Un temps pour nous

HELLO !

MES ESSENTIELS DU MOIS DE MAI SONT ARRIVÉS !

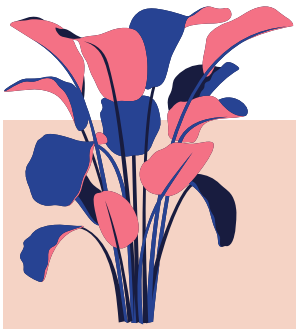
JE VOUS LAISSE LES DÉCOUVRIR !

Bonjour et bienvenue !

Chaque mois, je vous partage mes essentiels, mes envies, mes objectifs, mes inspirations.. On appelle ça comme on veut ; c'est ce que j'ai envie de partager. Alors pour ce mois-ci:

- Je suis attentive à mon environnement et à son impact sur moi
- Je donne / je reçois
- Je découvre et je m’enrichie
- Je passe à l'action!
- J'apprends

JE SUIS ATTENTIVE À MON ENVIRONNEMENT ET À SON IMPACT SUR MOI



Pour moi, il est important de garder en tête que notre environnement nous impacte, nous influence. Et quel environnement en ce moment! On expérimente au quotidien de l'inédit. On est "peut être" arrivés au bout du confinement qui a été une grande joie pour certains, qui leur a permis de se reposer, de se retrouver, et d'avancer sur les projets pro (oui, oui ça c'est moi!)
Mais pour d'autres, le confinement est une épreuve, avec des tensions, des conflits, un sentiment d'étouffer.
J'ai eu des échanges avec certaines d'entre vous et je sais que ce confinement vous pèse. Les tensions déjà présentes dans le couple peuvent être exacerbées. On a moins de patience, moins d'envie.

Alors oui un grand oui! Tout cela nous influence et impacte notre couple, il faut en être conscients. En être conscients, cela nous permet d'ajuster, de prioriser, de se concentrer sur l'essentiel.

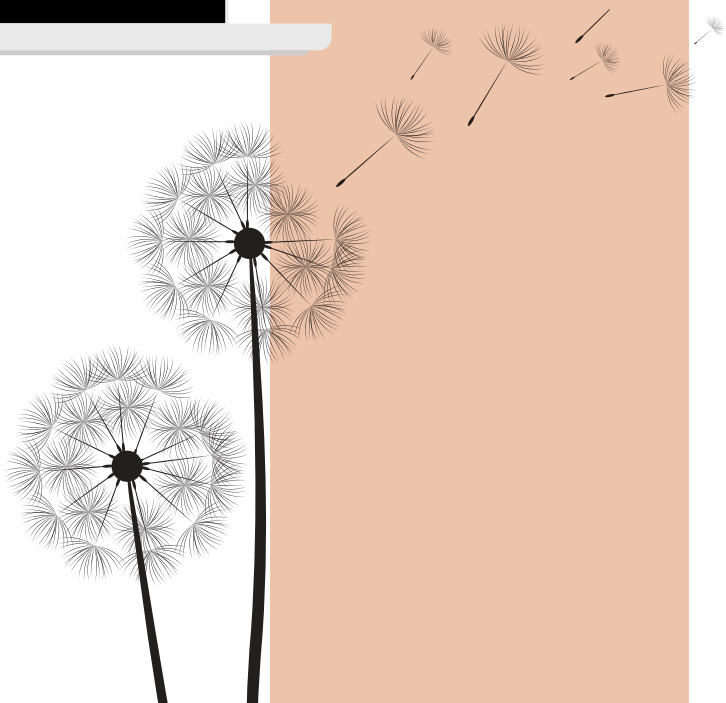
Qu'avez vous observé comme changements sur vous ou votre couple pendant cette période ?
On arrive bientôt à la fin, avez-vous pris le temps d'écrire quelques lignes sur votre vécu ? Vos ressentis ?

LA CITATION DU MOIS QUI M'INSPIRE:

Tes pensées créent ta réalité

J'aime beaucoup cette pensée et pendant longtemps je l'ai écrite au quotidien. C'est l'idée que j'ai le pouvoir de décider comment je veux me sentir.
Que je peux oeuvrer tous les jours à me rapprocher de la personne que je veux être.
J'ai un impact sur ma vie, sur mon quotidien, je n'ai pas à le subir. Si vous êtes intéressées, j'ai fait une vidéo sur cette pensée.

Clique ici



JE DONNE / JE REÇOIS

Pour la première c'est moi qui vous partage quelque chose, et c'est une gratitude. Cela faisait plusieurs années que j'avais envie de m'inscrire à la formation de conseillère conjugale et familiale. Plusieurs années que j'en parlais, sans vraiment oser, sans me lancer.

Et l'an dernier j'étais prête et je me suis lancée. J'ai demandé l'autorisation à mon employeur et j'ai eu un refus. J'ai fais un recours et j'ai eu encore un refus. Par conséquent, si je voulais faire cette formation c'était avec mes sous et sur mes congés personnels. Et bon bah le calcul était vite vu, c'était TOUS mes congés perso pendant une année.

