



# **LE COUPLE**

## **Se trouver, s'aimer, se construire?**

Le but de cette formation est de faire le point sur ta situation sentimentale, qu'est ce que tu peux changer ?

Avoir des relations qui ne durent pas, des rencontres sans but, des conjoints qui changent, des divorces....

Que tu sois un enfant, un ado ou un adulte, tout le monde peut participer à ce travail.

Très belle activité à faire en famille !

On se programme un week-end, quelques jours et let's go !

Il semble important d'initier tout le monde à la compréhension d'un couple.

Aussi, un coaching personnalisé te guidera dans les différentes étapes de ce projet.

N'oublie pas de prendre RDV par mail à [reveleateursdesens@gmail.com](mailto:reveleateursdesens@gmail.com)

**1 Questions/réponses**



**2 la communication**

*Révélateurs de Sens*

**3 le cycle infernal**

# 1 Questions /réponses

Ecris tes réponses :

Qu'est ce qu'un couple ?

.....

A quoi sert un couple ?

.....

Peut on vivre sans être en couple ?

.....

Les avantages de la vie en couple :

.....

.....

.....

Les inconvénients de la vie en couple ?

.....

.....

.....

Penses tu qu'un homme puisse être en couple avec un animal?

.....

Penses tu qu'un homme puisse être en couple avec sa voiture?

.....

Pourquoi certaines personnes ne veulent pas être en couple ?

.....

.....

.....

Toutes ces réponses sont le fruit de tes expériences et de tes croyances.  
Chacun apportera des réponses différentes, il faut les respecter.

## Comment choisir ton partenaire ?

Avant de choisir un partenaire, il faut savoir pourquoi cette personne plutôt qu'une autre ?

Il faut prendre le temps de se connaître et mesurer les conséquences des différences de chacun.

Il te faut connaître :

tes besoins,

tes valeurs,

tes points forts

tes points faibles,

tes projets

tes loisirs



Ensuite, faire ce test à tes rencontres...


Remplis les tableaux ci dessous.

## Tes valeurs :

Dans les points suivants, note les points qui se semblent importants pour toi.

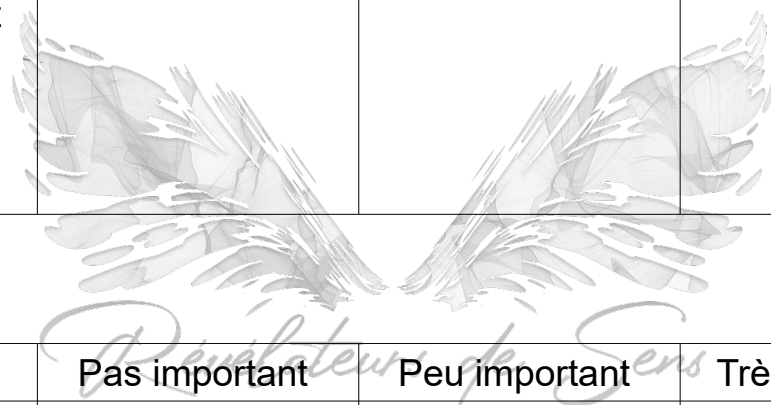
### 1 la Conservation :

	Pas important	Peu important	Très important
Sécurité personnel dans un environnement immédiat			
Sécurité des autres : Sécurité et stabilité dans la société			
Traditions : maintenir et préserver les traditions culturelles, familiales, religieuse...			
Conformité, règles , lois			
Conformité interpersonnelle : Éviter de bouleverser ou de blesser les autres			



## 2 Dépassement de soi


	Pas important	Peu important	Très important
Humilité : Reconnaître son insignifiance dans l'ensemble des choses			
Bienveillance-soins : prendre soin du bien être des membres du groupe d'appartenance			
Bienveillance fiabilité : Être un membre fiable et digne de confiance du groupe d'appartenance			



	Pas important	Peu important	Très important
Universalité préoccupation : Engagement envers l'égalité, la justice et la protection de tous			
Universalisme nature : préservation de l'environnement naturel			
Universalisme tolérance : Acceptation et compréhension qui sont différents de soi même			

