

**COUPLE HEUREUX 123**

# **SAUVER ET REUSSIR SON COUPLE !**

**Le livret d'exercices 123**



**MARINA & DAVID ORANGE**

# EXERCICES PRATIQUES du Guide COUPLE HEUREUX 1.2.3

« L'ART D'ÊTRE ENSEMBLE EST UN APPRENTISSAGE ».



Oui, **être heureuse** en couple, cela **s'apprend** ! Et cela implique notamment :

- ✓ De décider d'apprendre
- ✓ De se remettre en question
- ✓ D'être ouvert(e) (de ne pas croire que l'on « sait déjà »)
- ✓ Et surtout de passer à l'action !

Pour vous aider dans cet apprentissage du bonheur, vous allez découvrir dans cet ouvrage **des EXERCICES simples, pratiques et rapides** pour appliquer plus concrètement toutes les CLÉS du Guide pratique Couple Heureux 1-2-3 !

Les exercices suivent les 3 étapes du Guide complet de manière à pouvoir les pratiquer tout au long de votre lecture de celui-ci :

- **Exercices du Guide 1** : Les codes de communication du couple – page 3
- **Exercices du Guide 2** : Les besoins de la Femme – page 14
- **Exercices du Guide 3** : Les besoins de l'Homme – page 31

# SOMMAIRE

## Table des matières

GUIDE 1 .....	3
LES CODES DE COMMUNICATION DU COUPLE.....	3
Exercice 1 - Les valeurs	
Exercice 2 - Les canaux de communication	
Exercice 3 - Arrêter une dispute en 3 minutes	
Exercice 4 - Les langages homme - femme	
Exercice 5 - La communication non-violente	
Exercice 6 - Les outils de communication	
Exercice 7 - Les langages de l'amour	
 GUIDE 2 :.....	 14
LES BESOINS DE LA FEMME.....	14
Exercice 1 - Se connaître soi-même	
Exercice 2 - Remplir son réservoir d'amour	
Exercice 3 - Identifier mes émotions	
Exercice 4 - Identifier mes besoins	
Exercice 5 - Les schémas de vie	
Exercice 6 - Le contrat initial et la demande	
Exercice 7 - Devenir la femme que j'ai envie d'être	
 GUIDE 3 :.....	 31
LES BESOINS DE L'HOMME.....	31
Exercice 1 – Raviver le respect pour son homme	
Exercice 2 – Observer ses paroles envers lui	
Exercice 3 – Observer ses actions envers lui	
Exercice 4 – Passez à l'action dès maintenant !	
Exercice 5 – Etre une femme heureuse	
Exercice 6 – Une sexualité harmonieuse	
Exercice 7 – La réunion de couple	

# GUIDE 1

## LES CODES DE COMMUNICATION DU COUPLE

« PARLER EST UN BESOIN, ECOUTER EST UN ART. »  
GOETHE



### Exercice 1 : les valeurs

---

Objectif : Connaître ses valeurs et les valeurs de l'autre, pour mieux se connaître, communiquer, construire des projets en commun et vivre en harmonie.

Exercice : en choisissant un moment opportun, discutez avec votre conjoint de ces 4 points essentiels.

- Ce que signifie **l'amour** pour chacun de vous
- Ce qui est **le plus important** pour soi dans une relation de couple
- Ce qu'est une relation de couple **idéale** pour chacun de vous
- Ce que chacun **attend de l'autre** dans cette relation

## Exercice 2 : les canaux de communication

---

Objectif : Connaître son canal de communication et celui de l'autre, afin de mieux communiquer.

Il existe **3 canaux de communications** principaux :

- **Le canal visuel** : ce que vous voyez
- **Le canal auditif** : ce que vous entendez
- **Le canal kinesthésique** : ce que vous ressentez, non seulement par le sens du toucher, mais aussi et surtout sur le plan émotionnel.

Chaque individu possède ces 3 aptitudes, mais va être plus sensible à 1 ou 2 de ces canaux : il les utilise donc essentiellement dans sa communication avec l'autre. Dans l'autre sens, il va être également plus touché, plus marqué, par la communication de l'autre s'il utilise ces canaux.



**Exemple :** une personne raconte une situation qui l'a marquée.

Si elle est **visuelle**, elle a les images de la situation à l'esprit. Elle va davantage décrire ce qu'elle a vu, et son vocabulaire va avoir une connotation visuelle (exemples : regarder, regard, voir, grand, petit, couleurs, beau, lumière, sombre, etc.).

Si la personne est plus sensible au canal **auditif**, elle va davantage décrire ce qu'elle a entendu, et son vocabulaire va se référer au champ lexical de l'ouïe (exemples : entendre, écouter, bruit, son, musique, paroles, aigu, grave, etc.).

Enfin si la personne est plus sensible au canal **kinesthésique**, elle va raconter la situation selon ce qu'elle a ressenti ou ce qui l'a touché, selon ses émotions, et celles des autres. Le vocabulaire qu'elle va utiliser va se référer au ressenti et au toucher. (Exemples : sensation, impression, stress, peur, angoisse, inquiétude, soulagement, etc.).



