trouve beau/belle quand..."
- 29 - Se rapprocher sur le canapé, sans objectif
- 30 - Une douche / un moment salle de bain "en présence" (juste être là)

L'importance de la régularité

Un grand moment de temps en temps ne remplace pas des petits moments réguliers.

La régularité rassure. Elle crée un rythme. Elle donne un cadre au couple.

Mieux vaut : **10 minutes souvent que 2 heures rarement.**

Ce qu'il faut retenir

Recréer de la connexion :

- ne demande pas plus de temps
- ne demande pas plus d'énergie
- ne demande pas de grands changements

Cela demande simplement d'y penser autrement.

À faire ce soir (10 minutes) - "2 micro-moments"

1 - Choisis 2 micro-moments dans le menu (un facile + un qui nourrit).

2 - Propose avec une phrase simple :

"On se fait juste 5 minutes là ? Sans téléphone."

3 - Si l'autre dit non : propose une version encore plus légère :

"Ok. Alors juste 20 secondes de câlin / main dans la main, et on s'arrête là."

Mini renvois utiles

Si tu sens que proposer crée de la tension : **Chapitre 4** (choisir le bon moment, parler sans raviver).

Si tu veux aller vers le corps sans pression : **Chapitre 5** (tendresse sans intention).



Il y a des mots qui rapprochent, et d'autres qui attendent juste le bon silence pour être entendus.

Élise

Chapitre 4

MIEUX COMMUNIQUER, SANS RAVIVER LES TENSIONS

Petit repère avant de commencer

Ce chapitre ne te demande pas de “tout dire” ni de “tout régler”. Il t'invite à parler avec **plus de conscience**, pour préserver le lien.

Si vous êtes fatigués : ne lance pas une discussion. Choisis un micro-moment + une phrase douce, puis stop. (Le reste attendra.)

Si vous êtes en tension : ton objectif n'est pas d'avoir raison, mais de recréer de la sécurité.

Pourquoi communiquer devient parfois compliqué

Dans un couple, la communication ne disparaît jamais vraiment : on s'organise, on échange, on se parle.

Mais ce qui devient difficile, avec le temps, c'est de communiquer sans tension : chaque mot peut être interprété, chaque remarque peut réveiller quelque chose d'ancien.

Alors, par protection, on parle moins... ou autrement.

Quand les non-dits prennent de la place

Ne pas parler peut sembler plus simple : on évite les sujets sensibles, on garde certaines choses pour soi.

Mais les non-dits ne disparaissent pas. Ils s'accumulent.

Et un jour, une remarque anodine déclenche une réaction disproportionnée : ce n'est pas la remarque le problème, c'est ce qu'elle touche.

Repère important

Parler ne sert pas à “vider un sac”.

Parler sert à éviter que le lien se tende en silence.

Parler, ce n'est pas convaincre

Dans beaucoup de conflits, on ne cherche pas à se comprendre : on cherche à avoir raison, à être reconnu, à être entendu.

Mais vouloir convaincre crée de la résistance.

Communiquer dans le couple, ce n'est pas gagner un débat. C'est préserver le lien.

La douceur change tout

La façon de dire les choses est souvent plus importante que ce que l'on dit : un même message peut rapprocher ou éloigner, selon le ton, le moment, l'intention.

La douceur n'est pas une faiblesse. C'est une forme de respect.

Choisir le bon moment

Certaines discussions ne devraient pas avoir lieu : quand on est fatigué, énervé, ou quand l'autre est ailleurs.

Choisir le bon moment, c'est déjà prendre soin de la relation. Parfois, attendre un peu évite beaucoup de blessures.

Scripts Élise - pour démarrer sans déclencher (3 options)

Tu peux les copier tels quels. Le but, c'est de parler sans pression.

1 - Version la plus douce

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

2 - Version "lien d'abord"

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

3 - Version très courte (quand tout est fragile)

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

Scripts Élise - pour désamorcer quand ça monte (3 options)

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."*

Mini protocole "Préserver le lien" (simple et efficace)

Quand tu veux parler d'un sujet sensible, essaie ce cadre :

1- Intention (1 phrase) : *"Je parle pour nous rapprocher, pas pour t'accuser."*

2 - Un fait (court) : *"Ces derniers temps, j'ai ressenti..."*

3 - Un besoin (simple) : *"J'aurais besoin de..."*

5 - Une demande réaliste : *"Est-ce qu'on peut essayer... juste une fois ?"*

➡ Si tu sens que tu pars dans un discours long : reviens à 1 fait + 1 besoin + 1 demande.

