**PÉPITES COUPLE n°8 :**

**LES GESTES BARRIÈRES DES CONFLITS :**

Ces derniers temps, nous avons découvert et adopté le principe des gestes barrières à promouvoir afin d’éviter la propagation du coronavirus. Cette période de confinement et donc de promiscuité peut se révéler difficile à vivre : Fatigues, tensions, ennui ou surcharge, frustrations …

Inventons et utilisons des gestes barrières pour empêcher le démarrage, voire la violence des conflits à la maison. Cela passe par des attitudes simples : se dire merci, s’encourager, se valoriser, se prendre dans les bras (si l’autre est d’accord), apprendre à sourire ou rire de soi.

Nous sommes chacun sensible à des attitudes différentes selon notre personnalité, et qui ont le pouvoir de faire baisser la tension.
Les connaître et les déployer permettront de passer plus rapidement au stade de la sérénité.

**2 minutes de partage en couple ou en famille :**

Chaque membre du couple (ou de la famille) est invité à dire : les gestes, les paroles, les attitudes qui lui font du bien (à formuler en positif)

**Enjoy !**