**Exercice :** Discutez avec votre conjoint et découvrez quel est le canal de communication sur lequel vous êtes, l'un et l'autre, le plus sensible ou réceptif.

Discutez ensemble et souvenez-vous **du jour où vous vous êtes rencontrés / ou du jour de votre union**. Vous vous souvenez davantage de :

- L'endroit, les images de la rencontre ou de la journée. → Vous êtes visuel(le)
- Vos conversations, les mots entendus et échangés, mais aussi peut-être les sons et la musique. → Vous êtes auditif.

- L'ambiance qui régnait à ce moment-là, les émotions et sentiments vous avez ressenti. → Vous êtes kinesthésique.

**Important :**

**Savoir ceci vous aidera à vous comprendre** (vous-même mais aussi votre conjoint), **et à adapter et améliorer votre communication l'un envers l'autre.**

**Exemple :**

Si votre homme est **auditif**, employez ce canal pour lui communiquer quelque chose d'important. Il pourra s'en souvenir plus facilement.

Si votre conjoint est **visuel**, il va être plus réceptif si vous lui décrivez l'image de ce que vous lui demandez.

Inversement, si vous utilisez un langage **kinesthésique** alors que votre conjoint est très visuel et auditif, il va avoir plus de mal à vous comprendre.



## Exercice 3 : arrêter une dispute en 3 min

---

Objectif : apaiser une dispute rapidement pour ne pas qu'elle dégénère en conflit douloureux.

**Exercice « Défi »** dans **une dispute qui démarre**: soyez capable « d'aller vers l'autre » dans les 3 premières minutes.

Pour cela, respirez d'abord lentement pour vous détendre, puis demandez-vous :

- Ce que ressent l'autre dans la situation.
- Comment il a reçu les mots que vous avez prononcés.
- Si vous pensez savoir, démontrez de l'empathie à votre conjoint :  
« Excuse-moi si j'ai dit / fait quelque chose qui te contrarie, veux tu m'expliquer ton ressenti? »
- Si vous ne savez pas, posez avec douceur des questions ouvertes :  
« Pourquoi es-tu contrarié ? »  
« Explique-moi ce qui te met en colère ? »



## Exercice 4 : les langages homme-femme

---

**Objectif :** se comprendre l'un l'autre.

**Exercice :** relisez les scénarios pratiques de la vie quotidienne dans le Guide Couple Heureux 1.2.3. (Guide 1, Chapitre 3, Partie 3).



Maintenant pensez à une situation récente qui vous est arrivée dans votre couple, analysez ce que chacun a ressenti dans la situation, et complétez ci-dessous :

- Ce que vous avez dit ou fait :

.....  
.....

- Le message qu'il a sûrement perçu :

.....  
.....

- La réponse ou la réaction de votre conjoint :

.....  
.....

- Le message que vous avez perçu :

.....  
.....

- Comment vous auriez pu désamorcer la dispute et atténuer votre désapprobation ou réaction :

.....  
.....

- Comment il aurait réagi si vous aviez désamorcé la dispute :

.....  
.....



## Exercice 5 : la Communication Non-Violente

**Objectif :** savoir communiquer avec franchise et gentillesse, en rejetant la violence verbale.

**Exercice :** Pensez à une chose que vous voudriez dire à votre conjoint, mais que vous craignez qu'il ne prenne pas bien.

Appliquez les 4 étapes de la communication non-violente à la situation, et passez à l'action !



### Exemple :



## Exercice 6 : les outils de communication

---

**Objectif :** Changer votre communication en utilisant des outils qui favorisent le dialogue et la compréhension.

Dans votre quotidien, lancez-vous le défi de changer votre communication en utilisant des mots bienveillants grâce à ces outils:

- La reformulation

**Exemple :** votre conjoint vous dit « j'ai l'impression que tu te comportes comme ma mère ». Au lieu de vous emballer, quelle reformulation bienveillante pouvez-vous faire ?

---

---

- La relance

**Exemple :** votre conjoint vous dit « je suis allé faire un tour ». Au lieu de lui demander où il était, quelle relance bienveillante pouvez-vous faire ?

---

---

- Des signes d'approbation

**Exemple :** votre conjoint vous raconte ce qu'il a fait au travail. Quels mots pouvez-vous dire pour montrer votre attention ?

---

---

- L'affirmatif plutôt que la négation

**Exemple :** au lieu de dire « j'aimerais que l'on arrête de se disputer », que pouvez-vous dire avec une formule positive ?

---

---

- La demande précise

**Exemple :** Au lieu de faire une supposition ou donner un conseil non sollicité, que pouvez-vous dire à votre conjoint pour connaître ses intentions ?

