



LE CERCLE VERTUEUX DE L'AMOUR©

La méthode PlaceDuCouple.com

C'EST SI BON D'ÊTRE EN COUPLE

LE CERCLE VERTUEUX DE L'AMOUR®

La méthode PlaceDuCoupLe

Vous êtes en couple depuis 18 mois, 7 ans, 20 ans ou 56 ans... Vous avez peut-être expérimenté quelques cercles vicieux qui se mettent en place dans la relation amoureuse au quotidien, dans les travers de communication et les conflits récurrents. Tous les couples les vivent à différents degrés. Mais connaissez-vous le cercle vertueux de l'amour® qui permet de se préserver de la routine et diminuer les conflits ?



Si nous pouvons avoir besoin d'un coach pour perdre quelques kilos, se remettre au sport ou aider son enfant à progresser en maths, un couple peut également avoir besoin de clés pour éviter l'ennui, entretenir le sentiment amoureux et être plus heureux dans sa relation. Pour cela, PlaceDuCoupLe a mis au point une méthode simple et efficace : le cercle vertueux de l'amour®. Cette méthode basée sur 3 piliers, vous permettra d'augmenter votre capital amoureux par des actions ciblées. Découvrez-les :

92% des couples qui ont testé la méthode sont devenus plus complices et plus amoureux.

**Soyez attentionné
régulièrement**



**Passez du temps
ensemble**

**Faites-vous plaisir
mutuellement**

Saviez-vous que...

82% des Français affirment que leur vie amoureuse est une part importante de leur vie.

Après les débuts passionnés d'une relation amoureuse, le désir s'éteint et risque de s'éteindre si rien n'est fait. Cependant, ce n'est pas une fatalité. Il est possible de rester amoureux, attentionné et heureux en couple. Une relation de couple, comme n'importe quelle relation a besoin d'être entretenue pour être stable, complice et heureuse.

*Devenez acteur de votre vie de couple
et jouez votre plus beau rôle !*

POURQUOI UN CERCLE VERTUEUX® ?



Il n'y a peut-être pas de recette miracle pour faire durer son couple, mais les attentions et les moments passés ensemble en sont le ciment. PlaceDuCouple propose une méthode, des conseils et des idées pour préserver le couple et conserver le bonheur. Pour commencer, il est important de parer aux idées reçues que nous avons sur le couple.

Idée reçue n°1 : les couples qui vont bien n'ont pas besoin d'aide.

Pourtant, même quand tout se passe bien, il arrive de manquer d'inspiration. Le temps, la fatigue, le travail, les enfants, la routine : nombreux sont les obstacles qui nous font remettre à plus tard l'organisation d'un moment à deux, hors du quotidien. Un couple a besoin tout au long de sa vie de conseils et d'inspirations.



Idée reçue n°2 : il n'y a qu'à la Saint-Valentin qu'on s'offre des cadeaux.

Ce serait bien dommage. Préserver son couple, c'est aussi se faire plaisir mutuellement, à n'importe quel moment de l'année. Pour cela, nul besoin de dépenser des sommes extravagantes, car les petits cadeaux sont parfois les plus touchants. Bijoux, accessoires de mode, jeux coquins, produits de haute technologie : de la petite attention à l'expérience insolite.

Idée reçue n°3 : La passion ne dure pas et la routine est inévitable !

La passion des débuts s'estompe à mesure que la routine s'installe dans le quotidien du couple. Ceci n'est pas inéluctable. Une relation de couple n'est jamais acquise mais elle peut se bonifier avec le temps ! Il suffit de passer du temps de qualité régulièrement, de maintenir l'étincelle par des actions et un état d'esprit.

Le cercle vertueux de l'amour est la réponse aux couples d'aujourd'hui qui veulent réussir leur vie amoureuse, être heureux en couple et préserver leur bonheur durablement.

Nous sommes fiers de contribuer au bonheur des couples.



PlaceDuCouple

Retrouvez nous sur PlaceDuCouple.com

Vous allez adorer faire de votre couple une priorité !

LE CERCLE VERTUEUX DE L'AMOUR©



Vous allez adorer faire de votre couple une priorité !

Le cercle vertueux de l'amour© est composé de trois piliers clés qui se déclinent eux-mêmes de trois actions spécifiques. Dans ce livre, vous trouverez des pistes pour les mettre en pratique dans votre relation amoureuse. Laissez-vous guider !



