**OUTIL PRATIQUE**

**« Etre 2 et ne faire qu’1 »**

**Objectif :** Prendre conscience de l’importance de passer ensemble des temps de qualité, d’intimité, sans renoncer à ses propres activités.

**Déroulement en 2 parties :**

1. **Distribuer à chaque fiancé une demi-feuille comprenant 2 cercles vides invitant à une réflexion en 3 temps :**

MOI TOI

* Chacun remplit individuellement le premier cercle, en faisant une sorte de "camembert" statistique représentant les diverses occupations de sa vie ; exemple : 40 % pour le travail, 20 % pour le couple, 10 % pour la famille, 20 % pour les loisirs....etc
* Puis il fait la même chose pour ce qu'il pense être vrai pour son conjoint
* Enfin, les 2 fiancés comparent leurs "camemberts" et commentent

1. **Faire ensuite au tableau le dessin des 3 sortes de couples :**

NOUS

MOITOI

1-Couple « fusion » 2- Couple «coloc» 3-Couple «alliance»

1. **Le couple «fusion»** : Les 2 cercles sont superposés : On vit tout ensemble. On partage tout. C’est ce qui se passe le plus souvent dans les 1ers temps de la rencontre. Pas de place pour l’individu. Le «nous» est partout. C’est un couple qui menace d’étouffer tôt ou tard, s’il n’évolue pas. C’est un couple qui a besoin d’air extérieur pour grandir et respirer. (1+1=1)
2. **Le couple «coloc»** : Les 2 cercles ont peu de contact : 2 individus indépendants, qui cohabitent, partagent peu de choses. Pas de réelle intimité. Pas de «nous». Pas de réels projets … Au 1er vrai problème, on risque de se séparer. (1+1=2)
3. **Le couple «alliance»** avec un espace bien différencié pour chacun et un espace équilibré, privilégié pour le « nous » : ce que le couple partage vraiment. (1+1=3)

**L’intimité conjugale, c’est tout ce qu’on met dans l’intersection de ces 2 cercles, c’est-à-dire dans ce «NOUS». Et c’est un travail permanent d’en prendre soin !**