---

---



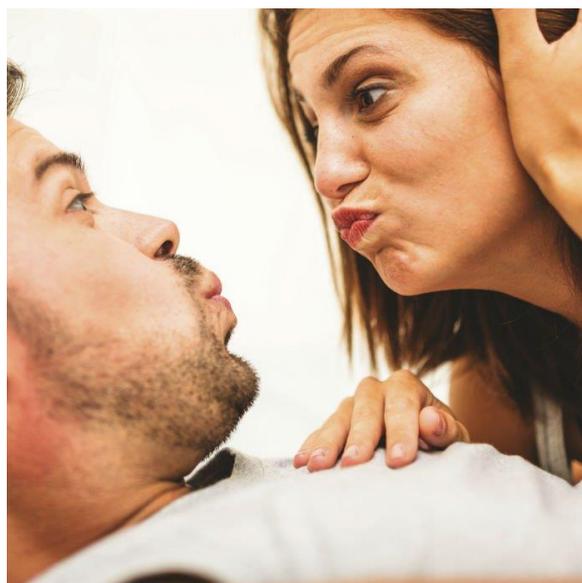
## Exercice 7 : les langages de l'amour

Objectif : Connaître ses langages de l'amour favoris et ceux de son conjoint, pour mieux aimer et être aimé.

Exercice : Numérotez chacun les langages de l'amour de 1 à 5 dans votre ordre de préférence et discutez-en ensemble.

- Le temps de qualité
- Les services rendus
- Les cadeaux
- Les paroles agréables et valorisantes
- Le contact et l'affection physiques

Il est **VITAL** pour votre relation que chacun prenne **conscience** du langage de l'amour préféré de l'autre, et s'attache à lui **démontrer** son amour dans ce langage (même s'il est différent du sien).



## GUIDE 2 : LES BESOINS DE LA FEMME

« UN HOMME PEUT MULTIPLIER LE BONHEUR D'UNE FEMME HEUREUSE ; MAIS IL  
NE PEUT PAS RENDRE HEUREUSE UNE FEMME MALHEUREUSE. »

INCONNU



### Exercice 1 : Se connaître soi-même

---

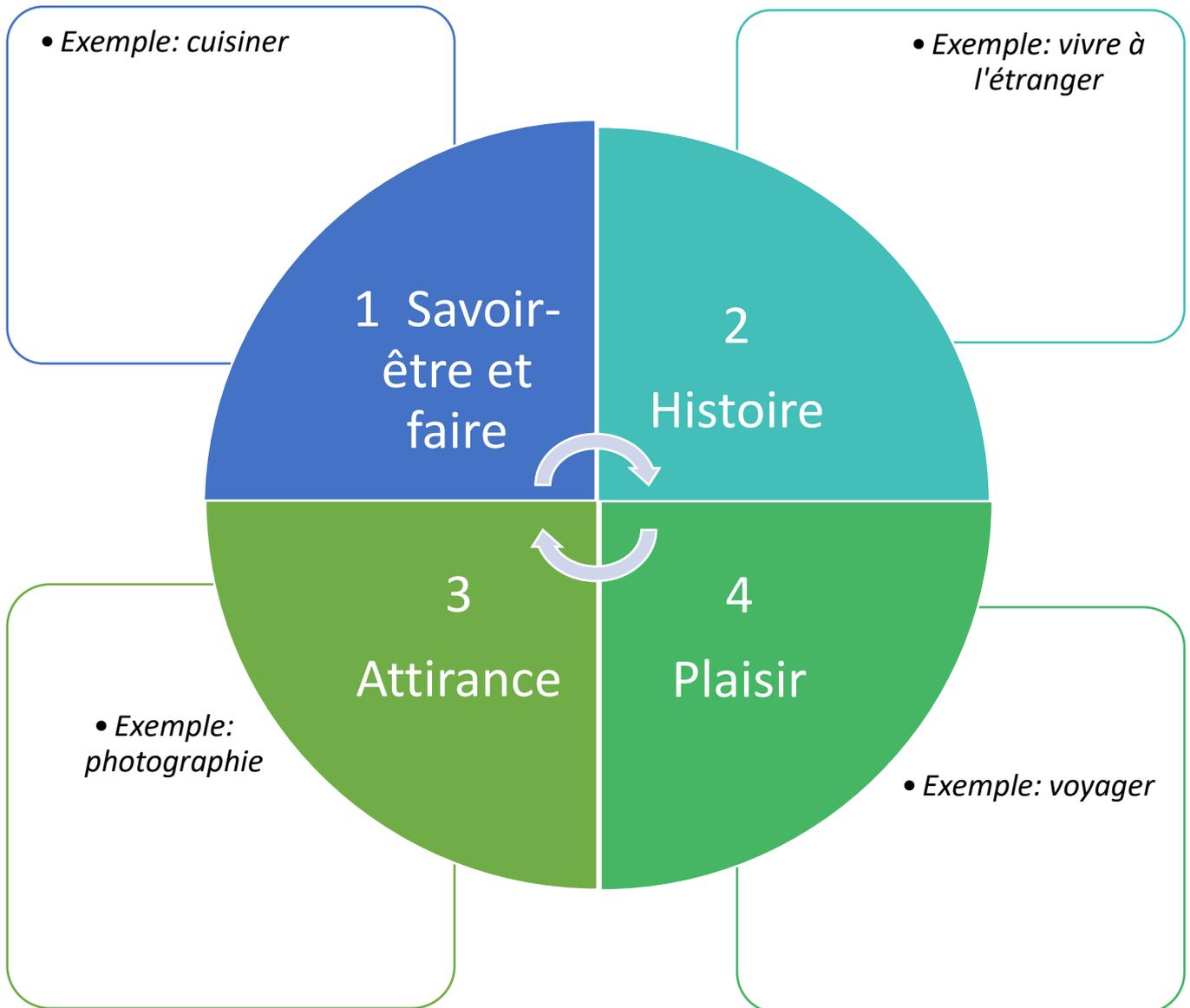
Objectif : mieux se connaître et augmenter son estime de soi.

