

The background is a solid light green color. It is decorated with thick, dark green wavy lines that flow from the left and right edges towards the center. In the center of the image is a white rectangular box with a thin black border. Inside this box, the text "BIENVENUE À VOUS!" is written in a bold, dark green, sans-serif font, centered horizontally and vertically.

**BIENVENUE À
VOUS!**

UNE SOIRÉE EN TÊTE-À-TÊTE POUR PRENDRE SOIN DE LA CONNEXION DANS NOTRE COUPLE



The background is a solid light green color. There are two thick, dark green, stylized swirl lines. One starts from the left edge, curves downwards and to the right, then loops back towards the left. The other starts from the top right edge, curves downwards and to the left, then loops back towards the right. These swirls frame a central white rectangular area.

**QUI SOMMES-
NOUS ?**



EN CHEMIN...

DEUX EXPERTES EN RELATIONS AMOUREUSES



FLORENCE
ESCARAVAGE

Fondatrice de
Love Intelligence
Auteur de livres
Intervenante dans l'émission
"Ça commence aujourd'hui"
sur Fr 2



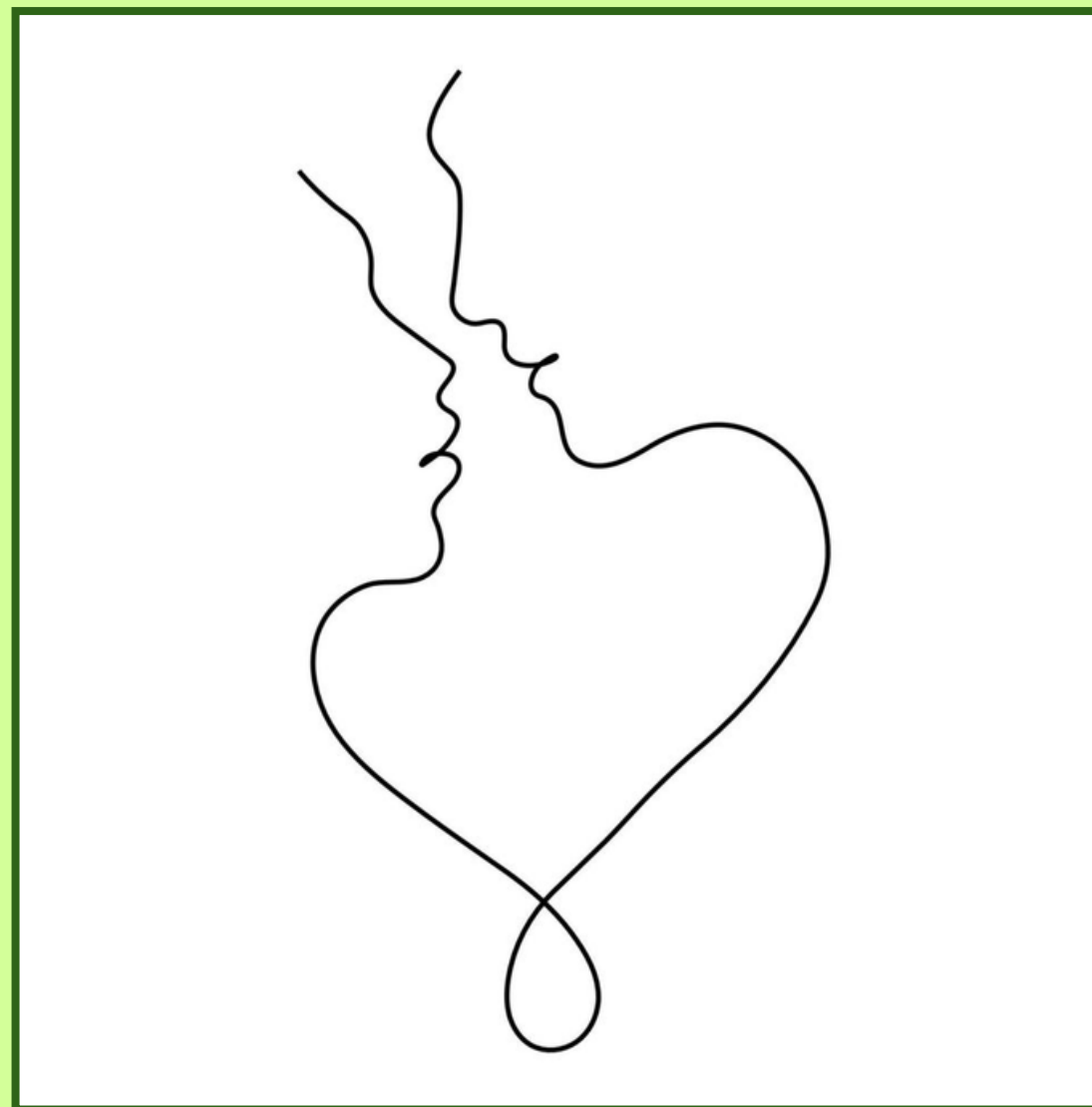
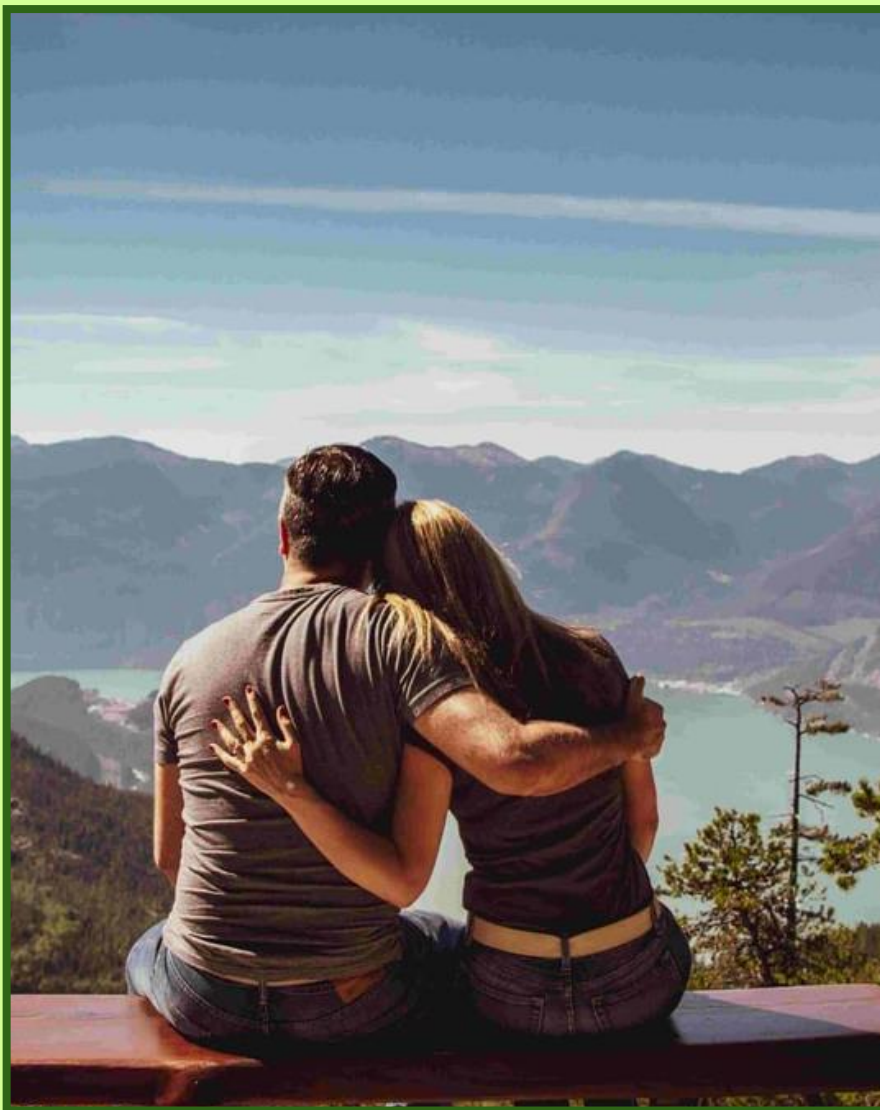
FLORENTINE
D'AULNOIS-WANG