1

Passez du temps ensemble



2

Soyez attentionné régulièrement



3

Faites-vous plaisir mutuellement

1

Rappelez-vous les bons moments

1

Intéressez-vous à sa vie

1

Amusez vous

2

Réenchantez le quotidien

2

Ecoutez avec bienveillance

2

Pimentez votre vie

3

Programmez des rendez-vous amoureux

3

Montrez votre affection

3

Créez votre bonheur à 2

Devenez acteur de votre vie de couple et jouez votre plus beau rôle !

1. PASSEZ DU TEMPS ENSEMBLE

1. *Rappelez-vous les bons moments*
2. *Réenchantez le quotidien*
3. *Programmez des rv amoureux*



Pour développer une amitié amoureuse

« Tu n'es jamais là pour moi ! »

« J'ai l'impression d'être la dernière roue du carrosse. »

« Tu préfères aller voir tes amis plutôt que de passer du temps avec moi ! »

QUEL TEMPS POUR MON COUPLE ?

Pour éviter d'en arriver là et considérer le couple comme acquis, il est fondamental de **garder du temps** dans son agenda et une **disponibilité amoureuse** pour son conjoint. Le couple a besoin de **prendre du temps ensemble** pour continuer à **développer une amitié et une complicité amoureuse**. Ces temps de qualité permettront une meilleure connaissance l'un de l'autre et une base pour générer le cercle vertueux de l'amour©.



Auto test

Répondez aux questions suivantes sur le temps passé en couple. Puis, calculez les points obtenus.

Du temps en couple :

- 1 - J'aimerais en passer plus.
- 2 - On s'amuse bien et on est complice.
- 0 - On se dispute trop souvent !
- 0 - On ne sait pas quoi se dire.
- 2 - On parle en profondeur régulièrement.
- 2 - On a plein de projets.
- 2 - Nous faisons souvent des sorties ou activités ensemble.
- 0 - Je m'ennuie avec lui/elle.

Vous avez 7 points ou plus : vous êtes heureux ensemble, bravo ! Cette méthode va vous permettre de renforcer votre complicité.

Vous avez entre 2 et 6 points : votre couple va bien même s'il connaît parfois des petits coups de mou. C'est tout à fait normal, vous trouverez sur PlaceDuCouple une profusion d'idées pour vous.

Vous avez moins de 2 points : votre couple a besoin de se retrouver. Réagissez rapidement !

Saviez-vous que...

1 fois/semaine : un couple a besoin de se consacrer au moins une fois par semaine un vrai temps de qualité (sans enfants). C'est le minimum vital pour entretenir une relation saine et sereine, préserver le bonheur et être complice.

1. PASSEZ DU TEMPS ENSEMBLE

1. **Rappelez-vous les bons moments**

2. Réenchantez le quotidien

3. Programmez des rv amoureux



Pour développer une amitié amoureuse

1. Rappelez-vous les bons moments

Votre histoire de couple ne se résume pas à un moment extraordinaire (le jour de votre rencontre ou un engagement officiel) mais à une série de petites rencontres heureuses : des anecdotes cocasses, des instants complices, des émotions partagées, etc. S'en rappeler régulièrement est une aide précieuse pour être heureux au quotidien.



Comment faire ?

Votre passé est un trésor de moments heureux à garder en mémoire pour embellir le quotidien. Voici 5 questions à vous poser mutuellement :

Quels sont :

- Tes 3 meilleurs souvenirs de notre couple ?
- Tes 3 meilleurs souvenirs de vacances avec moi ?
- Tes 3 situations drôles vécus ensemble ?
- Les 3 étapes fondatrices de notre relation amoureuse ?
- Les 3 valeurs qui caractérisent notre couple ?



En vous rappelant régulièrement les bons moments de votre couple, vous consolidez votre relation au quotidien et entretenez davantage le désir d'être ensemble.

"Chaque couple a un potentiel amoureux à entretenir, à cultiver, à se rappeler et à faire fructifier"

Jennifer et Thomas : « Nous avons pris l'habitude de nous retrouver chaque vendredi soir pour faire un point sur notre semaine, nous remercier de ce qui a bien fonctionné entre nous, et réajuster ce qui a besoin de l'être. Moi qui avais plutôt tendance à voir ce qui n'allait pas, ma perception change petit à petit, et le quotidien devient plus agréable à vivre. »



Retrouvez nos agendas amoureux et autres idées sur PlaceDuCouple.com

Faites de votre couple une priorité !