Ce qu'il faut retenir

Mieux communiquer, ce n'est pas : parler plus, tout dire, régler tous les sujets.

C'est : parler avec plus de conscience, écouter sans se défendre, préserver la sécurité émotionnelle.

Quand la communication s'apaise, la relation respire à nouveau.

À faire ce soir (10 minutes) - "Une parole qui relie"

Objectif : recréer un climat, pas résoudre un dossier.

1 - Choisis le bon moment (même imparfait, mais calme).

2 - Commence par une phrase d'intention :

"Je parle pour qu'on se retrouve, pas pour qu'on se dispute."

3 - Pose une seule phrase vraie :

"Ces derniers temps, je me sens un peu loin de nous."

4 - Fais une demande minuscule :

"Est-ce qu'on se garde 10 minutes cette semaine, juste nous deux ?"

5 - Termine par un geste (même bref) : main, épaule, câlin lent.

Si ça chauffe : utilise un script "pause / on ralentit", et arrête-toi là. (Préserver le lien est déjà une victoire.)



*Le corps se souvient de ce que la tête a parfois oublié :
la douceur, la lenteur, le lien.*

Élise

Chapitre 5

RETROUVER LA TENDRESSE ET L'INTIMITÉ, EN DOUCEUR

Petit repère avant de commencer

Ici, il n'y a rien à "réussir".
La tendresse n'est pas une performance.
Et l'intimité n'est pas un objectif.
C'est un climat qui revient quand la sécurité revient.

Si vous êtes en tension : commence par la tendresse (zéro attente).

Si vous êtes fatigués : choisis un geste de 20 secondes.
Ça suffit.

L'intimité ne se force pas

Quand la tendresse ou l'intimité s'espacent, beaucoup de personnes pensent qu'il faut "faire un effort".

Se forcer à se rapprocher. Se forcer à désirer. Se forcer à retrouver "comme avant".

Mais l'intimité ne fonctionne pas comme ça.
Elle ne répond pas à une obligation. Elle répond à un climat.

La tendresse avant tout

La tendresse est souvent la première chose à disparaître.
Et aussi la première à pouvoir revenir.
Un geste simple.
Un contact sans intention particulière.
Une présence rassurante.

La tendresse n'exige rien.
Elle ne demande pas de suite.
Elle crée de la sécurité.
Et sans sécurité, l'intimité a du mal à s'installer.

Quand le désir devient une pression

Dans certains couples, le désir devient un sujet sensible. On a peur : de ne pas être à la hauteur, de décevoir, de ne pas ressentir la même chose.

Alors on évite. On repousse. On met de la distance.

Ce n'est pas un manque d'amour.

C'est souvent une protection.

Redonner de l'espace à l'intime

L'intimité a besoin d'espace.

Pas seulement physique. Émotionnel aussi.

Un espace où :

- il n'y a pas d'attente
- pas de comparaison
- pas de performance

Juste la possibilité d'être proche, sans obligation d'aller plus loin. Paradoxalement, c'est souvent quand on enlève la pression... que le désir peut réapparaître.

Toucher sans attente — 12 gestes simples (menu douceur)

Règle d'or : un geste n'est jamais une demande.

On peut s'arrêter à tout moment. Et c'est parfait.

1 - Main dans la main (30 secondes)

2 - Main sur l'épaule (10 secondes)

3 - Câlin lent (20 secondes)

4 - Se rapprocher sur le canapé (sans parler)

5 - Se tenir par la nuque 5 secondes (si c'est ok)

6 - Front contre front (2 respirations)

7 - Toucher des doigts / paume contre paume

8 - Massage des mains (1 minute chacun)

9 - Bras autour de la taille en passant (1 seconde, juste un "coucou")

10 - Baiser plus lent que d'habitude (sans suite obligatoire)

11 - Se coucher 5 minutes plus tôt, juste pour être proches

12 - Une phrase + un geste : "Je suis bien là, avec toi" + main sur le cœur/épaule

Astuce Élise : choisis 1 geste "micro" (1-20 sec) et 1 geste "doux" (1-3 min). Pas plus.

Le cadre qui sécurise (et rend tout plus facile)

Dans un couple, les rythmes ne sont pas toujours alignés. Et c'est normal.

Respecter le rythme de l'autre ne signifie pas s'oublier.

Cela signifie préserver le lien.

L'intimité ne se négocie pas. Elle se construit dans l'écoute et la patience.

