

Le bilan du Nouvel An en amoureux



Couple
heureux

Toutes les clés
pour être heureux à deux

Le bilan que je vous propose

Avant de vous retrouver à deux, après avoir pris rendez-vous plusieurs jours à l'avance, prenez chacun un exemplaire de ce bilan pour le remplir en répondant à chacune des questions.

Bien entendu, vous veillerez à ce que votre conjoint n'ai pas accès à vos réponses.

Veillez à apporter des réponses avec la plus grande sincérité possible.

La tendresse

J'ai de très beaux souvenirs de tendresse de mon enfance : oui non

Si oui, en voici trois exemples :

1.

2.

3.

Les passages de tendresse que j'ai vu dans des films et qui m'ont le plus touché sont :

-
-
-
-
-

Je perçois une expression de tendresse envers moi quand tu... (en excluant les relations sexuelles) :

-
-
-
-
-

Je ressens un manque de tendresse quand tu... (en excluant les relations sexuelles) :

-
-

-

En me retournant vers nos débuts amoureux, je me souviens avec plaisir de ces cinq expériences de tendresse :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Je ressens un besoin de tendresse quand... :

-
-
-
-

Tu m'attires vraiment quand tu... :

-
-
-
-

En te voyant en relation avec ma famille, j'interprète des actions suivantes comme des preuves de tendresse, de sensibilité :

-
-
-
-
-

-

J'ai le sentiment que tu as encore plus besoin de tendresse quand tu... :

-

-

-

-

Quelle(s) action(s) pourrai(en)t te donner encore plus envie de tendresse ?

-

-

-

-

As-tu le sentiment que certains de nos rapports sexuels manquent de tendresse ?

oui non

Si la réponse est « oui » qu'est-ce qui pourrait en ajouter ?

-

-

-

-

Si la réponse est « non », qu'est-ce qui te montre que je fais preuve de tendresse dans nos rapports ?

-

-

-

-

Lors de votre rendez-vous, vous pourrez prendre les questions une à une en répondant à chacune d'elles à tour de rôle.

Attention, le but est de chercher à entendre et à comprendre l'autre. À aucun moment il n'est prévu d'évaluer une de ses réponses.

Par exemple, si l'un d'entre vous a écrit « je ressens un manque de tendresse quand tu ne réponds pas à mes déclarations d'amour » je vous invite à écouter sans juger.

La direction que je vous propose est de chercher à comprendre ce que votre conjoint veut dire. Faites-le comme si vous étiez un journaliste non concerné par ces propos. Il parle de lui, écoutez-le donc comme tel.

Je vous souhaite de beaux moments à deux.

Pascal de Couple heureux



NOTES DE L'AUTEUR

Bilan prévu dans le cadre de l'émission Podcast intitulé : Un nouvel an en amoureux

Ce bilan vous est offert par Pascal Quionquion, auteur du blog Couple Heureux. Vous pouvez le distribuer gratuitement sans restriction. Plus nombreux seront les couples à vivre ce bilan et plus je serai ravi.

Notez de ne pas excuser 1h30 à 2h de rendez-vous. Ensuite, passez à autre chose.