**OUTIL :**

**RELIRE SON HISTOIRE PERSONNELLE :** 1er volet : sa vie de couple (30 mn)

**Objectif : Se poser à 2, pour contempler le chemin parcouru depuis notre rencontre.** Cet objectif est intéressant même et surtout pour des couples qui vivent ensemble depuis longtemps, afin de faire une relecture constructive de leur histoire.

Il s’agit d’un travail en couple. Il est réalisé avant la 1ère session. Les animateurs envoient par mail le document : **« Relire sa vie de couple ».**

**Déroulement :** Prendre un moment ensemble à la maison pour lire ce document et dialoguer.

Exemple de contenu :

1. ***Relire les meilleurs moments de notre vie de couple :***

* *Cherchons quelques photos ou vidéos de notre histoire de vie commune : Quels sentiments m’habitent quand je vois cela ?*
* *Qu’est-ce que j’ai tout de suite aimé en toi ?*
* *Quels moments passés avec toi ont été particulièrement précieux pour moi ?*
* *Quels moments forts m’ont apporté un vrai bonheur ?*

1. ***Relire les moments difficiles ?***

* *Avons-nous vécu : des épreuves venues de l’extérieur de notre couple ? (professionnelles, familiales …)*
* *Des difficultés venues de l’intérieur de notre couple ? (disputes, incompréhension, frustrations ?*
* *Y a-t-il eu des moments où j’ai failli partir ? Pour quelle raison ? Qu’est-ce qui m’a fait rester ? Ai-je su pardonner ? Ai-je pu demander pardon ?*
* *Qui a été d’une mauvaise influence sur notre couple ? Qui nous a aidés dans nos difficultés ?*

1. ***Qu’est-ce qui a permis à notre lien de se renforcer ?***

* *Quelle paroles de toi m’ont fait avancer dans la vie ?*
* *Qu’est-ce qui n’est pas encore très unifié entre nous ?*
* *Prenons-nous du temps pour communiquer ?*
* *Est-ce que je me sens écouté ?*
* *Y a-t-il des sujets que nous avons du mal à aborder ? Des sujets récurrents de conflit ?*
* *Aujourd’hui qu’est-ce que j’aime le plus en toi ?*
* ***Suite à ce bilan, qu’est-ce que je veux essayer d’améliorer concrètement ?***
* ***A quoi devons-nous prendre garde pour la réussite à long terme de notre vie de couple ?***

Il s’agit d’un travail personnel du couple qui ne donnera pas lieu à des échanges pendant les sessions. Les animateurs s’assureront simplement de savoir si la réflexion a été menée et ce qu’elle a apportée à chaque couple.