



## VIVRE EN COUPLE DANS LA DURÉE

---

*« Dans un couple, peut-être que l'important n'est pas de vouloir rendre l'autre heureux, c'est de se rendre heureux et d'offrir ce bonheur à l'autre »*

*Jacques Salomé*

## 4 RENCONTRES...POUR MIEUX SE RETROUVER :

La relation amoureuse samedi 10 Mars – Apprendre à mieux communiquer samedi 7 Avril -  
La relation à soi le samedi 5 Mai – Dans le vif du sujet le samedi 9 Juin -

## LES OBJECTIFS :

Développer un savoir-être relationnel et renforcer le respect mutuel dans les échanges au sein du couple. Comprendre ce qu'il se passe lorsqu'il y a une émotion forte dans la communication. Offrir un climat et une écoute bienveillante par la connaissance des outils donnés lors des ateliers.

## PUBLIC CONCERNÉ :

Toute personne désireuse de comprendre et améliorer la relation dans son couple. Il n'est pas nécessaire de venir en couple mais fortement conseillé. Les personnes célibataires peuvent également anticiper sur leur prochaine relation de couple et apprendre les clés d'une bonne communication relationnelle.

## DURÉE ET TARIF :

3 heures de 14h à 17h – 200 € par couple les 4 ateliers – 120 € en solo les 4 ateliers –

## LIEU DES RENCONTRES :

Loste 34 tene, 31370 Poucharramet



---

*« Être fidèle à soi-même n'est pas nécessairement être infidèle à l'autre. »*

*Jacques Salomé*

# PROGRAMME COUPLE

Les ateliers sont articulés d'après la Méthode ESPERE® créée par Jacques Salomé, psychosociologue et écrivain. Cette Méthode est très interactive et implique chaque participant dans des minis jeux de rôle faisant appel au vécu relationnel et émotionnel de chacun. Elle offre des outils concrets facilement applicable au quotidien.



## LA RELATION AMOUREUSE

- \* Les divers attirances
- \* Les peurs et les choix inconscients (les différents amours)
- \* Les 4 dynamiques de l'amour
- \* Bien commencer une relation
- \* Ne pas confondre sentiment et relation
- \* Désir projet réalisation



## APPRENDRE À MIEUX COMMUNIQUER

- \* Principe de responsabilisation
- \* Apprendre à confronter ses points de vue
- \* Apprendre à gérer les messages et comportements blessants de l'autre
- \* Différencier désir VERS et désir SUR l'autre
- \* Proposer ses désirs plutôt que ses peurs
- \* Repérer les dynamiques relationnelles
- \* Identifier ses attentes, ses apports et ses ZI
- \* Savoir demander, donner, recevoir et refuser sans culpabilité





### LA RELATION À SOI

- \* L'écoute de soi
- \* Qu'est ce qui nous tiraille
- \* Identifier les émotions, le ressenti et le retentissement
- \* Apprendre à parler de ce qui se passe en moi
- \* Tout est langage, le corps parle aussi
- \* Repérer ses auto sabotages
- \* Prendre conscience de notre système de communication



### DANS LE VIF DU SUJET

- \* Passer de la fusion au  $1 + 1 = 3$
- \* Nourrir la relation
- \* Les besoins relationnels dans le couple
- \* La relation sexuelle
- \* La relation à l'argent
- \* 5 conditions pour vivre en couple dans la durée



**ANIMÉ PAR : SANDRINE REICHMUTH** Coach et Formatrice en Communication Relationnelle.  
Téléphone : 06 23 52 06 32 – email : [sandrine@lagrainequipousse.fr](mailto:sandrine@lagrainequipousse.fr)

**PARCE QUE LE BIEN ÊTRE PASSE AUSSI PAR UNE BONNE HYGIÈNE RELATIONNELLE**