Exercice : Faites la liste de vos qualités, de vos capacités, de vos compétences, de vos talents, de vos connaissances, de vos goûts.

Pour vous aider, vous pouvez utiliser le schéma suivant :

- 1 – Savoir-être faire = tout ce que vous savez déjà être et faire
- 2 – Histoire = tout ce que vous avez expérimenté dans votre vie
- 3 – Attirance = tout ce que vous aimeriez développer ou approfondir
- 4 – Plaisir = tout ce qui est pour vous source de plaisir, de bonheur, d'énergie, de détente.

**A vous de le remplir !**



## Exercice 2 : remplir son réservoir d'amour

---

Objectif : prendre du temps pour soi chaque jour, chaque semaine et chaque mois pour me ressourcer en énergie et me sentir bien.

Exercice : Comment puis-je remplir mon réservoir d'amour ? A vous de trouver les activités qui vous permettent de vous recentrer, de vous ressourcer et de vous apporter énergie, paix intérieure, joie, enthousiasme !

- Ce que je peux faire CHAQUE **JOUR** pour prendre soin de moi :

ACTIVITÉ :.....  
TEMPS :.....

- Ce que je peux faire CHAQUE **SEMAINE** pour prendre soin de moi :

ACTIVITÉ : .....  
TEMPS :.....

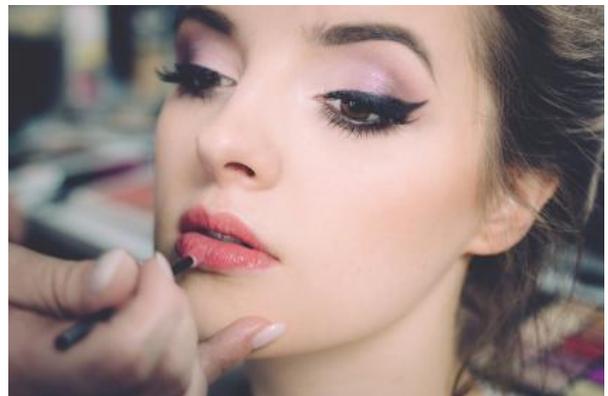
- Ce que je peux faire CHAQUE **MOIS** pour prendre soin de moi :

ACTIVITÉ :.....  
TEMPS :.....



**Liste non exhaustive pour vous donner des idées :**

- Marcher dans la nature
- Marcher dans le sable
- Faire une activité physique ou sportive
- Jardiner
- Pratiquer une thérapie
- Boire un café avec une amie
- Faire un restaurant en amoureux
- Faire une sortie entre filles
- Aller chez le coiffeur
- Aller faire un soin en institut
- Aller m'offrir un massage
- Faire une manucure
- Aller à la piscine / jacuzzi
- Appeler ma mère / ma sœur
- Passer un coup de fil à une personne qui m'est chère
- Faire du shopping / lèche-vitrine
- Méditer
- Lire
- Ecrire
- Coudre
- Cuisiner
- Faire une sieste
- Boire un thé
- Préparer un smoothie
- Prendre un bain parfumé



## Exercice 3 : identifier mes émotions

---

**Objectif :** Identifier ses émotions pour comprendre ses besoins et se sentir plus confiante et plus sereine jour après jour.

### **Exercice partie 1: Ecrivez vos émotions**

⇒ Que vous avez du mal à gérer

---

---

⇒ qui vous envahissent

---

---

⇒ ou que vous avez enfouies en vous.

---

---

**Exercice partie 2:** Examinez le schéma suivant - une liste d'émotions classées par niveau vibratoire, du niveau le plus élevé (1) au plus bas (22).