1. PASSEZ DU TEMPS ENSEMBLE

1. *Rappelez-vous les bons moments*

2. **Réenchantez le quotidien**

3. *Programmez des rv amoureux*



Pour développer une amitié amoureuse

2. Réenchantez le quotidien

Votre couple a besoin de temps à part hors du quotidien, comme aller au restaurant, partir en week-end sans enfants, faire une activité à deux, etc.

Une grande force de votre couple résidera dans la manière dont vous allez vous approprier le quotidien en y instaurant des rituels amoureux qui nourriront votre amour, mettront plus de légèreté entre vous et égayeront vos journées.



Comment faire ?

6 habitudes amoureuses pour bien commencer la journée en couple

La routine est l'un des principaux ennemis du couple. Voici 6 idées pour bien commencer vos journées en couple en vous offrant une bonne dose d'amour ! Retrouvez toutes les astuces dans l'article : [6 habitudes amoureuses...](#)

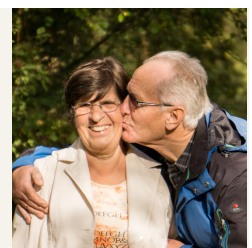
- S'offrir 5 minutes de câlins au réveil
- Prendre une douche à deux
- Glisser un petit mot doux sous l'oreiller
- Prendre un petit déjeuner à deux et échanger sur sa journée
- Faire un petit bisou avant de partir (à un endroit différent chaque jour)
- Envoyer un texto pour s'assurer que tout va bien



**"Dépêchez-vous de prendre le temps de vivre !
Dépêchez-vous de prendre le temps de vous aimer !"**



Pierre et Cécile : « Le matin, nous sommes tellement pressés que nous avons arrêté de nous embrasser, de nous prendre dans les bras et on s'est éloignés petit à petit. Maintenant, nous mettons notre réveil 10 minutes avant l'heure pour prendre le temps de nous réveiller dans les bras l'un de l'autre, de nous câliner, cela met une note différente à notre journée. »



Retrouvez des idées sur PlaceDuCouple.com et gardez les en mémoire dans la Love list

Faites de votre couple une priorité !

1. PASSEZ DU TEMPS ENSEMBLE

1. *Rappelez-vous les bons moments*

2. *Réenchantez le quotidien*

3. **Programmez des rv amoureux**



Pour développer une amitié amoureuse

3. Programmez des rendez-vous amoureux

Sans moments réguliers de qualité, un couple s'éloigne petit à petit émotionnellement et appauvrit son amour. Entretenez le lien amoureux en vous programmant des activités régulières ensemble, en découvrant de nouveaux endroits, en prenant le temps de vous arrêter pour discuter de tout et de rien ou bien pour refaire le monde le temps d'une soirée !



Comment faire ?

La Love Liste

Le couple a un avenir à construire ensemble. Pour cela, réalisez votre Wish list amoureuse et notez-y ce que vous aimeriez faire ensemble :

- des activités à réaliser
- des endroits à découvrir
- des restaurants à tester
- des hôtels à expérimenter
- des rêves à garder en mémoire

Le saviez-vous ?

Sur PlaceDuCouple, vous pouvez créer votre Love Liste d'activités, de bonnes idées et de fiches conseils qui vous seront accessibles à tout moment sans crainte de la perdre. Vous aurez ainsi toujours une liste d'activités à réaliser.



"Prendre du temps en couple, c'est se saisir de chaque seconde qui nous est offerte pour l'habiller d'amour"



Yves et Elisa : « Nous gardons précieusement une liste de projets que nous aimerions réaliser. Nous la reprenons tous les ans à la date anniversaire de notre rencontre, nous barrons ce qui a été fait, nous rajoutons nos idées nouvelles. Cela nous booste pour l'année. »



Retrouvez des idées sur PlaceDuCouple.com et gardez les en mémoire dans la Love list

Faites de votre couple une priorité !

2. SOYEZ ATTENTIONNÉ RÉGULIÈREMENT

1. Intéressez-vous à sa vie
2. Écoutez avec bienveillance
3. Montrez votre affection



Pour mieux vous connaître et mieux vous comprendre

« Tu as oublié notre anniversaire de rencontre ! »

« J'ai l'impression d'être transparent(e) dans cette maison, il ne me voit plus. »

« Tu ne m'écoutes pas ! »

QU'EST-CE QUI EST IMPORTANT POUR LUI/ELLE ?

