

A romantic scene of a couple holding hands at sunset. The background is a soft, orange and blue sky over a body of water. The couple's hands are in the foreground, one wearing a grey and red patterned sweater, the other a blue jacket. The text is overlaid on the image.

Mini guide
5 CLÉS POUR
RÉENCHANTER
VOTRE COUPLE

M A R I A N N E B A L O N

1. LE RITUEL DE GRATITUDE

L'OBJECTIF EST DE VALORISER LES
PETITS GESTES DU QUOTIDIEN

Chaque soir, prenez 5 minutes pour partager avec votre partenaire une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) chez lui/elle.

Soyez précis(e) et sincère.

Exemple: "Merci d'avoir pris le temps de m'écouter aujourd'hui. Cela m'a fait beaucoup de bien."

ASTUCES: ** TENEZ UN CARNET DE
GRATITUDE ENSEMBLE POUR NOTER VOS
MOMENTS FORTS <3

2. LA JOURNÉE À L'ENVERS

BRISER LA ROUTINE ET SURPRENDRE VOTRE PARTENAIRE

Organisez une journée différente de l'habitude. Inversez vos horaires, testez un restaurant exotique, ou faites une activité que vous n'avez jamais essayée.

Exemple: "Déclarez une "journée pyjama" en semaine et regardez des films que vous adoriez en début de relation.

ASTUCES: ** FAITES-EN UNE SURPRISE POUR
ENCORE PLUS D'EFFET !

3. LA LETTRE DU COEUR

RÉTABLIR OU RENFORCER LA COMMUNICATION

Prenez un moment pour écrire une lettre à votre partenaire. Parlez-lui de vos sentiments, de ce que vous admirez chez lui/elle, et de vos rêves communs.

Exemple: "J'aime ta façon de me faire rire même dans les moments difficiles. Je suis heureux(se) de partager ma vie avec toi."

ASTUCES: ** GLISSEZ LA LETTRE SOUS L'OREILLER OU CACHEZ-LA DANS UN ENDROIT OÙ VOTRE PARTENAIRE LA DÉCOUVRIRA PAR SURPRISE.

4. LE RENDEZ-VOUS MYSTÈRE

RAVIVER LA PASSION ET LA COMPLICITÉ

Planifiez un rendez-vous sans révéler tous les détails à votre partenaire. Choisissez une activité qui sort de l'ordinaire: un cours de cuisine, une soirée dansante ou une balade nocturne.

Exemple: "Prépare-toi à 19h, je t'emmène dans un endroit spécial!"

ASTUCES: ** FAITES-LE À TOUR DE RÔLE POUR VARIER LES SURPRISES !

5. L'ESPACE À DEUX !

SE RETROUVER SANS DISTRACTION

Créez un moment hebdomadaire où vous éteignez vos téléphones, la télévision et toutes les distractions. Parlez, jouez à un jeu, ou faites un massage mutuel

Exemple: "Ce soir, c'est notre moment déconnexion, juste toi & moi !"

ASTUCES: ** AMÉNAGEZ UN COIN SPÉCIAL CHEZ VOUS POUR CES MOMENTS, AVEC DES BOUGIES OU UNE LUMIÈRE TAMISÉE

A romantic scene of a couple holding hands against a soft sunset background. The person on the left wears a grey and red patterned sweater, while the person on the right wears a light blue long-sleeved shirt. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The text is overlaid on the image in a dark, elegant serif font.

Dans le tourbillon de la vie quotidienne, il est facile pour un couple de s'éloigner. Les responsabilités, le stress et la routine peuvent éteindre la flamme qui faisait vibrer votre relation.

Bonne nouvelle: il est possible de raviver cette étincelle et de retrouver le plaisir d'être ensemble !

Ce mini guide vous propose 5 exercices simples et concrets pour renforcer votre lien et réenchanter votre couple.