**PÉPITES COUPLE n°5 :**

**RENDEZ-VOUS AVEC SOI :**

À l’annonce du confinement, les emplois du temps ont été bouleversés ! Puis réorganisés, entre télétravail, devoirs des enfants, etc., ou sont restés dramatiquement vides. Ou bien vous avez été terrassés par le coronavirus et avez vécu quelques jours dans un état second…
Dans ces semaines de réorganisation, d’ajustement du temps et de l’espace de chacun, les notifications des groupes WhatsApp ont tourné en permanence, et se tenir au courant des dernières infos n’a jamais semblé aussi crucial !
Pour parer à cette situation inédite, de nombreux cours en tout genre sont proposés : gym, méditation, yoga, gestion du stress… Il est tentant de s’inscrire à…tout ! Et de se retrouver avec un agenda plein !

Prenez quelques minutes individuellement pour

vous poser les bonnes questions ? Puis échangez en couple.

* Aujourd’hui…De quoi avez-vous vraiment besoin ?
* Que pouvez-vous faire à présent de profitable dont vous n’avez pas l’habitude ?

Demain… Imaginez-vous, le 1er août 2020, et retournez-vous sur cette période de confinement vécue, en vous demandant ce que vous pourriez en retenir, ce qui a été profitable, et ce qui vous rendrait satisfait.e et fier.e !