Le code simple (très utile)

- Feu vert : "oui, ça me fait du bien"
- Feu orange : "oui, mais doucement / pas longtemps / pas plus"
- Feu rouge : "non, pas maintenant"

👉 Un "non" n'est pas un rejet. Souvent, c'est juste un besoin de sécurité ou de repos.

Phrase prête à dire :

"On peut juste se tenir, sans aller plus loin. Ça me suffit."

Ce qu'il faut retenir

Retrouver la tendresse et l'intimité :

- ne passe pas par la contrainte
- ne passe pas par des règles
- ne passe pas par la comparaison

Cela passe par : la douceur, la présence, la confiance retrouvée.

Quand le lien est sécurisé, le reste suit naturellement.

Le désir ne disparaît pas. Il attend qu'on lui redonne le droit d'exister.

À faire ce soir (10 minutes) — "Tendresse sans pression"

1 - Choisis 1 geste dans "Toucher sans attente".

2 - Pose le cadre en une phrase :

"Juste ça. Sans attente. Et on s'arrête quand tu veux."

3 - Fais le geste (20 secondes à 3 minutes).

4 - Termine par une phrase simple :

"Merci. Ça m'a fait du bien d'être proche."

Option si l'autre dit non :

"Ok. Merci de me le dire. On peut juste se poser côte à côte 2 minutes ?"

Chapitre 6

FAIRE DURER LA COMPLICITÉ AU QUOTIDIEN

Petit repère avant de commencer

Après avoir retrouvé un peu de connexion, de douceur, parfois un peu plus d'intimité, on peut croire que "c'est réglé". Mais un couple n'évolue jamais en ligne droite : il y a des hauts, des bas, et c'est normal.

L'objectif n'est pas d'être parfait. L'objectif est d'être attentif.

Si vous êtes fatigués : ne cherchez pas à "tenir un rythme". Choisissez 1 seule habitude (la plus simple).

Si vous êtes en tension : revenez à ce qui sécurise : présence + douceur + micro-moments.

Les anciens automatismes reviennent parfois

Même avec les meilleures intentions, les anciens réflexes peuvent revenir : moins de présence, plus de fatigue, plus de distance.

Ce n'est pas un échec. C'est un rappel : un lien se nourrit dans la durée.

La puissance des petites habitudes

Ce sont rarement les grands gestes qui font durer un couple. Ce sont les petites habitudes invisibles : prendre des nouvelles, montrer de l'intérêt, créer des rendez-vous simples.

Des choses qui ne prennent pas forcément du temps... mais qui prennent de l'attention.

Les 7 habitudes invisibles (version Élise)

Choisis-en 2. Pas plus. Le but, c'est la régularité douce, pas la performance.

1 - Le **"comment tu vas, vraiment ?"** (30 secondes)

Une vraie question, pas un automatisme.

2 - La **micro-reconnaissance** (1 phrase)

"Merci pour..." / "J'ai aimé quand..."

3 - Le **micro-moment sans écran** (2 à 10 minutes)

Un café, une chanson, un silence côte à côte.

➡ (Tu peux piocher dans le menu du Chapitre 3.)

4 - Le **toucher sans attente** (20 secondes)

Main, épaule, câlin lent.

➡ (Chapitre 5 si besoin.)

5 - Le **mini rendez-vous douceur** (1 fois / semaine)

20 minutes. Pas de logistique, pas de problèmes à régler. Juste "nous".

6 - Le **"on enlève un voleur de lien"** (24h)

Téléphone au lit / écrans au dîner / travail tard : vous en choisissez un, juste un.

7 - Le **bilan léger** (2 minutes / semaine)

"Qu'est-ce qui nous a fait du bien ? Qu'est-ce qu'on garde ?"

Entretenir sans surveiller

Entretenir la complicité ne signifie pas tout analyser.

Ce n'est pas : "Est-ce qu'on va bien ?" en boucle.

C'est plutôt : "Est-ce que je prends soin du lien ?"

Quand cette question devient naturelle, le couple respire.

Accepter que tout évolue

Un couple évolue avec le temps. Les besoins changent. Les envies aussi.

Ce qui comptait avant n'est pas forcément ce qui compte aujourd'hui.

Accepter cette évolution évite beaucoup de frustrations inutiles.

Mini plan de semaine (sans charge mentale)

Tu peux le proposer tel quel.
C'est simple, réaliste, et suffisant.