Fondatrice de
L'espace du couple
Auteur de livres
Créatrice de podcasts

LES DÉFIS DU COUPLE AUJOURD'HUI



LES DÉFIS DU COUPLE AUJOURD'HUI



LES DÉFIS DU COUPLE AUJOURD'HUI



LES DÉFIS DU COUPLE AUJOURD'HUI



LES DÉFIS DU COUPLE AUJOURD'HUI



LES DÉFIS DU COUPLE AUJOURD'HUI

*Et si on arrêtait d'attendre les
autres pour être heureux ?*



mavieamoureusedemarde.com



Nous sommes faits pour aimer. Si nous n'aimons pas, nous serons comme des plantes sans eau.

Desmond Tutu

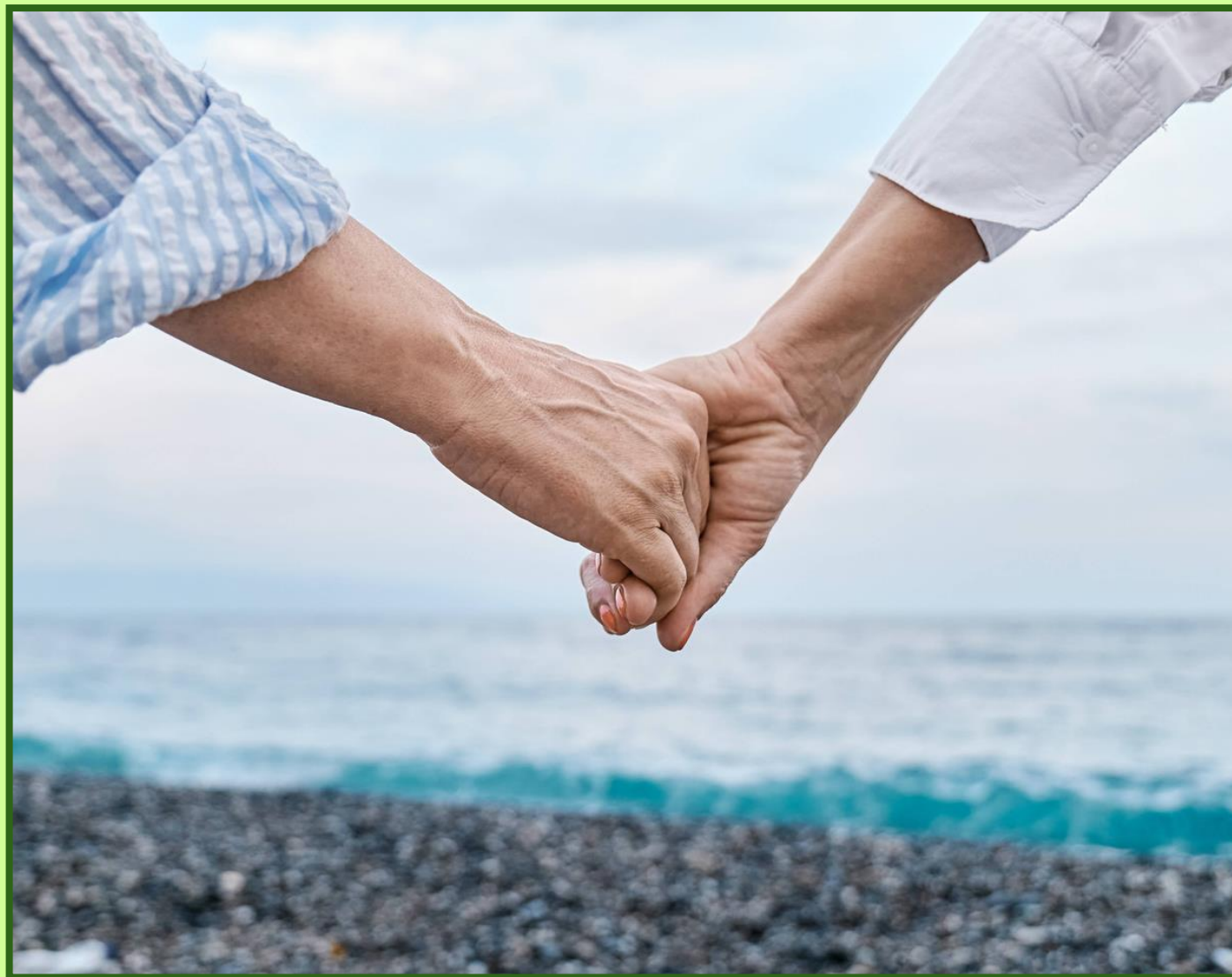
Citation Célèbre

LA CONNEXION ÉMOTIONNELLE?

DÉVELOPPER LA CONNEXION AU SEIN DU COUPLE
EST UN ATOUT INDISPENSABLE POUR UNE VIE DE
COUPLE ÉPANOUIE ET ÉPANOUISSANTE. IL NOUS
FAUT APPRENDRE À DEVENIR COMPÉTENT EN
CONNEXION!

CONNECTION
OU
CONNEXION ?

QU'EST-CE QUE JE METS DERRIÈRE CE MOT "CONNEXION" ?





QUESTIONS POUR UN TEMPS D'ÉCHANGE



PARTAGE AUTOUR DU MOT “CONNEXION”

CFR RÉPONSES ÉCRITES



CONCRÈTEMENT, QUAND EST-CE QUE JE ME
SUIS SENTI(E) CONNECTÉ(E) À TOI
DERNIÈREMENT ?



