

LE CHALLENGE
du couple heureux

Exercices pratiques et mini challenges



INTRODUCTION

Je sais à quel point la vie de couple peut être belle, mais aussi ponctuée de défis. Il y a des moments de joie, de complicité, et puis parfois des doutes, des incompréhensions, des tensions. Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez à cœur de prendre soin de votre relation, et rien que cela est déjà une belle démarche. Ce challenge n'a pas pour but d'être parfait, mais de vous guider, pas après pas, vers plus de connexion et de compréhension. Prenez-le comme un voyage à deux, avec curiosité et bienveillance. Je vous accompagne dans cette aventure et vous souhaite de belles découvertes.

Les relations de couple demandent de l'attention et de l'effort au quotidien. Ces 5 exercices simples, mini-challenges relationnels et conseils de communication vous aideront à renforcer votre connexion, à mieux vous comprendre et à améliorer la qualité de vos échanges. Bien entendu, cela ne remplace pas une thérapie de couple, mais peut être un excellent point de départ pour explorer de nouvelles dynamiques.

A la fin de chaque exercice, un encart est prévu pour que vous puissiez noter vos réflexions, ressentis et avancées.

EXERCICE 1 : LE « COMPLIMENT QUOTIDIEN »

But : Renforcer la confiance et l'estime mutuelle.

Chaque jour, pendant une semaine, donnez un compliment sincère à votre partenaire. Ce compliment peut porter sur son apparence, un geste quotidien qu'il/elle a fait ou une qualité que vous appréciez. Cela permet de mettre l'accent sur le positif et de cultiver la gratitude au sein du couple.

Mini-challenge : Partagez avec votre partenaire un compliment qu'il/elle ne connaît pas encore. Par exemple : "Je t'admire pour ta patience dans les moments stressants."

Mes notes :

EXERCICE 2 : LE « TEMPS DE QUALITÉ SANS DISTRACTION »

But : Favoriser une connexion authentique. Réservez 20 minutes chaque jour pour être ensemble sans distractions (téléphone, télévision, travail). Cela peut être une promenade, un moment de discussion, ou même un jeu de société. L'important est de se concentrer uniquement l'un sur l'autre.

Mini-challenge : Éteignez vos téléphones, télévision ou ordinateur et passez ce moment à discuter de vos rêves, vos projets ou des choses qui vous font rire

Mes notes :

EXERCICE 3 : LA « BOÎTE À SOUVENIRS »

But : Raviver la flamme et les bons souvenirs.
Créez une boîte où vous pouvez y mettre des souvenirs de votre relation : des billets de concert, des photos, des cartes, des messages doux. Vous pouvez y ajouter un petit mot chaque mois pour vous rappeler les moments précieux partagés.

Mini-challenge : Aujourd'hui, écrivez à votre partenaire un mot doux ou un souvenir que vous chérissez particulièrement. Mettez-le dans la boîte à souvenirs.

Mes notes :

EXERCICE 4 : LE « MOMENT DE DISCUSSION CONSTRUCTIVE »

But : Améliorer la communication et la compréhension mutuelle.

Chaque semaine, consacrez un moment pour discuter d'un sujet qui vous semble important dans votre relation, mais sans jugement ni reproche. Vous pouvez utiliser des outils comme le "Je ressens..." pour exprimer vos sentiments sans accuser l'autre.

Conseil de communication : Évitez les généralisations comme "tu ne fais jamais..." ou "tu fais toujours...". Remplacez-les par des phrases plus concrètes comme "Je me sens [émotion] quand [situation]."

Mes notes :

EXERCICE 5 : LE « CALENDRIER DES PETITES SURPRISES »

But : Cultiver l'attention et la bienveillance au quotidien.

Préparez un calendrier avec de petites surprises ou actions attentionnées pour votre partenaire. Cela peut être un petit déjeuner surprise, une note de tendresse, ou même un geste quotidien qui montre que vous pensez à l'autre.

Mini-challenge : Choisissez une journée cette semaine pour faire une surprise à votre partenaire, que ce soit un acte ou un mot doux.

Mes notes :

CONSEIL BONUS : LA « PAUSE DE COUPLE »

But : Ralentir et recentrer la relation.

Dans les moments de stress ou de conflit, prenez une courte pause (5 à 10 minutes) pour vous recentrer avant de revenir à la conversation. Cela peut être un moyen efficace d'éviter les disputes inutiles et de prendre un peu de recul avant de répondre.

Mes notes :

CONCLUSION

J'espère que ces exercices vous auront permis de créer des moments de connexion, de réflexion et, je l'espère, de complicité. Mais **soyons honnêtes : quelques mini-challenges ne suffisent pas toujours** à réparer ce qui est profondément abîmé. Lorsqu'un couple est envahi par les rancœurs, les non-dits ou la lassitude, il faut parfois avoir le courage d'aller plus loin, d'ouvrir un vrai espace de dialogue. Et cela, il est difficile de le faire seul.

Si vous sentez que malgré vos efforts, certaines tensions persistent, peut-être est-il temps d'oser demander de l'aide. Une thérapie de couple n'est pas un aveu d'échec, bien au contraire. C'est une démarche qui peut offrir un nouveau souffle, une chance d'explorer ce qui ne se dit plus et de reconstruire autrement.

Quoi que vous décidiez, souvenez-vous que prendre soin de votre couple, c'est aussi prendre soin de vous. Et cela, c'est déjà un beau pas en avant.