

## Clarifier la structure du couple que tu veux vivre

→ Apprendre à poser les bases relationnelles du couple basées sur un engagement mutuel !

**Le projet du couple** est de loin le plus grand projet de notre vie, car il est celui qui engage le plus et va impacter radicalement notre vie.

Les fondations que tu dois poser si tu veux construire une relation de couple saine, respectueuse, bienveillante et durable : c'est ton projet de couple !

Pour pouvoir le faire, tu vas devoir clarifier le plus précisément possible quelle structure (quelle base) tu veux poser dans ta relation de couple.

Il est important d'être extrêmement rigoureux sur ce à quoi tu t'engages au sein de ton couple.

C'est un travail qui au départ, se fait indépendamment de l'autre, mais qui va ensuite nécessiter plusieurs discussions pour traiter de ce sujet avec l'autre.



Maintenant, je te propose de **dresser la liste de tous les engagements** auxquels tu es prêt(e) à t'engager au sein du couple. Dresse une liste très exhaustive, tu seras toujours à même par la suite et en fonction des échanges avec ton partenaire de supprimer certains engagements si tu juges qu'ils ne sont en réalité pas structurels (pas indispensables) pour toi.

### Exercice : Écris tes engagements !

*Ex : Je m'engage à : respecter l'autre, à être honnête et sincère, à avoir une sexualité exclusive, à assumer et prendre pleinement ma responsabilité, à aider et soutenir l'autre dans ses difficultés, à demander de l'aide quand j'en ai besoin, à ne pas chercher à imposer ma carte du monde, à me faire accompagner si je suis en difficultés, à soutenir l'autre dans ses choix, à communiquer avec authenticité et de façon constructive, etc.*