**Puis faites cette démarche en 3 temps :**

1. Repérez l'émotion que vous ressentez actuellement.

---

2. Trouvez une pensée qui vous permettra de vous élever émotionnellement au niveau supérieur.

---

3. Concentrez-vous sur cette nouvelle émotion / pensée : quelle est-elle ?

---

4. Recommencer – demain – la même démarche pour atteindre un niveau émotionnel encore supérieur.



## Exercice 4 : identifier mes besoins

---

**Objectif :** identifier les besoins qui correspondent à mes émotions et les satisfaire pour retrouver la sérénité.

**Exercice :** Reprenez les émotions que vous avez inscrites dans l'exercice précédent, décrivez la situation qui selon vous génère cette émotion, et trouvez le besoin qui correspond à chacune de ces émotions.

*(Voir tableau pour vous aider page suivante)*



Emotion :

Situation :

Besoin :

Emotion :

Situation :

Besoin :

→ Voilà un tableau pour vous aider :

## Le tableau des EMOTIONS

Comment je me sens ?

- Joyeu(x)se
- Détendu(e)
- Fier(e)
- Satisfait(e)
- Enthousiaste
- Confiant(e)
- Présent(e)



- Soucieu(x)se
- Surpris(e)
- Absent(e)
- Gêné(e)
- Confus(e)
- Dans le doute



- Triste
- tendu(e)
- Envieu(x)se
- Déçu(e)
- Plein de regrets
- Dans une impasse
- Fatigué(e)
- Débordé(e)
- Déprimé(e)
- En colère
- En souffrance
- Découragé(e)
- Agressif(ive)



Quel est mon besoin ?

- d'être seul(e)
- de me reposer
- d'aide
- de changer d'air
- de reconnaissance
- de convivialité
- de célébrer
- de nature
- de me défouler
- d'encouragement

- de calme
- de tendresse
- de prendre soin de moi
- d'une discussion pour y voir clair
- de sens
- d'un beau challenge
- de rigoler
- de demander pardon
- de pleurer
- de soutien

**Maintenant décidez de passer à l'action pour combler votre besoin !**

Qu'allez-vous faire pour combler votre besoin de ..... :

---

---

## Exercices 5 : les schémas de vie

---

**Objectif :** prendre conscience des mêmes situations douloureuses (mêmes schémas de vie) qui se sont répétées dans votre vie, et les comprendre pour ne plus les reproduire.

**Exercice :** Ecrivez les situations douloureuses que vous avez rencontrées, c'est à dire les schémas répétitifs dont vous avez souffert, dans les relations que vous avez entretenues.

- Le même schéma que j'ai vécu avec plusieurs hommes (exemple : Paul m'a trompée et je l'ai quitté)

---

---

- Le même schéma que j'ai vécu avec plusieurs personnes proches (conjoint, membres de la famille, amis/es)

---

---



Selon vous, **pour quelles raisons** ce schéma s'est-il répété dans votre vécu ?  
Qu'est-ce qui vous a mené personnellement à revivre cette même situation ?

---

---

---

Que faut-il que vous **changiez en vous** à présent pour ne plus revivre le même schéma, mais être enfin heureuse ?

---

---

---



## Exercice 6 : le contrat initial et la demande

---

Objectif : analyser le fonctionnement de son couple quant à la gestion domestique du foyer, et passer à l'action si j'ai besoin de le changer.

**Exercice 1ère partie** : Analysez le contrat initial passé dans votre couple au début de votre relation. Le contrat initial, c'est la manière dont les tâches domestiques se sont distribuées dans votre couple dès le début de votre cohabitation. Ce contrat peut être formel (vous l'avez décidé d'un commun accord), ou informel (vous n'en avez pas discuté, cela s'est fait tout seul, naturellement).

- 1- **Ecrivez qui fait quoi dans votre couple ?**
- 2- **Entourez les actions dans lesquelles vous aimeriez apporter un changement.**

- Le ménage :.....
- La lessive :.....
- Le repassage :.....
- Faire le lit au quotidien :.....
- La vaisselle :.....
- La préparation des repas :.....
- Les courses (alimentation) :.....
- Le nettoyage de la voiture/ des voitures :.....
- L'entretien de la voiture / des voitures :.....
- L'entretien du jardin :.....
- L'arrosage des plantes :.....
- La sortie des poubelles :.....
- Le bricolage de la maison (changer une ampoule, etc) :.....
- Les démarches administratives :.....
- La gestion des factures et du budget :.....
- Les rendez-vous médicaux des enfants :.....

- Amener les enfants à l'école / les ramener :.....
- Aider les enfants dans leurs devoirs scolaires :.....
- Les activités extra-scolaires des enfants :.....
- L'organisation des sorties et vacances :.....

**Exercice 2ème partie :** Maintenant que vous avez analysé le contrat passé dans votre couple au sujet des tâches domestiques, discutez avec votre conjoint de ce que vous ressentez à ce sujet lors d'un moment opportun. Demandez-lui également son avis.

Proposez-lui ensuite un nouveau contrat selon les changements que vous souhaitez apporter.

