



Auto-coaching

Mon couple Mon équipe !

Comment faire durer son couple ?

Un couple cela se travaille, et cela s'entretient

La résilience est un processus, c'est le fait de reprendre le cours de sa vie malgré les épreuves et d'en apprendre quelque chose pour mieux dépasser les cours durs à venir.

Les 6 clefs pour booster son duo !

1. La sécurité via le couple :

Les câlins pour se faire du bien : on fait monter à sécrétion d'ocytocine (hormone de l'attachement)

La véritable communication : l'écoute active pour se sentir compris et écouté au jour le jour

De vrais moments d'échange, mise en place d'habitudes, de « conciliabules », de conversations intimes pour laisser sortir ce qui doit sortir.

2. On dépasse les épreuves avec notre estime de couple :

On apprend à recevoir les compliments

On valorise notre couple, puis l'un, l'autre, en soulignant les points positifs de chacun.

Les mots positifs renforcent le couple

S'entendre que notre couple est top pour apaiser les chagrins des copains, dépasser une épreuve va doper l'estime de votre couple

3. La co-construction du couple :

Attention les épreuves peuvent souder un couple mais elles peuvent aussi le fragiliser

Mise en place de projets communs, même petits (balade en forêt, nouveau canapé, ...)

on brainstorme, on balance nos idées, nos envies, et peu importe qu'elles soient différentes car c'est dans nos différences que nous nous inspirons.

Je note mes RDV avec mon conjoint, ça me rappelle que mon couple n'est pas acquis, qu'on prend soin de nous.

4. Les activités communes, le duo de choc :

Peu importe cette activité, sport, cuisine, faire du tandem, former une team lors des jeux de société, faire du canoë bi – place

On s'éduque à donner le meilleur de nous deux pour s'en sortir



5. **les autres sont les témoins de notre couple :**

On est plus fort à deux, mais encore plus fort en groupe !

On partage un dîner, des vacances, des avis...

la communauté est solidaire et apporte son aide alors on sollicite son entourage pour élargir notre sentiment de sécurité

6. **Rebondir sur les difficultés du couple**

On regarde notre couple, ses limites, ses défauts, ses soucis

On développe la résilience en communiquant mieux

On ajuste, on régule, on passe outre les accros

Éventuellement cette résilience est également une clé pour se séparer sans trop de dégâts

Notes :

Je mets en application au sein de mon couple !

Je mets en application au sein de mon couple !		
CLEF 1		FAIT le
CLEF2		
CLEF3		
CLEF 4		
CLEF 5		
CLEF 6		