

L'exercice des idées

La boussole du bonheur à deux

Objectif : Explorer ensemble vos envies, rêves et priorités pour enrichir votre vie de couple.

Étape 1 : Créez un espace propice

- Choisissez un moment calme, sans distractions, où vous pouvez discuter sereinement.
- Prenez de quoi écrire (papier, carnet ou application) pour noter vos idées.
- Mettez une ambiance agréable (musique douce, lumière tamisée, etc.).

Étape 2 : Répondez ensemble à ces questions inspirantes

Chacun répond d'abord individuellement, puis partage ses réponses avec l'autre :

- 1. Quels sont les moments où nous nous sommes sentis le plus heureux ensemble ?**
 - Notez ce que vous faisiez, où vous étiez et pourquoi c'était spécial.
- 2. Quelles activités aimerions-nous essayer ensemble ?**
 - Pensez à des loisirs, des voyages, des projets créatifs ou sportifs.
- 3. Qu'est-ce qui nous fait rire ou nous rapproche le plus ?**
 - Listez des moments drôles, des habitudes ou des souvenirs légers.
- 4. Quel est un rêve que nous pourrions réaliser ensemble dans les prochains mois ou années ?**
 - Imaginez un projet ambitieux ou symbolique, comme un grand voyage, un achat important, ou même un rituel à instaurer.
- 5. Quelles petites habitudes pourrions-nous introduire pour cultiver notre complicité au quotidien ?**
 - Cela peut être un moment dédié (comme une promenade du soir) ou un geste tendre (un compliment chaque jour, un mot doux le matin).
- 6. Quelles choses nous faisaient du bien au cours des premiers mois ou de la première année de vie commune ?**
 - Revisitez votre histoire de couple actuel ou passé pour identifier tout ce qui vous procurait le sentiment de connexion ou de grandissement de vous.

Étape 3 : Classez et priorisez vos idées

- Relisez vos idées ensemble et classez-les par catégories :

1. **Court terme** (à faire cette semaine ou ce mois).

2. **Moyen terme** (dans les 3 à 6 mois).

3. **Long terme** (un an ou plus).

- Choisissez **une ou deux idées** réalisables dès cette semaine et planifiez-les.