1. Qu'allez-vous lui demander pour qu'aucun de vous ne soit plus chargé que l'autre dans votre couple ?

---

---

2. Comment allez-vous formuler votre demande ou votre suggestion ?

---

---



## Exercice 7 : devenir la femme que j'ai envie d'être

---

**Objectif :** Analyser les différentes facettes de ma personnalité afin de développer mes forces et renforcer mes faiblesses pour être complète et plus épanouie.

**Exercice :** Analyser les **7 femmes** qui sont en moi, et identifier celles qui sont excessives et celles que je veux développer.

Toute femme porte en elle les archétypes des déesses grecques : elles sont **des figures féminines** représentant toutes les facettes de la femme, des forces mais aussi des faiblesses.

Veillez trouver ci-dessous le portrait succinct de ces 7 déesses grecques, et analysez au fur et à mesure que vous les découvrez, à laquelle ou auxquelles vous ressemblez.



### **La déesse alchimique :**

Aphrodite : elle représente la femme féminine et sensuelle qui aime les hommes et sait les séduire. Joyeuse et impulsive, elle vit dans le présent et ne se soucie pas des conséquences de ses actes. Elle s'engage difficilement dans une relation. C'est une femme passionnée qui aime les relations fusionnelles même si elles ne durent pas.

### **Les déesses vierges**

Artémis : elle représente la femme indépendante et un peu féministe. Elle aime être à l'égal des hommes et avoir avec eux des relations amicales. Elle aime la liberté, le fait d'entreprendre, la compétition. Elle aime la sexualité et le fait de bouger son corps. Elle sait garder une certaine distance émotionnelle.

Athéna : elle représente la femme stratège. Combative, rationnelle, c'est une femme intellectuelle qui aime le concret. Elle n'aime pas séduire, mais est à l'aise avec les hommes. Organisée et économe, elle aime les hommes qui ont du pouvoir. Elle sait se contrôler et atteindre ses objectifs. Par contre sa communication sur le plan affectif est plutôt difficile.

Hestia : elle représente la femme plutôt humble, discrète et casanière, qui se suffit à elle-même. Elle est peu démonstrative et exprime peu ses émotions. Elle n'a pas besoin d'homme pour être épanouie, elle aime sa vie tranquille. Cependant quand elle est en couple, elle a du mal à s'affirmer, à prendre sa place, et peut manquer d'ambition.

### **Les déesses sensibles :**

Héra : elle représente la femme sûre d'elle qui peut être le bras droit d'un homme. Elle fait figure d'autorité dans sa famille et aime avoir un homme qui est son égal. Elle aime qu'un homme important soit au centre de sa vie. Elle peut faire beaucoup pour l'aider à gagner en pouvoir et ambition. Elle est souvent une femme dans l'ombre de cet homme. Elle peut parfois oublier ses propres rêves.

Déméter : elle représente la femme généreuse et maternelle. Elle aime organiser les repas de famille, les activités des enfants et y investit son temps. Ses enfants sont sa réussite personnelle. Il lui arrive de donner en excès, car elle ne sait pas dire non. Du coup elle peut paraître intrusive. Elle est assez déconnectée de ses propres besoins et rêves, elle s'oublie au profit des enfants. De plus elle a rarement la reconnaissance qu'elle attend.

Perséphone : elle représente la femme mystérieuse, secrète, qui ne sait pas vraiment qui elle est. Rêveuse, elle aime la solitude. Elle est souvent en sur-adaptation face à son environnement. C'est une médiatrice excellente, et l'une de ses grandes forces est son intuition. Elle est attirée par des hommes dominants.



**Identifiez** maintenant la figure féminine que vous avez tendance à utiliser habituellement, mais aussi celles qui sont en sommeil au fond de vous.

- Celles que j'utilise le plus souvent :

.....  
.....