### 3 Ouverture au changement

	Pas important	Peu important	Très important
Autodétermination de la pensée : Liberté de cultiver ses propres idées et capacités			
Autodétermination des actions : Liberté de déterminer ses propres actions. Stimulation : Excitation, nouveauté et changement			
Hédonisme : Plaisir et gratification sensuelle			



## 4 Croissance personnelle

	Pas important	Peu important	Très important
Réalisation : Succès selon les normes sociales			
Pouvoir dominance : pouvoir par l'exercice d'un contrôle sur les autres			
Image publique : Sécurité et pouvoir en maintenant son image publique et en évitant l'humiliation			



*Révélateurs de Sens*



# Les besoins

## **Besoins physiologiques :**

Tu aimes manger :

.....  
.....

Tu aimes boire :

.....  
.....

Tu aimes respirer l'air de :

.....  
.....

Ton rythme de sommeil :

.....  
.....



## **Besoins de sécurité :**

Ton environnement stable et prévisible sans anxiété ni crise

.....

Ton travail

.....

Ta sécurité

.....

Tes soutiens

.....

Tes craintes à rassurer

.....

**Besoins d'appartenance :**

Dans quels domaines de ta vie trouves tu :  
l'Amour, l'affection des autres, le partage, l'inclusion, la participation active,  
une posture hiérarchique ?

.....  
.....  
.....  
.....

**Besoin d'estime :**

Dans quels domaines de ta vie trouves tu :  
de la reconnaissance, des appréciations  
de la reconnaissance publique : négative en privé  
Vous êtes là pour corriger les erreurs et voyer le travail fourni ?

.....  
.....

**Besoin d'accomplissement :**

Tes projets personnels

dans 6 mois :



.....

1 an

.....

3 ans

.....

# TES POINTS FORTS

Pour ta santé :

.....

.....

Pour ton travail :

.....

.....

Pour ton logement

.....

.....

Dans tes relations

.....

.....



Dans ta famille

.....

.....

# TES POINTS FAIBLES

Pour ta santé :

.....

.....

Pour ton travail :

.....

.....

Pour ton logement

.....

.....

Dans tes relations

.....

.....

Dans ta famille

.....

.....



## Ta motivation :

Qu'est ce qui te motive à te lever le matin ?

.....

Qu'est ce qui te motive à prendre ta douche ?

.....

Qu'est ce qui te motive au travail ?

.....

Qu'est ce qui te motive à avoir de l'argent ?

.....

Qu'est ce qui te motive à te détendre ?

.....

Qu'est ce qui te motive dans tes achats ?

.....

Donne moi une autre motivation

.....



## 2 la communication

Afin de donner un peu d'équilibre dans un couple voici quelques langages à identifier:

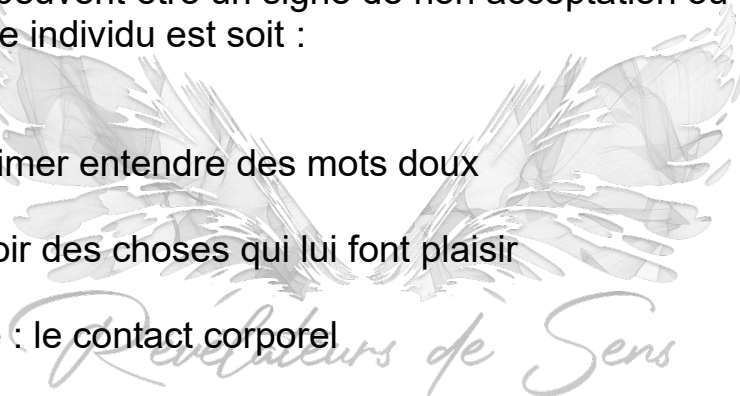
Si l'un n'aime pas les cadeaux et l'autre oui.

Si l'un adore les câlins et l'autre non.

Si l'un adore d'être écouté et l'autre non.

