

*Et moi dans mon couple ?*

## 12 QUESTIONS POUR FAIRE LE POINT



Prendre soin de soi c'est la première étape pour prendre soin de son couple.

**PAR LUCIE MUPATSH**

---

## Avant de commencer

Bravo pour cette belle démarche pour vous et votre relation. Je sais combien c'est parfois compliqué ce premier pas.

Si vous êtes là c'est qu'il est temps de sortir de ce brouillard confus dans lequel vous êtes.



*important !*

Chaque couple, chaque relation est unique. Non il n'y a pas de réponse universelle. Et non, ces questions ne remplaceront jamais une consultation avec une professionnelle.

Je vous invite à vous écouter pour ces questions pour y répondre comme c'est le mieux pour vous.

Si vous avez envie de vous bloquer une heure avec un chocolat chaud, un plaid et un joli carnet.

Ou si vous avez plutôt envie de vous poser une question par jour en allant au travail ou avant de vous coucher.

L'important est de prendre du temps pour vous pour faire le point sur votre relation.

---



## Communication

1. Comment évaluez-vous la qualité de votre communication avec votre partenaire ?
2. Quelles sont les principales difficultés de communication que vous rencontrez ?
3. Vous sentez-vous compris(e), écouté(e), respecté(e) dans vos idées et vos envies ?

“ Il n’y a pas de bouton magique pour améliorer la communication dans son couple. C’est un processus de changement qui prend du temps. Le point de départ est l’intention. Avoir envie de faire autrement, de s’écouter plus intensément, de se parler avec plus de bienveillance et d’authenticité.



## Gestion des désaccords

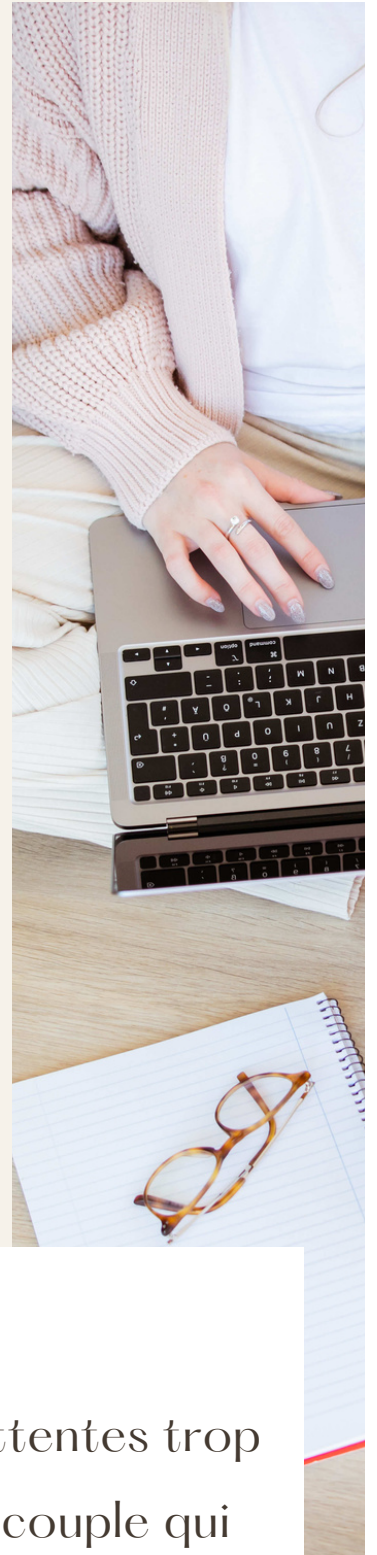
1. Comment gérez-vous les désaccords dans votre relation ? Est-ce toujours la même chose ?
2. Comment réagissez-vous lorsque l'un de vous fait une erreur ou blesse l'autre ?
3. Vous sentez-vous en sécurité, prise en considération dans votre relation ?

“

Bon nombre de conflits dans les couples sont en réalité des désaccords mal gérés. Des points de vue différents, des fonctionnements ou des manières de faire différentes. Les couples n'arrivent pas à les gérer et avec le temps cela se transforme en conflits, en disputes, en sujets tabous.

