

# Les “bouffeurs de temps”

## Leurs substituts

Dans ton quotidien surchargé, certaines habitudes volent du temps et de l'énergie à ton couple, sans même que tu t'en rendes compte. Voici les principaux “bouffeurs de temps” qui peuvent fragiliser ta relation et des solutions pour y remédier.

---

*Premier bouffeur :*

**Le temps excessif sur les écrans (réseaux sociaux, séries, jeux vidéo, travail en ligne...)**

### **Pourquoi c'est un problème ?**

Passer des heures devant un écran peut créer une distance émotionnelle et physique avec votre partenaire. Le temps de qualité en couple diminue, et les échanges se font plus rares.

### **Par quoi le remplacer ?**

- Instaurez des moments sans écran, par exemple une soirée par semaine sans téléphone ni télévision.
- Privilégiez des activités interactives à deux : jeux de société, balades, discussions profondes.
- Mettez en place une règle simple : les repas sans téléphone.
- 
- 
- 
- 
-

---

*Deuxième bouffeur :*

## **Le travail envahissant**

### **Pourquoi c'est un problème ?**

Le travail peut facilement empiéter sur la vie personnelle, surtout si vous ramenez vos tâches professionnelles à la maison ou si votre esprit reste préoccupé par le boulot.

### **Par quoi le remplacer ?**

- Fixez une limite claire entre travail et vie privée.
- Planifiez du temps dédié à votre couple, comme des rendez-vous réguliers.
- Faites des pauses de déconnexion pour éviter d'être mentalement absent.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

---

*Troisième bouffeur :*

## **Le temps perdu dans des conflits non résolus**

### **Pourquoi c'est un problème ?**

Les disputes répétitives et non réglées prennent du temps et de l'énergie. Elles créent du stress et épuisent la relation.

### **Par quoi le remplacer ?**

- Apprenez à communiquer de façon constructive en utilisant des phrases en "Je" plutôt que des reproches.
- Fixez un temps précis pour discuter des problèmes, puis cherchez des "solutions" ensemble (options).
- Si un conflit persiste, prenez du recul et revoyez la situation avec plus d'empathie.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

---

*Quatrième bouffeur :*

## **Les engagements et distractions extérieurs envahissants**

### **Pourquoi c'est un problème ?**

Dire "oui" à trop d'activités extérieures (amis, famille, engagements divers) laisse peu de place pour la relation de couple.

### **Par quoi le remplacer ?**

- Définissez des priorités claires pour préserver du temps à deux.
- Osez dire "non" à certaines invitations si votre couple a besoin d'attention.
- Planifiez du temps de qualité chaque semaine, même si c'est juste un café ensemble.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

---

*Cinquième bouffeur :*

## **L'absence de moments de reconnexion**

### **Pourquoi c'est un problème ?**

À force de routine et d'obligations, on oublie parfois de se redécouvrir et de nourrir la complicité.

### **Par quoi le remplacer ?**

- Prenez quelques minutes par jour pour échanger sur autre chose que le quotidien (vos rêves, vos envies...).
- Organisez des moments surprises pour casser la routine (un message doux, une sortie imprévue).
- Reprenez des activités qui vous rapprochaient au début de votre relation.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

---

## **Choisissez consciemment votre temps**

Les "bouffeurs de temps" ne sont pas toujours faciles à repérer, mais une fois que tu en prends conscience, tu peux réajuster tes priorités. Investir du temps dans ta relation, c'est investir dans sa solidité et son épanouissement.