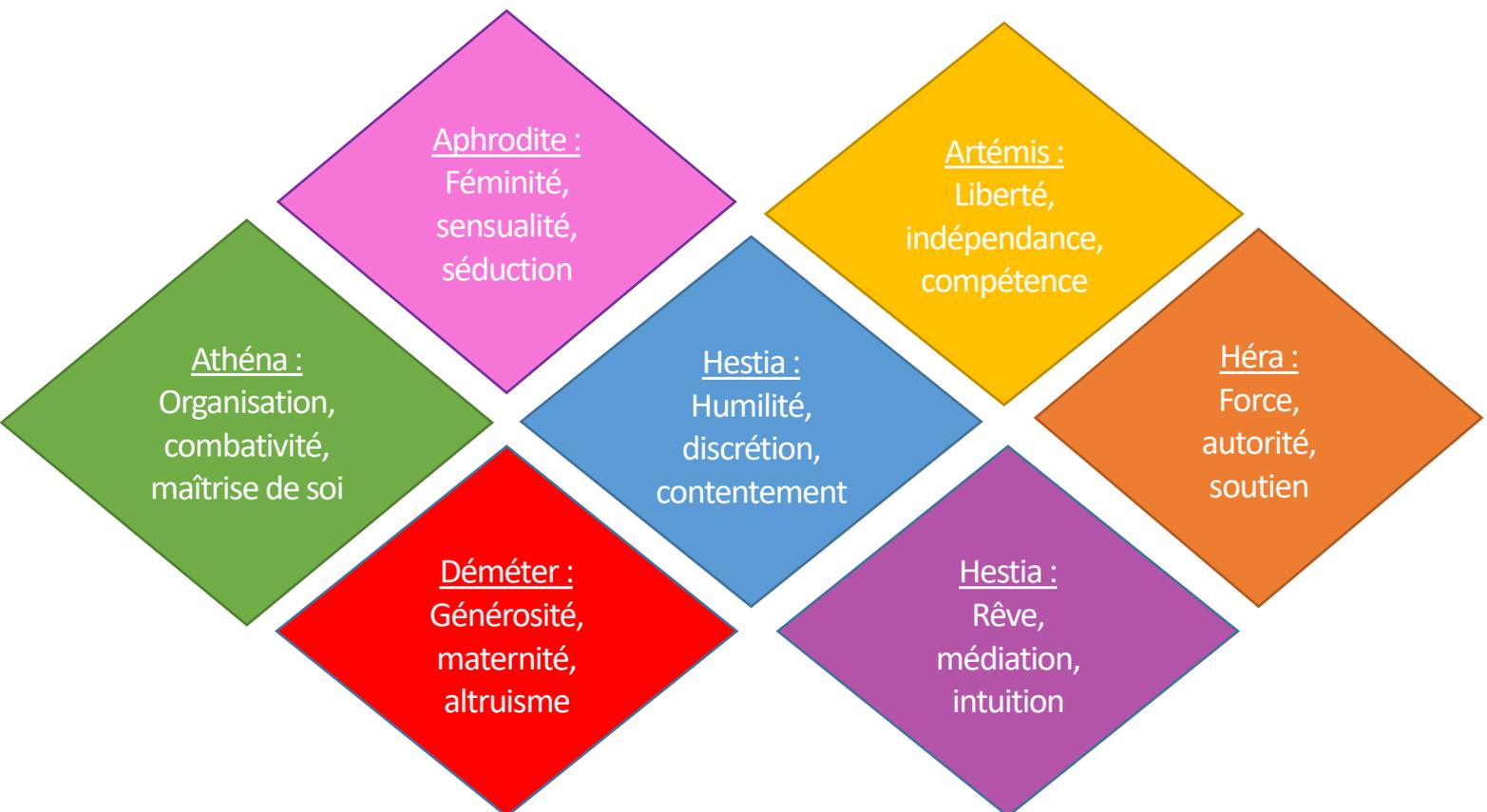
- Celles que j'ai envie de développer :

.....  
.....

Mettez votre énergie sur les figures féminines que vous voulez faire grandir en vous, que vous voulez développer pour être plus complète et plus épanouie.

Votre force sera de trouver un équilibre ou une harmonie entre les 7 facettes de la femme, et d'utiliser celle dont vous avez besoin à tel moment de votre vie.

Voilà un résumé des 7 facettes :



## GUIDE 3 : LES BESOINS DE L'HOMME

« HOMME ET FEMME, CHACUN EST COMPLEMENTAIRE DE L'AUTRE. »



### Exercice 1 : raviver le respect pour son homme

- Écrivez **3 qualités** que vous admirez chez votre conjoint. Les belles qualités que vous voyez chez lui peuvent servir de fondement sur lequel bâtir le respect.

---

---

---

- Écrivez **3 actes ou activités** que votre conjoint accomplit pour vous ou votre foyer.

---

---

---

- Écrivez **3 choses** importantes que votre conjoint vous a apportées personnellement dans votre vie.

---

---

---

- Écrivez **3 sentiments** ce que cela vous inspire envers votre homme, ce que vous ressentez envers lui :

---

---

---



## Exercice 2 : observer ses paroles envers lui

Pendant 7 jours, observez **votre** comportement (et non celui de votre conjoint) dans le domaine de vos **paroles** envers votre homme.

Une étude menée auprès de couples a mis en évidence que, « lorsqu'ils discutent d'un désaccord, les couples heureux et stables font **5** remarques positives pour **1** remarque négative. Les couples qui courent au divorce font, quant à eux, moins d'1 remarque positive (0,8) pour chaque remarque négative ».

### Demandez-vous :

- Est-ce que je parle avec respect à mon conjoint au quotidien?
- Combien de fois est-ce que je le critique ou lui fais un reproche, en comparaison du nombre de fois où je lui fais un compliment ?
- Sur quel ton est-ce que je lui parle quand j'exprime mon mécontentement ou que j'ai une remarque à faire ?
- Votre conjoint serait-il d'accord avec vos réponses ?



## Exercice 3 : observer ses actions envers lui

---

Pendant 7 jours, observez **votre** comportement (et non celui de votre conjoint) dans le domaine de vos **actions** envers votre homme.

