





# CARNET DE TRANSFORMATION DU COUPLE

---



## PAGE DE PRÉSENTATION

---

### Un mot de l'auteure

Ce carnet n'est pas un simple complément.

C'est un espace de transformation.

Il ne s'agit pas seulement de sauver une relation,  
mais de grandir en conscience, en maturité et en responsabilité.

Prenez le temps d'écrire avec honnêteté.

Revenez sur ces pages si nécessaire.

Ce travail est un engagement envers vous-même.

Avec respect,

**Mary**

---

# BILAN INITIAL

---

## **État actuel de notre relation**

Sur une échelle de 1 à 10 :

Communication : \_\_\_\_\_ /10

Confiance : \_\_\_\_\_ /10

Intimité : \_\_\_\_\_ /10

Complicité : \_\_\_\_\_ /10

Vision commune : \_\_\_\_\_ /10

---

Ce qui me pèse le plus aujourd'hui dans notre relation :

---

---

---

---

---

Ce que j'espère voir évoluer dans les 60 prochains jours :

---

---

---

---

---

---

# SEMAINE 1 – APAISER LA TEMPÊTE

---

## 1. Mes déclencheurs émotionnels

Ce qui m’irrite le plus :

---

---

Ce qui me blesse le plus :

---

---

Ma réaction habituelle :

---

---

## 2. Derrière ma colère, il y a...

- Peur
- Tristesse
- Déception
- Manque de reconnaissance
- Sentiment d’abandon
- Autre : \_\_\_\_\_

Expliquez :

---

---

### **3. Engagement de la semaine**

Cette semaine, je choisis de :

---

---

### **Auto-évaluation**

Ai-je réussi à ralentir mes réactions ?

- Oui
- Partiellement
- Non

Pourquoi ?

---

---

# ● SEMAINE 2 – COMPRENDRE MES RÉACTIONS

---

## **Analyse d'un conflit récent**

Ce qui s'est passé :

---

---

---

Ce que j'ai ressenti :

---

---

---

Ce dont j'avais réellement besoin :

---

---

---

## **Mon style relationnel dominant**

- Je cherche la proximité
- Je prends de la distance
- Je varie selon la situation

Ce que cela signifie pour moi :

---

---

**Engagement de la semaine**

---

---

 **SEMAINE 3 – COMMUNICATION  
CONSCIENTE**

---

**Reformulation**

Phrase automatique que je pourrais améliorer :

---

---

Nouvelle version plus respectueuse :

---

---

**Conversation consciente**

Date prévue : \_\_\_\_\_

Comment je me suis senti(e) :

---

---

**Engagement de la semaine**

---

---

 **SEMAINE 4 – RECONSTRUIRE LA  
CONFIANCE**

---

**Est-ce que je me sens en sécurité ?**

- Oui
- Partiellement
- Non

Pourquoi ?

---

---

**Action concrète pour renforcer la confiance**

---

---

**Tableau de suivi (à remplir si nécessaire)**

Date | Situation | Nouvelle attitude choisie  
\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

---

---

# ● SEMAINE 5 – RETROUVER LA COMPLICITÉ

---

**Trois qualités que j’apprécie chez mon partenaire**

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- 

**Un geste concret que je vais poser**

---

---

**Tracker des gestes positifs (cochez chaque jour)**

- Compliment
  - Geste d’affection
  - Moment d’écoute
-

# SEMAINE 6 – RAVIVER L'INTIMITÉ

---

## Ce qui me fait me sentir désiré(e)

Emotionnellement :

---

---

Physiquement :

---

---

## Ce qui bloque parfois mon désir

- Stress
- Fatigue
- Conflits non résolus
- Manque de communication
- Autre : \_\_\_\_\_

---

## Engagement de reconnexion

---

---

# SEMAINE 7 – NOTRE VISION COMMUNE

---

## **Notre vision à 5 ans**

Nous voulons :

---

Nos priorités :

---

Nos valeurs communes :

---

---

## **Décision importante à clarifier**

---

---

# ● SEMAINE 8 – MON ÉVOLUTION PERSONNELLE

---

**Ce que j'ai appris sur moi**

---

---

---

**Ce que j'ai compris sur notre relation**

---

---

---

**Mon engagement personnel**

Je choisis de :

---

---

# **BILAN FINAL – APRÈS 60 JOURS**

---

Communication : \_\_\_\_\_ /10

Confiance : \_\_\_\_\_ /10

Intimité : \_\_\_\_\_ /10

Complicité : \_\_\_\_\_ /10

Vision commune : \_\_\_\_\_ /10

---

Ce qui a changé :

---

Ce que je veux continuer :

---

---

## **ENGAGEMENT DU COUPLE**

Nous choisissons de protéger notre relation par :

---

---

Signatures :

---

---

Date : \_\_\_\_\_

