

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

1

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...

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)

2

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?

3