Une femme, Alicia, déclare : « *Je passe beaucoup de temps à faire le ménage, et quand mon mari respecte mes efforts, en débarrassant ses affaires ou en lavant la vaisselle qu'il a utilisée, j'ai le sentiment que ce que je fais en vaut la peine et que j'ai une place importante dans notre couple.* »

### Demandez-vous :

- La façon dont je traite mon conjoint montre-t-elle clairement que je le respecte ?
- Est-ce que je lui accorde suffisamment de temps et d'attention ?
- Est-ce que je passe des moments divertissants et complices avec lui ?
- Votre conjoint serait-il d'accord avec vos réponses ?



## Exercice 5 : Passez à l'action dès maintenant !

---

**Fixez-vous l'objectif** : de dire à votre conjoint au moins 1 compliment ou 1 mot d'appréciation par jour.

**Suggestion** : Repensez aux belles qualités que vous avez listées précédemment. Prenez l'habitude de dire à votre conjoint ce que vous admirez chez lui.

➤ Ecrivez ci-dessous **dans quels domaines** vous pourriez complimenter votre homme, ou lui exprimer votre appréciation, ou satisfaction :

- Direction de la famille
- Travail
- Gestion du budget
- Tâches domestiques
- Bricolage
- Temps passé avec les enfants
- Temps passé avec vous
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Ecrivez ci-dessous comment vous pensez lui dire votre appréciation :

-----  
-----



**Essayez cet exercice en OR – en couple si possible :**

Écrivez **3 façons** dont **vous** aimeriez que votre conjoint vous témoigne du respect. Proposez-lui de faire de même.

---

---

---

Puis échangez vos listes afin que chacun de vous s'efforce de témoigner du respect à l'autre dans les domaines indiqués. Concentrez-vous sur ce que vous devez faire pour témoigner du respect à votre conjoint.

Si l'un des deux commence à faire des efforts, il y a de grandes chances que l'autre fasse de même.



## Exercice 6 : Etre une femme heureuse

---

- Ecrivez ci-dessous **ce qui vous rend heureuse**, ou ce qui rendrait plus heureuse :

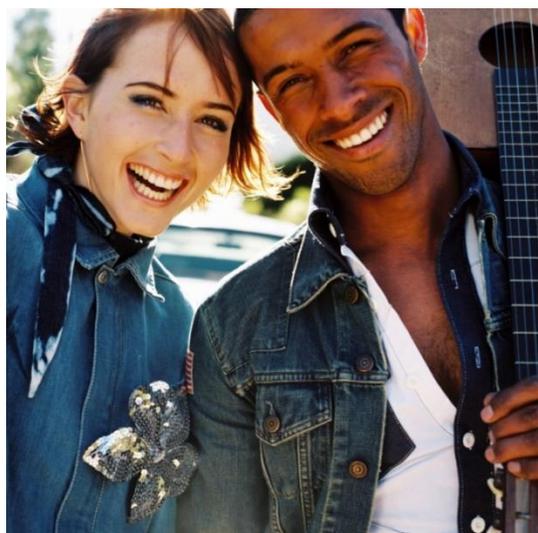
-----  
-----  
-----

- Ecrivez ci-dessous **comment vous allez dire** à votre homme ce qui vous rend heureuse ou non :

-----  
-----  
-----  
-----

- Ecrivez ci-dessous **comment vous pouvez renforcer** la capacité de votre homme à vous rendre heureuse :

-----  
-----  
-----  
-----



## Exercice 6 : une sexualité harmonieuse

---

- Prenez en main la responsabilité de votre plaisir sexuel : identifiez ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas, ce que vous préférez.
- Exprimer vos besoins et désirs à votre homme pour qu'il les comprenne.
- Guidez-le avec douceur quand vous faites l'amour : prenez sa main et montrez-lui ce qui vous fait plaisir.
- Vivez le moment présent en couple : fixez votre attention sur vos caresses et vos sensations, appréciez simplement le moment, sans penser à autre chose.

Ecrivez ci-dessous **ce que vous allez faire** dès aujourd'hui pour prendre en main votre plaisir sexuel :

---

---

---

---



## Exercice 7 : la réunion de couple

---

- **Se fixer un rendez-vous hebdomadaire ou bi-mensuel** sans les enfants : ce rendez-vous bien fixé dans votre agenda à tous les 2 est une « *réunion de couple* » ou même une « *réunion de chantier* » qui sert à nettoyer la communication (le chantier en construction étant votre couple !). Chacun dit ce qu'il a sur le cœur, ce qu'il ressent dans la relation ou personnellement, pendant que l'autre écoute avec attention.
- Si besoin se fixer un rendez-vous pour communiquer spécialement sur votre **sexualité** : vos désirs, vos préférences, votre soirée sexe idéale.
- **Astuce pratique** : appliquer la technique de « **l'écoute silencieuse** » (l'un a la parole pendant 10 min et l'autre écoute sans parler, puis inversement).

Vous commencez quand ?



A votre bonheur !

*Marina & David*

---