Là, j'ai culpabilisé car j'ai un petit garçon de trois ans. Parce que ma décision avait une incidence sur lui, pas de vacances avec moi pendant un an. Je me sentais une mauvaise mère de privilégier "mon avenir pro" plutôt que des vacances en famille. Je trouvais qu'une année ce serait trop long. J'ai donc réfléchi, tourné le truc dans tous les sens et je me suis lancée !
Je me suis crée d'autres pensées pour m'aider du type: "il y a des millions d'enfants qui ne partent en vacances et ils ne sont pas malheureux"; "si je veux passer du temps avec mon fils j'ai toutes mes soirées et mes weekends"; "il sera mieux avec une maman épanouie, plutôt qu'une maman qui se sacrifie pour lui"...

Je n'ai eu aucun regret, je me suis sentie complètement alignée dans cette formation, à ma place. Mais je n'ai pas eu de vacances avec ma famille à Noël et cela n'a pas été simple.

Et là, arrive le confinement ! Bloquée chez moi pendant deux mois avec mon fils et mon conjoint !! Bien sur j'ai du télétravail mais rien à voir avec mes journées au bureau. Bon, on croit ou pas à la loi de l'attraction mais je ressens quand même une immense gratitude. Je voulais des vacances avec ma famille et la vie nous a envoyé le confinement.
Alors c'est sur que ce n'est pas des " vacances". Mais nous sommes toute la journée ensemble, j'ai du temps de qualité avec ma famille et c'est ça que je vais chercher en "vacances".

Donc voilà pour ma gratitude du mois. Si vous avez vous aussi envie de partager quelque chose, envoyez le moi à lucie@untempspournous.com

JE DÉCOUVRE ET JE M'ENRICHIE

Je vous parle ce mois d'un podcast : **La clinique de l'amour.**

Ce sont des entretiens de couples qui font une thérapie.
L'approche des professionnels n'est pas tout à fait la même que moi, eux sont psychologues.
Mais je trouve que c'est intéressant de voir à quoi ça ressemble quand on va parler à un professionnel de ses problèmes de couple.
On dit quoi? Comment ça se passe?
Je trouve aussi que c'est très bien de se rendre compte, que non, vous n'êtes pas seuls à vivre ce que vous vivez, à penser ce que vous pensez.
Les entretiens montrent que ce sont des couples "normaux", comme les autres. Ils ont juste décidé de faire appel à un tiers pour les aider à aller mieux.

Ecoutez, et dites moi ce que vous en avez pensé.

Clique ici

JE PASSE À L'ACTION

Avec les couples que j'accompagne, je réalise un exercice personnalisé pour faire un bilan de leur couple.
Je vous partage quelques questions. C'est un exercice à faire chacun de son coté et ensuite mettre en commun. Il permet de faire un bilan et de réaliser que vous n'avez peut être pas la même vision de votre couple, ni de vos difficultés.

Il faut répondre: pas du tout/ très peu/ un peu/ beaucoup

Quelques questions:
-Est-ce que je me sens aimée ?
-Est-ce que je me sens soutenue ?
-Est-ce que je me sens respectée ?
-Est-ce que je suis satisfaite sexuellement ?...etc

Cet exercice est plus pertinent lorsqu'il est personnalisé mais il vous donne une première base pour avoir une réflexion sur votre couple. (Si vous ne voulez pas le faire avec votre conjoint, cet exercice peut quand même vous aider à faire le point pour vous).

Si vous êtes seule, vous pouvez aussi faire cet exercice. Soit en pensant à votre situation actuelle, en tant que célibataire, pour faire un bilan sur ce qui vous convient et ce qui peut vous manquer.
Mais il peut aussi être intéressant à faire sur une relation passée, pour mieux la comprendre.

Essayez et dites moi ce qui est ressorti?

Avez-vous déjà entendu parler du **slow sexe?**

C'est vieux comme le monde mais cela revient depuis quelque temps sur le devant de la scène.
C'est pour vous, si vous avez envie d'expérimenter autre chose dans la manière d'avoir du plaisir.

Cette pratique porte bien son nom. Il s'agit de faire l'amour lentement, très lentement. Les mouvements sont amples et lents.
Dès le début, dès le déshabillage; chaque geste, chaque contact est lent. Cela peut être déroutant au début car pas dans les habitudes, mais cela permet d'être véritablement connecté à ce qu'il se passe; ET de vivre votre sexualité intensément.

Souvent on associe l'intensité à la passion, la fougue, où on se précipite pour se déshabiller et pour se retrouver.
Là, avec le slow sexe, c'est une autre approche du plaisir, une autre forme d'intensité. Si cela vous semble inaccessible pour l'instant, alors essayez peut être lors de vos préliminaires.
Soyez lents! Pour aller plus loin:

Clique ici

Je vous retrouve
le mois prochain!

Lucie