

Miser sur la reconnexion en permanence

L'entraînement à récurrence **quotidienne**

1. Entretenir un dialogue authentique et régulier

- Prendre un moment chaque jour pour échanger sans distraction (au moins 15-30 min).
 - Poser des questions ouvertes sur les ressentis, les envies, les rêves de l'autre.
 - Pratiquer l'écoute attentive (yeux + corps) sans interrompre ni juger.
-

2. Exprimer des marques d'affection au quotidien

- Dire "je t'aime" sincèrement et spontanément.
 - Multiplier les gestes tendres : un baiser, une étreinte, un regard complice.
 - Surprendre l'autre avec des attentions simples (un message doux, un petit mot laissé, etc).
-

3. Créer des rituels de connexion

- Instaurer un rituel du matin ou du soir (un câlin avant de se lever, un moment à deux avant de dormir).
 - Planifier des sorties en couple, même courtes, pour se retrouver hors du quotidien.
 - Avoir un jour fixe pour un "rendez-vous amoureux" réguliers.
-

4. Entretenir la complicité et le plaisir d'être ensemble

- Partager des activités communes qui plaisent aux deux (cuisine, sport, séries, jeux, voyages, etc.).
- Rire ensemble, cultiver l'humour et la légèreté.
- Se remémorer de bons souvenirs et en créer de nouveaux.

5. Gérer les conflits avec bienveillance

- Accepter de ne pas toujours être d'accord, mais chercher à comprendre l'autre.
 - Prendre le temps de discuter calmement sans accuser ni reprocher.
 - Trouver des adaptations ensemble plutôt que de nourrir les tensions (enrichir la zone orange).
-

6. Favoriser une intimité émotionnelle et physique

- Parler de ses émotions, de ses besoins et de ses vulnérabilités.
 - Maintenir une intimité physique épanouie en restant attentif aux besoins de chacun.
 - Surprendre l'autre dans l'intimité pour éviter la routine.
-

7. Se soutenir et grandir ensemble (cf. podcast)

- Encourager l'autre dans ses projets et ambitions.
- Célébrer les petites et grandes réussites ensemble.
- Travailler sur soi individuellement pour être une meilleure "version" de soi-même dans le couple.

Le micro-test de poche quotidien

Trois questions à se poser **chaque jour** pour savoir si la reconnexion est en route dans votre couple :

1 Avons-nous pris un moment de qualité aujourd'hui pour échanger sincèrement, sans distraction ?

Même 3 minutes de conversation authentique peuvent renforcer le lien.

2 Ai-je posé un geste d'attention ou d'affection qui a fait du bien à mon partenaire ?

Un geste qui entretient la complicité.

3 Me suis-je intéressé à ses émotions, ses envies ou ses besoins aujourd'hui (pas aux événements uniquement) ?

Une question qui débute par "Comment as-tu vécu...", "Pourquoi dis-tu que...", "Qu'est-ce qui t'a plu dans..."

Not everyone wants to change.
Let Them.

Sometimes in life, the most
loving thing you can do is
stop fixing and start accepting
people as they are.

The best way to love someone
is to love them as they are.

— *Mel Robbins*

THE LET THEM THEORY

Chapter 20, Page 275

Traduction adaptée :

“Tout le monde ne souhaite pas changer. **Laisse-les être.**”

Parfois, la chose la plus aimante que vous puissiez faire n'est pas d'essayer de réparer, mais d'accepter les gens tels qu'ils sont.

Aimer véritablement quelqu'un, c'est l'aimer sans condition, exactement comme il est.

Mel Robbins

“La théorie du laisse-les faire”