Au fil des années, le couple se laisse engluier dans la routine et de moins en moins d'efforts sont faits pour se plaire, se séduire et continuer à se regarder comme au premier jour. Pourtant une relation amoureuse épanouissante se travaille régulièrement. Pour cela, il est nécessaire que chaque personne du couple devienne acteur de son propre bonheur et de celui de l'autre. Cela passe par des actions qui s'appuient sur un état d'esprit : être attentionné(e) pour rendre heureux son partenaire. Pour développer une attention renouvelée et généreuse envers son conjoint, voici 3 pistes à explorer :



Auto test

Répondez aux trois questions suivantes :

1. Est-ce que je m'intéresse à sa vie, ses projets, ses désirs ?



2. Est-ce que je l'écoute attentivement sans couper la parole et en respectant ses idées ?



3. Est-ce que je lui témoigne de l'affection régulièrement ?



Vos notes sont en dessous de 5 : attention ! Votre couple a besoin de renouvellement.
Vos notes sont au dessus de 5 : bravo ! Continuez à prendre soin de votre relation amoureuse.
Un conseil : partagez ensemble vos résultats et voyez comment améliorer votre relation.

Saviez-vous que...

76% des couples estiment que la complicité est la valeur principale du couple.

94% de personnes croient au véritable amour.

Parce que l'amour et la complicité sont importantes dans la vie d'un couple, il est bon d'en prendre soin régulièrement.

<https://www.statista.com/statistics/669037/share-of-americans-who-believe-in-love/>

Retrouvez nos fiches conseils et autres idées sur PlaceDuCouple.com

Faites de votre couple une priorité !

2. SOYEZ ATTENTIONNÉ RÉGULIÈREMENT

1. *Intéressez-vous à sa vie*
2. *Écoutez avec bienveillance*
3. *Montrez votre affection*



Pour mieux vous connaître et mieux vous comprendre

1. Intéressez-vous à sa vie

Au fil des expériences de la vie, les goûts, les opinions, les désirs évoluent. Vous n'aurez donc jamais fini d'apprendre à connaître votre partenaire.

Continuez à vous intéresser attentivement à ce qu'il vit, comment il le vit, ses aspirations, ses rêves et ses préoccupations.



Comment faire ?

Au gré des expériences, des rencontres, nous évoluons, et notre conjoint également. Voici 5 questions pour actualiser vos connaissances l'un de l'autre et de votre amour.

Posez les questions suivantes à votre partenaire :

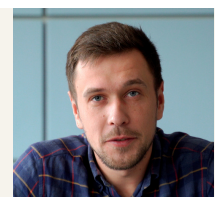
- Quel est ton rituel préféré ?
- Quelle est ta préoccupation du moment ?
- Quel serait ton défi à relever ?
- Quel compliment te ferait du bien ?
- Qu'est-ce qui te procure de la joie ?

S'intéresser à son partenaire commence dès le matin en lui posant des questions sur sa journée, en l'encourageant sur les difficultés éventuelles rencontrées et en valorisant ses réussites. Cela continue tout au long de la journée et surtout le soir en partageant les moments importants vécus dans la journée. Elle nécessite une curiosité bienveillante et amoureuse qui montre que son bonheur est important pour vous.

Elle part du principe que la relation de couple se construit jour après jour et donc s'entretient.

*"Le bonheur d'un couple :
pouvoir s'appuyer l'un sur l'autre "*

Yannis : « Cela fait des années que j'achète des fleurs à Liane, pensant lui faire plaisir. Récemment, elle m'a dit ne pas apprécier particulièrement ce geste. Elle préférerait que je l'aide plus dans l'entretien de la maison. »

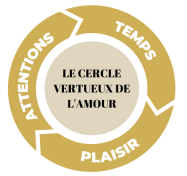


Retrouvez nos fiches conseils et autres idées sur PlaceDuCouple.com

Faites de votre couple une priorité !

2. SOYEZ ATTENTIONNÉ RÉGULIÈREMENT

1. Intéressez-vous à sa vie
2. **Écoutez avec bienveillance**
3. Montrez votre affection



Pour mieux vous connaître et mieux vous comprendre

2. Écoutez avec bienveillance

La communication est une base du couple heureux. Elle commence par savoir s'écouter l'un l'autre avec intérêt, non pour répondre mais pour comprendre l'autre.

Rendez-vous régulièrement disponible pour vous écouter en profondeur et en vous mettant à la place de l'autre. Pas toujours simple, car l'écoute empathique est probablement l'une des choses les plus difficiles à garder présente dans le couple, mais très certainement la plus bénéfique à une relation amoureuse. Alors, discutez ensemble de votre façon de vivre l'écoute au sein de votre couple et décidez de petites actions régulières pour l'améliorer.



