

JESSIE BIRRA

Carnet d'instropection pour deux



DU GUIDE DES BLESSURES D'ÂMES EN AMOUR

Carnet d'introspection pour deux

Un espace pour se retrouver, se comprendre, se réinventer à deux

Ce carnet est une invitation à sortir du mode "*réaction*" pour entrer dans la cocréation du lien. Il ne cherche pas à résoudre ou corriger, mais à **ouvrir un dialogue conscient**, afin de **mieux se comprendre**, et **poser des gestes d'amour même au cœur des blessures**.

Avant de commencer...

Ce carnet n'est pas un test. Ce n'est pas un "*exercice de couple*" à réussir. C'est un **espace de lien**.

Un espace pour vous rencontrer un peu autrement.
Un peu plus lentement.
Un peu plus honnêtement.
Un peu plus tendrement, peut-être.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Il y a seulement **vos vérités du moment**.
Vos silences. Vos doutes. Vos élans.
Et surtout, votre envie **de rester en lien**.

Vous pouvez répondre chacun de votre côté...
Ou à deux, dans un moment à part.
Vous pouvez choisir une seule question. Ou toutes. Ou sauter celles qui ne vous parlent pas.

L'important n'est pas de faire "*jusqu'au bout*".
L'important, c'est de faire **avec le cœur**.

Merci d'oser vous rencontrer.
Encore. Autrement. Ensemble.

1. Notre type de duo

- D'après le test, je suis surtout :

- Et toi, tu es surtout :

Ce que j'ai reconnu dans nos dynamiques :

Pour moi :

- Quand tu fais :

- je me sens :

- Il m'arrive souvent de :

pour me protéger.

- J'ai remarqué que nos blessures se rencontrent souvent quand :

Pour toi :

- Quand tu fais :

- je me sens :

- Il m'arrive souvent de :

pour me protéger.

- J'ai remarqué que nos blessures se rencontrent souvent quand :

2. Ce que j'aimerais que tu comprennes :

Pour moi :

- Quand je me referme, c'est souvent parce que :

- Ce que je ne sais pas dire, mais que je ressens :

- Ce qui m'aide à rester en lien, même quand c'est difficile :

Pour toi :

- Quand je me referme, c'est souvent parce que :

- Ce que je ne sais pas dire, mais que je ressens :

- Ce qui m'aide à rester en lien, même quand c'est difficile :

3. Ce que je veux mieux accueillir chez toi :

Pour moi :

- Ce qui est difficile pour moi dans ta façon de réagir :

- Ce que je comprends mieux aujourd'hui :

- Une manière de t'aimer plus justement serait de :

Pour toi :

- Ce qui est difficile pour moi dans ta façon de réagir :

- Ce que je comprends mieux aujourd'hui :

- Une manière de t'aimer plus justement serait de :

4. Nos phrases de réparation :

Pour moi :

- Quand je te vois blessé(e), j'aimerais te dire... :

- Quand je me sens blessé(e), j'aimerais entendre :

- Je découvre que derrière mes protections, il y a ?

Pour toi :

- Quand je te vois blessé(e), j'aimerais te dire... :

- Quand je me sens blessé(e), j'aimerais entendre :

- Je découvre que derrière mes protections, il y a ?

5. Engagement doux pour les jours à venir :

Pour moi :

- Une chose que je choisis de faire différemment dans notre lien :

- Une manière d’être plus présent(e) pour toi :

- Une phrase à écrire, afficher, méditer pour m’aider :

Pour toi :

- Une chose que je choisis de faire différemment dans notre lien :

- Une manière d’être plus présent(e) pour toi :

- Une phrase à écrire, afficher, méditer pour m’aider :

6. Quand ça coince...


Un espace pour déposer ce qui se fige dans le lien

Pour moi :

- Ce que j'ai peur de te dire :

- Ce que je me reproche parfois :

- Ce que je ressens quand tu te fermes :

 Phrase de réconciliation :

“Même quand ça coince...”

Pour toi :

- Ce que j'ai peur de te dire :

- Ce que je me reproche parfois :

- Ce que je ressens quand tu te fermes :



Phrase de réconciliation :

“Même quand ça coince...”

7. Mon espace à moi / Ton espace à toi

Se retrouver soi pour mieux revenir vers l'autre

Pour moi :

- Ce que j'ai besoin de préserver, même en couple :

- Mon langage d'amour principal est :

- ☐ toucher
- ☐ mots
- ☐ temps
- ☐ cadeaux
- ☐ services

- Ce que j'aimerais te montrer de moi, mais que je n'ose pas encore :

Pour toi :

- Ce que j'ai besoin de préserver, même en couple :

- Mon langage d'amour principal est :

- ☐ toucher
- ☐ mots
- ☐ temps
- ☐ cadeaux
- ☐ services

- Ce que j'aimerais te montrer de moi, mais que je n'ose pas encore :

8. Rituel de révision du lien (chaque mois ou saison)

Un check-in doux et régulier pour entretenir la relation

- Ce qu'on a aimé ce mois-ci dans notre lien :

- Ce qu'on aimerait améliorer ensemble :

- Ce qu'on veut honorer, remercier, ou laisser partir :

- Une intention pour les semaines à venir :

✨ ✨ À refaire régulièrement pour ajuster, s'écouter autrement,
et cultiver la relation comme un jardin vivant.

Faites-le aussi comme un rituel de retrouvailles :
avec légèreté, curiosité...
et peut-être même un peu de jeu.
Car prendre soin du lien peut être un acte doux, joyeux,
et profondément nourrissant.