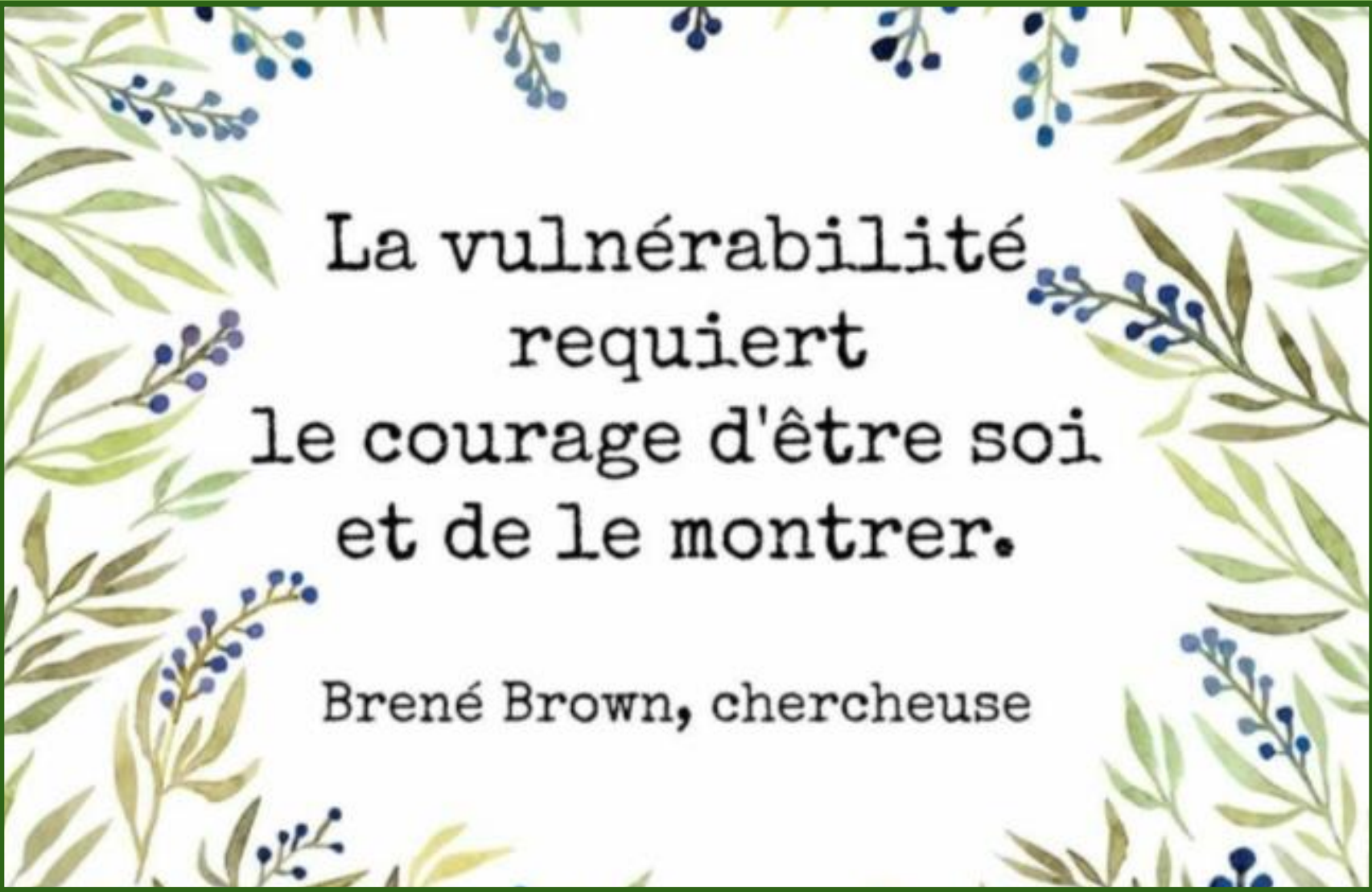
CES DERNIERS TEMPS, SOMMES-NOUS SOUVENT
EN “CONNEXION” OU PLUTÔT EN “DÉCONNEXION”
? POURQUOI? À QUOI JE LE REMARQUE?



POUR SEMER UNE PETITE GRAINE DE
CONNEXION... UNE CHOSE QUE J'AIME
TELLEMENT CHEZ TOI, C'EST...



OSER DÉVOILER SA VULNÉRABILITÉ



La vulnérabilité
requiert
le courage d'être soi
et de le montrer.

Brené Brown, chercheuse







LA VIE NOUS VEUT VIVANTS!