- 2 micro-moments (2 à 10 min)
- 1 rendez-vous douceur (20 min)
- 1 toucher sans attente (20 sec, plusieurs fois si possible)
- 1 phrase de reconnaissance (au moins 1 fois)

Ce qu'il faut retenir

Faire durer la complicité ne demande pas d'efforts constants, ni de contrôle, ni de perfection.

Cela demande de l'attention, un peu de régularité, et beaucoup de bienveillance.

Aimer, ce n'est pas faire plus... c'est souvent faire mieux, ensemble.

À faire ce soir (10 minutes) — “Choisir 2 habitudes”

1 - Choisis **2 habitudes invisibles** dans la liste (une très facile + une qui nourrit).

2 - Écris-les en une phrase (ou dis-les) :

“Cette semaine, on garde : ____ et ____.”

3 - Fais **un micro-moment maintenant** (même 2 minutes) pour lancer le mouvement.

Mini renvois utiles

- Besoin d'idées simples : Chapitre 3 (micro-moments)
- Besoin de ralentir / tendresse : Chapitre 5
- Si parler est compliqué : Chapitre 4 (scripts + désamorçage)



Aimer, ce n'est pas faire plus... c'est souvent faire mieux, ensemble.

Élise

CONCLUSION

PRENDRE SOIN DU LIEN, JOUR APRÈS JOUR

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, ce n'est probablement pas par hasard.

C'est peut-être parce que ton couple compte pour toi.

Parce que tu ressens l'envie de préserver ce lien, ou simplement de lui redonner un peu d'espace.

Ce guide n'avait pas pour but de tout résoudre.

Ni de transformer ta relation en quelques pages.

Il avait une intention plus simple : remettre de la conscience là où le quotidien en enlève parfois.

Il n'y a pas de couple parfait

Chaque couple traverse des phases.

Des moments de proximité.

Et d'autres plus silencieux.

Cela ne définit pas l'amour.

Cela fait partie de la vie à deux.

Ce qui fait la différence, ce n'est pas l'absence de difficulté, mais la façon de rester reliés malgré elles.

Tu n'as rien à "réussir"

Aimer n'est pas un objectif à atteindre.

C'est un mouvement.

Parfois fluide, parfois plus lent.

Il n'y a pas de rythme idéal.

Pas de modèle à suivre.

Seulement le vôtre.

Un pas à la fois

Si ce guide t'a permis :

- de mieux comprendre ce qui se joue
- de te sentir moins seul(e)
- d'avoir envie de faire un pas différent

Alors il a déjà rempli son rôle.

Les changements durables ne viennent jamais de grandes décisions, mais de petites attentions répétées.

Et maintenant ? (simple, doux, réaliste)

La suite n'a pas besoin d'être spectaculaire.

Elle peut commencer par une chose minuscule, mais vraie :

Option 1 - Si tu veux commencer dès ce soir

Fais un micro-moment (2 à 10 minutes).

Juste présence + une phrase + un geste.

Option 2 - Si tu veux recréer un rythme

Choisis 2 habitudes invisibles pour la semaine :

- 1 micro-moment sans écran
- 1 geste de tendresse sans attente

Option 3 - Si tu sens que vous avez besoin de vous retrouver "pour de vrai"

Planifie un rendez-vous douceur (20 minutes).

Sans logistique. Sans problème à régler. Juste vous.

C'est souvent suffisant.

Un dernier mot

Prendre soin du lien, ce n'est pas réparer quelque chose de cassé.

C'est honorer ce qui existe déjà.

Un couple n'a pas besoin d'être parfait.

Il a besoin d'être vivant.

Prends soin de ton lien.

Élise

RAVIVER LA COMPLICITÉ DU COUPLE

Il y a des couples qui s'aiment...
mais qui, sans s'en rendre compte, se perdent un
peu dans le bruit des jours.

Ce guide est une invitation à revenir au simple :
un regard qui s'attarde,
une phrase qui relie,
un geste sans attente,
un moment minuscule... qui change l'air entre vous.

Tu y trouveras :

des micro-moments pour vous retrouver, même
quand la fatigue prend toute la place
des mots doux, faciles à dire, pour parler sans raviver
les tensions
des gestes de tendresse pour revenir au corps en
sécurité
des habitudes légères pour faire durer, sans charge
mentale

Tu n'as rien à réussir.
Tu n'as pas besoin d'en faire trop.
Un pas à la fois suffit...
et parfois, il suffit d'une seule minute vraie.

ÉLISE

AUTRICE ET ACCOMPAGNANTE RELATIONNELLE