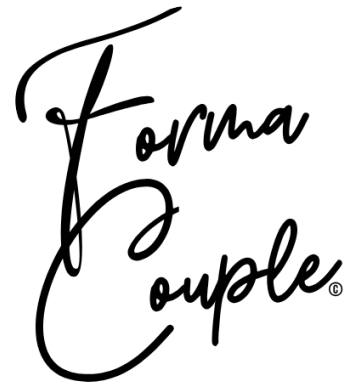




Connexion Mensuelle

Votre Rituel

Votre Kit Complet pour Transformer Votre Relation,
1 heure par mois.

par Nina Besnard et Thomas Ratel



Introduction

Pourquoi ce Rituel Change Tout

Dans le tourbillon du quotidien, les conversations essentielles sont souvent les premières sacrifiées. La plupart des relations ne se dégradent pas à cause de grands drames, mais par l'accumulation silencieuse de **petites déconnexions**.

Le **Rituel de Connexion Mensuelle** est votre assurance contre cette érosion. C'est un espace sacré, programmé et protégé, où vous cessez d'être des "gestionnaires du quotidien" pour redevenir des **"partenaires de vie"**.

Ce n'est ni une thérapie, ni un règlement de comptes. C'est un acte intentionnel pour nourrir votre lien, célébrer votre parcours et ajuster votre trajectoire commune.

Ce kit est votre guide. Utilisez-le chaque mois pour faire de cette heure le meilleur investissement pour l'avenir de votre couple.

Prêts à commencer votre rituel ?



La Préparation Essentielle

Créer l'Espace Sacré

1. Programmez une Date Fixe :

Choisissez un créneau récurrent (ex: le 1er dimanche du mois à 20h) et inscrivez-le dans vos agendas comme un rendez-vous non négociable. Protégez ce moment.

2. Choisissez Votre Sanctuaire :

Trouvez un lieu calme et confortable où vous ne serez pas dérangés. Pas de télé, pas de téléphone (sauf pour le minuteur !). Un canapé, un café tranquille, une promenade dans la nature...

3. Adoptez l'État d'Esprit de Connexion :

L'objectif n'est pas de "résoudre" tous les problèmes, mais de se connecter et de comprendre. Abordez ce moment avec :

- **Curiosité** : "Je suis curieux/se de savoir ce qui vit en toi ce mois-ci."
- **Bienveillance** : "Cet espace est sans jugement."
- **Partenariat** : "Nous sommes dans la même équipe."

4. La Réflexion Individuelle (15 min avant) :

Juste avant de commencer, prenez 15 minutes chacun de votre côté pour réfléchir aux 4 dimensions (voir page suivante) et noter quelques idées. Cela rendra le partage plus fluide et intentionnel.



Le Déroulé du Rituel

Les 4 Dimensions - CheckList

Dimension 1 : La Célébration (Regarder en arrière avec gratitude)

Le but est de renforcer le positif et de reconnaître les efforts de chacun.

- Questions Guides :
 - Quel a été notre plus beau moment de connexion ce mois-ci ?
 - De quelle manière m'as-tu fait me sentir aimé(e) et soutenu(e) ?
 - Quelle est la chose que j'ai le plus admirée chez toi ce mois-ci ?
 - De quelle réussite commune (même petite) suis-je le/la plus fier(e) ?

Dimension 2 : L'Exploration (Mettre de la lumière sur les zones d'ombre)

Le but est de désamorcer les tensions latentes dans un cadre sécurisé.

- Questions Guides :
 - Y a-t-il eu un moment où je me suis senti(e) déconnecté(e) de toi ?
 - Quel est le "petit caillou dans ma chaussure" concernant notre vie de couple en ce moment ?
 - Y a-t-il un besoin (de repos, de reconnaissance, d'intimité...) qui n'a pas été assez nourri pour moi ce mois-ci ?
 - Quelle dynamique entre nous mériterait notre attention ?



Suite...

Dimension 3 : La Vision (Regarder en avant avec intention)

Le but est de s'assurer que vous avancez dans une direction qui vous inspire tous les deux.

- Questions Guides :
 - Quelle est notre priorité n°1 en tant que couple pour le mois à venir ?
 - Y a-t-il une décision importante que nous devons prendre ensemble ?
 - Comment pouvons-nous nous aider mutuellement à avancer sur nos projets personnels le mois prochain ?
 - De quel type d'aventure ou de nouveauté notre couple a-t-il besoin en ce moment ?

Dimension 4 : L'Action & l'Appréciation (Sceller le rituel)

Le but est de transformer la conversation en engagements concrets et de terminer sur une note positive.

- Engagements :
 - Quel est le micro-engagement (une petite action simple) que je prends envers toi pour le mois à venir ?
 - Comment allons-nous célébrer notre relation ce mois-ci (planifier un "date night", etc.) ?
- Appréciation :
 - Terminez en vous remerciant mutuellement pour cette conversation. "Merci de t'être ouvert(e) à moi. Ce que j'ai le plus apprécié dans cet échange, c'est..."
- Planification :
 - Confirmez la date de votre prochain rituel.



Conclusion

L'effet Cumulé de la Connexion

Vous ne verrez peut-être pas de transformation miraculeuse après votre premier rituel. La magie de cet outil réside dans **l'effet cumulé**.

Chaque rituel est comme une brique que vous ajoutez aux fondations de votre relation. Mois après mois, vous construisez une structure de confiance, de communication et de résilience si solide qu'elle pourra résister aux plus grandes tempêtes de la vie.

Ce n'est pas une heure de plus dans votre agenda, c'est l'heure qui donne du sens à toutes les autres.

Si vous souhaitez être accompagnés pour mettre en place ce rituel ou pour approfondir les sujets qui émergent lors de vos discussions, le **"Discovery Call"** est le point de départ idéal.

Réserver mon Discovery Call Gratuit