## Attentes et Objectifs

1. Quelles sont vos attentes mutuelles dans la relation ? Et vos visions d'un couple ?
2. Avez-vous discuté de vos objectifs à court et à long terme en tant que couple ?
3. Arrivez-vous à vous projeter dans un avenir serein et agréable dans votre relation ?

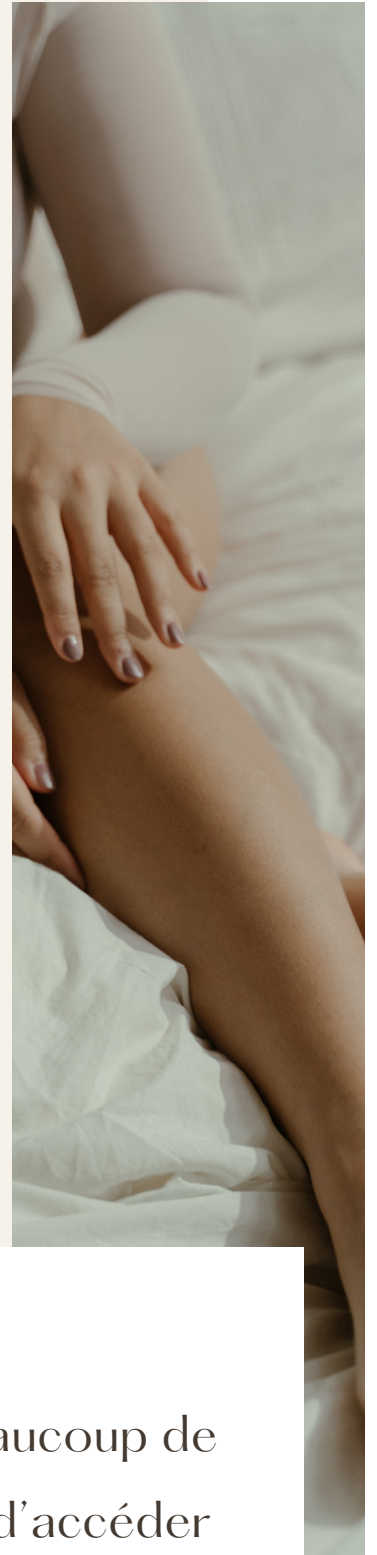


“

Un manque de vision commune ou des attentes trop éloignées sont souvent les causes d'un couple qui souffre. On est bien ensemble dans le présent mais on a beaucoup de mal à se projeter dans le futur. C'est souvent insécurisant pour les couples.

## Intimité et Sexualité

1. Est-ce que cette dimension de la vie de couple est importante pour vous ? Quelle place a t-elle dans votre couple ?
2. Vous sentez vous épanoui(e) dans votre intimité de couple et votre sexualité ?
3. Y a t-il des blessures, de la rancœur, des non dits dans cette dimension de votre couple ?



“

L'intimité et la sexualité cristallisent beaucoup de problèmes de couple. L'important est d'accéder d'abord à des conversations authentiques. Puis de travailler autour de la reconnexion des corps à travers la tendresse, la sensualité, puis la sexualité.

## Conclusion et Prochaines étapes

Si les questions posées dans ce guide ont résonné en vous, alors vous êtes prêts à explorer votre relation de manière plus approfondie. Mes programmes, mes outils et mes consultations sont conçus pour aller au-delà de la simple introspection individuelle.

Ils offrent des outils concrets, des conseils éprouvés et des perspectives nouvelles pour renforcer votre connexion avec votre partenaire. Si vous aspirez à une relation plus solide, à une communication plus profonde et à une intimité épanouissante, mes ressources digitales sont là pour vous guider. Je reviens vers vous par mail très vite.

Lucie



*Merçi*

Prenez soin de vous et Bravo pour tout ce que vous avez déjà entrepris.



[untempspournous.com](https://untempspournous.com)