









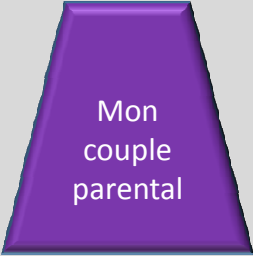

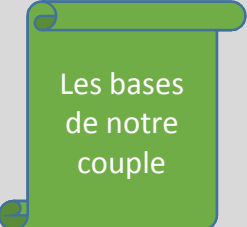

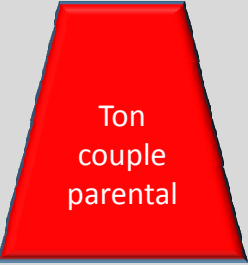












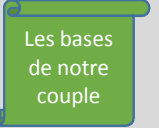

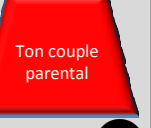


	Mes images	Moi	Notre Couple	Toi	Tes images
Les directions	 <p>Mon couple idéal</p>	 <p>Mes valeurs</p>	 <p>Nos valeurs</p>	 <p>Tes valeurs</p>	 <p>Ton couple idéal</p>
Les acteurs	 <p>Moi et mon histoire</p>	 <p>Moi Ici et maintenant</p>	 <p>Notre relation</p>	 <p>Toi Ici et maintenant</p>	 <p>Toi et ton histoire</p>
Les bases	 <p>Mon couple parental</p>	 <p>Mes besoins</p>	 <p>Les bases de notre couple</p>	 <p>Tes besoins</p>	 <p>Ton couple parental</p>

	Mes images	Moi	Notre Couple	Toi	Tes images
Les directions	 Mon couple idéal ①	 Mes valeurs ②	 Nos valeurs	 Tes valeurs ②	 Ton couple idéal ①
Les acteurs	 Moi et mon histoire ③	 Moi Ici et maintenant ④	 Notre relation	 Toi Ici et maintenant ④	 Toi et ton histoire ③
Les bases	 Mon couple parental ⑤	 Mes besoins ⑥	 Les bases de notre couple	 Tes besoins ⑥	 Ton couple parental ⑤

Qui suis-je ? A jouer avec un dé et le damier

L'objectif de ce jeu est d'échanger sincèrement entre partenaires, pour parler de soi, sans parler de l'autre ou de la relation actuelle.

Ce jeu peut être fort utile dans une phase de tension pour exprimer nos besoins et nos valeurs.

Chacun lance le dé à tour de rôle et expose à l'autre une caractéristique qu'il associe à la case correspondante du damier. Le partenaire écoute attentivement sans interrompre.

Avant de lancer le dé à son tour, il peut simplement reformuler ce qu'il a compris sans jugement. Il n'est pas utile de jouer trop longtemps, des échanges brefs peuvent être suffisants. Marquez la fin de la partie par un geste tendre, en vous enlaçant ou toute autre manière d'exprimer votre lien ou votre amour.

	Moi	Notre Couple	Toi
Les directions	③ Mes valeurs	⑥ Nos valeurs	⑪ Tes valeurs
Les acteurs	④ Moi Ici et maintenant	⑦ Notre relation	⑩ Toi Ici et maintenant
Les bases	⑤ Mes besoins	⑧ Les bases de notre couple	⑨ Tes besoins

« La folie du couple » A jouer avec 2 dés et le damier

Il est possible qu'au cours de ce jeu, les valeurs et les bases de votre couple se confondent un peu.

Ce n'est pas grave, ce n'est qu'un jeu !

Chacun choisit un côté du damier.

Chacun lance en même temps un dé.

Faites le total et suivez les consignes.

2 : le partenaire de gauche exprime **physiquement** par un mouvement (prendre les mains, sourire...) ou de toute autre manière l'envie d'être en relation avec l'autre.

12 : même chose pour le partenaire de droite.

3, 4, 5 : le partenaire de gauche expose à l'autre une caractéristique qu'il associe à la case correspondante

9, 10, 11 : même chose pour le partenaire de droite.

6 : les deux partenaires échangent sur ce qui leur semble être une valeur de leur couple.

8 : même chose sur une base de leur couple.

7 : pendant 1 mn chacun ferme les yeux, et reste en silence en se sentant si possible connecté à l'autre.