



EXPÉRIENCE  
*Couple*

# Comment transformer sa relation de couple sans compromis

Un Guide Pratique pour Retrouver Harmonie et Connexion





# 1 *Exprimer de la Gratitude*

---

A - Prenez l'habitude d'exprimer votre appréciation au quotidien. Chaque soir, dites à votre partenaire trois choses que vous appréciez chez lui/elle. Cela peut être quelque chose de récent ou même d'ancien, l'important est de montrer votre reconnaissance.

B- Développez une attitude de gratitude Tout au long de la journée, repérez et remplacez toute pensée de victime. Si quelque chose ne vous plaît pas, changez-le, laissez-le, ou acceptez-le. Si vous ne choisissez ni de changer ni de partir, assumez alors votre choix et appréciez les bonnes qualités de la situation.



## 2 *Poser Vos Limites avec Respect*

---

Visualisez vos limites personnelles chaque matin et ajustez-les tout au long de la journée. Respectez vos limites tout en vous exprimant de manière personnelle en utilisant le "je". Vous voulez être suffisamment protégé tout en étant connecter aux autres. Vous voulez une approche gagnant-gagnant.

# 3

## *Célébrer et chérir votre Relation*



Prenez plaisir à cultiver des moments de qualité et célébrez ce que vous avez. Apportez de la reconnaissance et de la positivité dans votre relation, que ce soit par des gestes d'affection, des compliments, ou simplement du temps consacré à l'autre. Prenez soin de vous activement. Engagez-vous dans une croissance continue et une pratique relationnelle, devenant des partenaires dans la santé, partageant des informations et de l'inspiration.



## 4 *Clarifier Vos Engagements*

---

Mettez en place des accords clairs sur vos comportements et attentes pour éviter les malentendus. Les engagements explicites renforcent la confiance et éliminent les ambiguïtés.



## 5 *Cultiver un Sentiment d'Abondance*

---

Prenez le temps de vous arrêter et de respirer profondément dans les moments difficiles. Rappelez-vous que votre vie est remplie d'abondance, et qu'une perturbation ne diminue pas la richesse de votre relation.

# 6 *Affirmer Vos Besoins*

Défendez vos besoins de manière assertive. Osez aborder les sujets difficiles, en sachant que chacun est responsable de ses propres émotions.

# 7 *Écouter avec Empathie*

Apprenez à écouter sans préparer votre réponse à l'avance. Écoutez pour comprendre, pas pour réagir. Cela permet de transformer les désaccords en opportunités de connexion.





## 8 *Faire des Demandes Claires*

---

Au lieu de se concentrer sur les erreurs passées, demandez ce que votre partenaire pourrait faire pour améliorer la situation à l'avenir.

## 9 *Réagir Mûrement à l'Immaturité*

---

Si votre partenaire agit de manière irrationnelle, aidez-le/la à retrouver son calme. Si cela échoue, prenez du recul de manière respectueuse.

# 10 *Rappeler l'Amour*



---

Avant d'aborder un sujet délicat, souvenez-vous que vous parlez à quelqu'un que vous aimez. L'objectif est toujours d'améliorer la relation, pas de gagner un argument.



# 11 *Répondre avec Générosité*

---

Dans les moments de réparation, concentrez-vous uniquement sur la restauration de l'harmonie avec votre partenaire. Soyez en accord plutôt que dans le conflit.

# 12 *Prendre une Distance Responsable*

---

Si vous avez besoin d'une pause dans une discussion, expliquez pourquoi et quand vous pouvez y revenir. Cela permet de maintenir le respect tout en vous donnant de l'espace.

# 13

## *Pratiquer la Générosité Intelligente*



---

Donnez à votre partenaire ce qu'il/elle demande, tant que cela n'a pas un coût démesuré pour vous. De petites actions peuvent avoir un grand impact sur votre relation.

# 14 *Temps Morts*

---

Lorsqu'une situation devient trop intense, prenez un temps mort pour vous calmer. Revenez à la discussion une fois que vous êtes dans un état d'esprit plus posé. Cet outil vous donne des stratégies concrètes pour transformer les moments de frustration en opportunités de croissance et de connexion avec votre partenaire.





Expérience Couple aide les couples à restaurer l'intimité, la connexion et la complicité dans leur relation. Grâce à des séances de thérapie, de coaching, des ateliers, et à l'approche "Relational Life Therapy" (RLT) développée par Terry Real, Johanne et Francis fournissent des outils concrets pour résoudre les conflits, améliorer la communication et créer une harmonie durable.

L'approche bienveillante et personnalisée est dédiée à l'épanouissement personnel et relationnel, permettant à chaque couple de retrouver équilibre et bonheur.

### **Prêts à faire le premier pas ?**

Planifiez dès maintenant une séance avec nous en consultant notre calendrier en ligne

