

Check-in Relationnel Hebdomadaire

Préparation (5 minutes)

- Choisissez un moment calme où vous ne serez pas dérangés
- Éteignez les notifications de vos téléphones
- Installez-vous confortablement face à face
- Prévoyez environ 30 minutes pour l'exercice complet

Partie 1 : État des lieux (10 minutes)

Chaque partenaire répond à tour de rôle aux questions suivantes. L'autre écoute sans interrompre.

Questions pour chacun :

1. Sur une échelle de 1 à 10, comment ai-je vécu notre relation cette semaine ?
2. Qu'est-ce qui m'a fait particulièrement plaisir dans notre relation cette semaine ?
3. Qu'est-ce qui m'a manqué ou m'a préoccupé ?

Partie 2 : Expression des besoins (10 minutes)

Chaque partenaire exprime ses besoins en utilisant la structure :

"Je me sens _____ quand _____ et j'aurais besoin de _____"

Domaines à aborder :

- Intimité émotionnelle
- Temps passé ensemble
- Communication quotidienne
- Projets communs
- Soutien mutuel

Partie 3 : Actions concrètes (5 minutes)

Ensemble, identifiez :

1. Une chose positive à maintenir
2. Un point à améliorer
3. Une action concrète que chacun s'engage à faire dans la semaine

Règles importantes

- Pas de reproches
- Pas d'interruptions
- Écoute active et bienveillante
- Reformulation pour vérifier la compréhension
- Focus sur les solutions, pas les problèmes

Pour finir sur une note positive

Terminez en partageant chacun :

- Une qualité que vous appréciez chez votre partenaire
- Un moment agréable que vous souhaitez vivre ensemble prochainement

À noter :

- Gardez une trace écrite de vos engagements
- Fixez la date du prochain check-in
- Rappelez-vous que la régularité est plus importante que la perfection

Ressource proposée par unepetition.fr