**MON PARTENAIRE VA VENIR
APPUYER LÀ OÙ ÇA FAIT MAL,
POUR M'AIDER À DEVENIR DE
PLUS EN PLUS LA MERVEILLE
QUE JE SUIS!**





LES 7 DEGRÉS D'INTIMITÉ

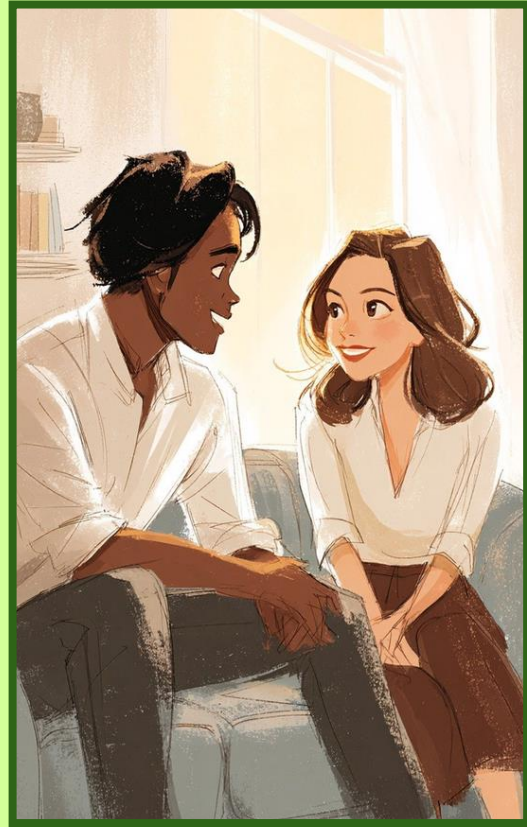




LES 7 DEGRÉS D'INTIMITÉ

1.LES CLICHÉS



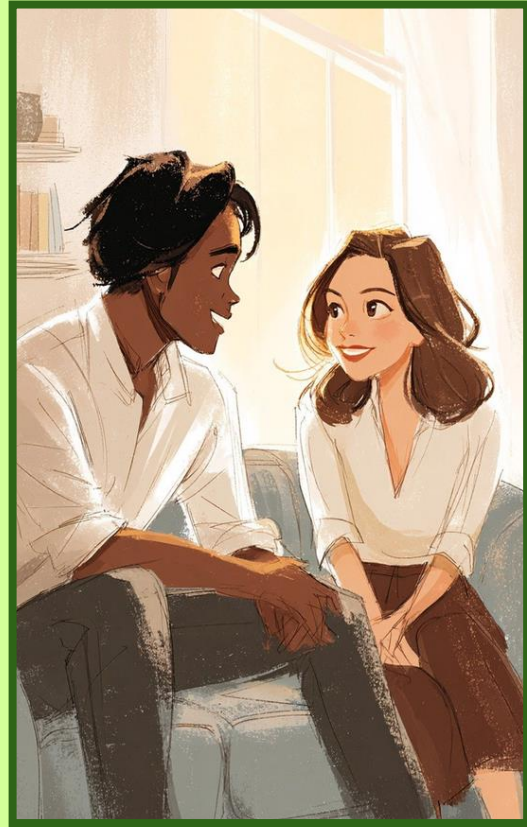


LES 7 DEGRÉS D'INTIMITÉ

1.LES CLICHÉS

2.LES FAITS





LES 7 DEGRÉS D'INTIMITÉ

1.LES CLICHÉS

2.LES FAITS

3.LES OPINIONS





LES 7 DEGRÉS D'INTIMITÉ

1.LES CLICHÉS

2.LES FAITS

3.LES OPINIONS

4.LES ESPOIRS ET LES RÊVES





LES 7 DEGRÉS D'INTIMITÉ

1.LES CLICHÉS

2.LES FAITS

3.LES OPINIONS

4.LES ESPOIRS ET LES RÊVES

5.LES SENTIMENTS





LES 7 DEGRÉS D'INTIMITÉ

1.LES CLICHÉS

2.LES FAITS

3.LES OPINIONS

4.LES ESPOIRS ET LES RÊVES

5.LES SENTIMENTS

6.LES DÉFAUTS, LES PEURS, LES ÉCHECS



LES 7 DEGRÉS D'INTIMITÉ

1.LES CLICHÉS

2.LES FAITS

3.LES OPINIONS

4.LES ESPOIRS ET LES RÊVES

5.LES SENTIMENTS

6.LES DÉFAUTS, LES PEURS, LES ÉCHECS

7.LES BESOINS



LES 7 DEGRÉS D'INTIMITÉ

1. LES CLICHÉS
2. LES FAITS
3. LES OPINIONS
4. LES ESPOIRS ET LES RÊVES
5. LES SENTIMENTS
6. LES DÉFAUTS, LES PEURS, LES ÉCHECS
7. LES BESOINS

**IL NE FAUT PAS PERDRE UNE
OCCASION DE SE CONNECTER
GÉNÉREUSEMENT EN PROFONDEUR.**

QUESTIONS POUR UN TEMPS D'ÉCHANGE AUTOUR D'UN DES 4 DERNIERS DEGRÉS D'INTIMITÉ

IL NE FAUT PAS PERDRE UNE OCCASION DE SE CONNECTER GÉNÉREUSEMENT EN PROFONDEUR.