Ces situations peuvent être un signe de non acceptation ou de manipulation. En effet, chaque individu est soit :

- ➔ auditif : aimer entendre des mots doux
- ➔ visuel : voir des choses qui lui font plaisir
- ➔ kinésique : le contact corporel



Chaque individu est soit

- ➔ Terrestre : avoir les pieds sur terre !
- ➔ Aérien : aime les activités en hauteur (avion, rêves, parapente...)
- ➔ Aquatique : aime ce qui est lié à l'eau

On peut changer pour découvrir des bienfaits pour notre bien être mais pas pour ressembler à l'autre.

Sinon une forme de manipulation de dominant et soumis s'installe et des violences peuvent vite arriver..DANS CE CAS FUIR ET VITE

# 3 le cycle infernal

## Et l'Amour dans tout ça??

Il faut savoir que de nombreuses personnes ont subi des blessures dans leur enfance (Rejet, Abandon, Humiliation, Trahison, Injustice) et ce besoin de trouver un partenaire a pour rôle de combler l'une de ses blessures.

A votre disposition pour partager.

N'oubliez pas de prendre RDV par mail à [reveleateursdesens@gmail.com](mailto:reveleateursdesens@gmail.com)

Pour finir ce chapitre, je me dois d'évoquer un sujet qui touche aussi la famille : **la maltraitance subtile**

Imagine une petite fille à qui l'on dit, depuis sa plus tendre enfance, qu'elle est extrêmement maladroite.

A chaque fois que quelque chose lui échappe des mains, ses parents le remarquent. Lorsqu'elle casse un objet involontairement, ses parents justifient cet acte par la nature gauche de leur enfant.

Au fur et à mesure qu'elle grandit, les parents appliquent cette image construite de la maladresse supposée de leur fille aux examens qu'elle rate, à ses difficultés sociales, etc.

Ses parents l'aiment, cela ne fait aucun doute, et ils ne la maltraitent pas physiquement. Cependant, tout au long de sa vie, ils lui ont fait croire qu'elle était une personne incapable et maladroite.

Ce sont des petites remarques qui ne partent certainement pas d'une mauvaise intention, mais qui te font du mal et se révèlent être les armes d'une maltraitance subtile.

Ce sont des hommes ou des femmes qui ont subi un trouble affectif (Abandon, rejet, humiliation, trahison, injustice) dans leur enfance.

En grandissant, ils prennent un comportement de domination «affective» et font de nombreuses victimes.

Cette personne dévitalise l'autre personne (conjoint, enfant, parent, collègue...) dans tous les domaines qui sont nécessaires à sa vie (éloignement familial, dénigrement constant, refus de réussite professionnelle, diffamation, manipulation et soumission).

Au début de ces relations, la vie semble un conte de fée.

Ces personnes ne supportent pas la solitude et ont une victime sous la main.

Sexe, argent, force de travail et de débrouillardise, intelligence, culture, talent, charisme, et pouvoir.

Il est satisfait d'annoncer: Marié, 2 enfants, une maison et un métier sûr. Ça fait bien!

Il se considère comme un bouc émissaire pour justifier ses insuffisances et échecs, la victime devient le coupable de ce mal être (ratée, minable, jalouse, envieux, pas capable de s'occuper des enfants donc ils te haïssent...)

Une fois vidée de son énergie, il trouve une autre personne très rapidement à «utiliser».

Tout en voulant conserver «la première» parce qu'il faut toujours deux voir plus pour mieux s'amuser.

Il ne pourra s'attacher à la seconde victime et la «vider» à son tour quand il en aura terminé avec la première.

Il a besoin de continuer cette «torture» jusqu'à la mort pour son bien être.

La seconde servira dans la première partie de son plan: le conte de fée puis la suite .

Très peu de personnes se remettent en question, malheureusement.

Je tenais à vous décrire ce chapitre car malheureusement , il y a de plus en plus de victimes.



## CONCLUSION

### Et maintenant, comment te sens tu ?

Libérez, libérez ....

Tu peux être fier de toi , ta vie prend un nouveau sens.

Dans les offres des révélateurs de sens, d'autres idées, d'autres astuces, d'autres partages....

