

## CHALLENGE LES 5 CLÉS POUR AMÉLIORER TA COMMUNICATION DE COUPLE

Hello,  
Aujourd'hui on  
se retrouve  
pour les  
exercices en  
lien avec la  
première vidéo  
du challenge



*Quelles sont les difficultés dans ta communication de couple que tu as déjà observées ?  
(non dits, besoins non écoutés, incompréhensions)*

### CHALLENGE JOUR 1

*Par Lucie,  
Thérapeute de  
couple*

*La dernière fois que tu t'es senti "mal" , as-tu identifié le besoin qui était derrière ? Et comment tu peux y répondre dans l'instant ou plus tard ?*

*Est-ce qu'il y a des décisions que tu as prises avec ta tête et qui ne sont pas encore digérées ?*