

CONSTRUIRE UN COUPLE



1- Je me raconte...

J'écris sur un nuage le rêve qui m'habite en ce moment !
Je le partage à voix haute si j'en ai envie.

Les nuages, pour celles qui sont d'accord peuvent être accrochées au mur de la salle et rester là tout le reste du parcours.

- des feuilles de papier en forme de nuage
- des feutres de différentes couleurs
- de quoi fixer les nuages sur le mur

2- On en parle...

Brainstorming sur une vie de couple réussie... Quels ingrédients nécessaires ?

► Et sur un site de rencontres ?

Quelle démarche ? Quels indices pour ne pas être déçu ?

► Est-ce le bon ? Quelques critères pour y voir plus clair :

- Ai-je un attrait pour lui ?

- Quelle correspondance profonde : ce qui m'apparaît capital pour mon épanouissement dans ma vie de couple peut-il m'être apporté par l'autre ?

- Suis-je lucide ? Sur mes désirs, mes attentes, les siennes.

- Ai-je la maturité nécessaire pour construire une relation ?

- Ai-je laissé du temps pour construire cet amour ou me suis-je précipitée ?

- Ai-je le courage de m'engager ?

- du papier et des crayons pour chacune

3- Un apport théorique

Quatre piliers pour construire un couple :

- la communication
- un projet commun
- la tendresse
- la sexualité

Avec différents niveaux d'intimité :

- Je parle des faits, de la pluie et du beau temps
- Je partage les opinions des autres
- Je partage ce que je pense
- Je partage mes sentiments, mes expériences passées et présentes
- Je partage mes désirs, mes émotions, mes besoins, mon âme

- un visuel avec les 4 piliers
- un visuel avec une graduation des différents niveaux d'intimité



En couple ?

4- Un temps d'appropriation...

Mise en application de ces niveaux d'intimité :

- Par des jeux de rôles
- Par des histoires pour aborder une grande variété de situations

Ces niveaux d'intimité peuvent aussi se traduire dans la sexualité : du désir éprouvé avec un porno, du plan d'un soir, à l'union de deux personnes qui s'aiment en toute vérité.

↳ Ca vaut le coup d'y réfléchir : qu'est ce que je désire vivre ?
A quel niveau d'intimité je souhaite engager ma sexualité ?

- Différentes histoires relatées

Niveaux d'intimité,
piliers du couple...
Voici quelques sujets de
discussion.
Il en pense quoi ?



UN MÉMO AVEC LES 4 PILIERS DE LA CONSTRUCTION DU COUPLE
ET LES DIFFÉRENTS NIVEAUX D'INTIMITÉ.