- ♡ QUELS SONT MES *ESPOIRS* ET MES *RÊVES* POUR CETTE ANNÉE?
- ♡ JE TE PARTAGE MES *SENTIMENTS*, MES *ÉMOTIONS* : CE SOIR, JE VEUX EXPRIMER MA JOIE, MA GRATITUDE, MON AFFECTION, MON AMOUR, MA TRISTESSE... VOILÀ CE QUI ME FAIT VIBRER POUR LE MOMENT...
- ♡ J'OSE ME MONTRER TEL(LE) QUE JE SUIS, EN TE PARLANT DE MES *DÉFAUTS*, DE MES *PEURS*, DE MES *ÉCHECS*. J'AI BESOIN DE TON ÉCOUTE BIENVEILLANTE, DE TON SOUTIEN...
- ♡ QUELS SONT MES *BESOINS LÉGITIMES* DONT JE SOUHAITE TE PARLER? (BESOINS PHYSIQUES, AFFECTIFS, INTELLECTUELS, SPIRITUELS... VITAUX POUR MON BIEN-ÊTRE)



LA CONNEXION AU QUOTIDIEN



LA CONNEXION À DISTANCE

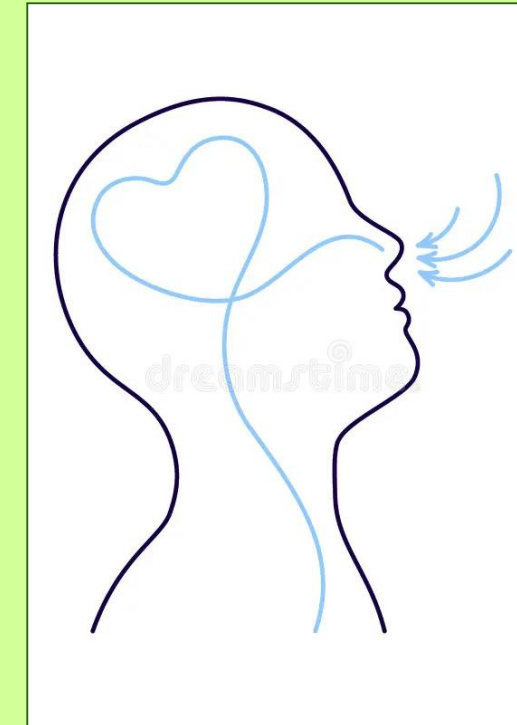


**ET SI ON A ÉTÉ
DÉCONNECTÉS
PENDANT UN
CERTAIN TEMPS...**



**QUAND JE NE ME
SENS PAS
CONNECTÉ(E),**
(NI À TOI, NI À MOI)

**CE QUI PEUT M'AIDER
À REVENIR À LA
CONNEXION, C'EST...**



DES RITUELS À INVENTER!



QUESTIONS POUR UN TEMPS D'ÉCHANGE

- ♥ COMMENT JE PRENDS SOIN DE LA CONNEXION QUAND ON EST ENSEMBLE? (CONCRÈTEMENT)
- ♥ COMMENT JE SOIGNE LA CONNEXION QUAND ON EST À DISTANCE?
- ♥ UNE BONNE FAÇON DE REVENIR VERS MOI SI ON A ÉTÉ DÉCONNECTÉS PENDANT UN CERTAIN TEMPS, C'EST...
- ♥ QUAND JE NE ME SENS PAS CONNECTÉ(E) À TOI (ET À MOI NON PLUS!), CE QUI PEUT M'AIDER À REVENIR À LA CONNEXION, C'EST...
- ♥ QUEL(S) RITUEL(S) POURRAIT-ON METTRE EN PLACE POUR PRENDRE SOIN DE LA CONNEXION DANS NOTRE COUPLE?



**IL NE FAUT PAS PERDRE UNE
OCCASION DE SE CONNECTER
GÉNÉREUSEMENT EN PROFONDEUR.**