Comment faire ?

5 conseils pour mieux vous écouter l'un l'autre

1. Ayez un réel désir d'écouter l'autre.
Écouter l'autre est d'abord une décision amoureuse.
2. Mettez-vous physiquement à l'écoute.
Veillez à une posture corporelle ouverte.
3. Rendez-vous disponible.
Éloignez toutes sources de distractions.
4. Cultivez un à priori positif.
Avec une curiosité bienveillante et en laissant parler jusqu'au bout sans interrompre.
5. Cherchez à vous mettre à sa place
*Se poser la question « que veut-il/elle me dire ? »
Reformulez pour être sûr d'avoir bien compris.*



"Le bonheur se cultive"



Maddie : « J'avais la fâcheuse habitude de ne pas laisser Matt finir ses phrases. Je lui coupais souvent la parole. Ce qui lui donnait de moins en moins l'envie de parler. Nous en avons discuté ensemble. Aujourd'hui, je fais des efforts pour l'écouter davantage. »



Retrouvez des idées sur PlaceDuCouple.com et gardez les en mémoire dans la Love list

Faites de votre couple une priorité !

2. SOYEZ ATTENTIONNÉ RÉGULIÈREMENT

1. Intéressez-vous à sa vie
2. Écoutez avec bienveillance
3. Montrez votre affection

Pour mieux vous connaître et mieux vous comprendre

3. Montrez votre affection

Il n'y a pas d'amour sans preuve d'amour. L'amour se dit, se montre, se nourrit au quotidien de paroles, de gestes et d'actions concrètes. Il est essentiel à tout être humain et il est fondamental à toute relation amoureuse. Alors montrez régulièrement votre amour, non comme vous auriez envie d'être aimé, mais comme il aimerait se sentir aimé !



Comment faire ? Les langages de l'amour

Connaissez-vous la meilleure manière d'aimer votre partenaire ? En pratiquant son langage d'amour. Selon Gary Chapman, auteur du best-seller " les 5 langages de l'amour", il existe 5 façons principales d'aimer son conjoint . Cela passe par :

- Les paroles valorisantes
- Les moments de qualité
- Les cadeaux
- Les services rendus
- Le toucher physique

Chaque personne est sensible à un ou plusieurs langages et au sein d'un couple, il peut y avoir des différences. Les connaître, les partager et surtout appliquer le langage de votre conjoint est un gage de bonheur durable.

Retrouvez notre dossier complet sur PlaceDuCouple.com.



"Le plus beau voyage, c'est celui qu'on fait l'un vers l'autre"

Paul Morand



Isabelle : « Je me sens aimée quand il me touche alors qu'il se sent aimé lorsque je lui fais des compliments. En comprenant nos approches différentes et en apportant à l'autre ce qui lui fait du bien, nous avons approfondi notre amour »



Retrouvez des idées sur PlaceDuCouple.com et gardez les en mémoire dans la Love list

Faites de votre couple une priorité !

3. FAITES-VOUS PLAISIR MUTUELLEMENT

1. Amusez-vous
2. Pimentez votre vie & sexualité
3. Créez votre bonheur à deux



Pour augmenter le désir et la complicité

« Je n'ai plus envie de lui »

« Je m'ennuie. »

« Je crois que je ne suis plus amoureux... »

COMMENT ÊTRE HEUREUX ENSEMBLE ?

Il est tout à fait normal que le sentiment amoureux diminue au bout d'un certain temps. Cela ne signifie pas forcément la fin du couple. Un couple est tout d'abord une équipe qui a un objectif commun : être heureux ensemble ! On ne se met pas en couple pour se disputer ni pour générer des problèmes. On se met en couple pour être heureux ensemble, pour avoir des projets, pour s'encourager mutuellement. Continuez à entretenir des moments pour vous divertir, pour rire, pour mettre de la légèreté. Pour avoir le plaisir d'être ensemble et être heureux ensemble, voici 3 pistes :



Auto test

Répondez aux questions suivantes. Puis, calculez les points obtenus.

Du temps en couple :

- 1 - Nous nous taquinons au moins une fois par semaine.
- 2 - Nous faisons l'amour plusieurs fois par semaine
- 0 - Je reste en couple pour les enfants.
- 0 - On aime bien regarder des films drôles ou romantiques.
- 2 - Nous avons des projets à court, moyen et long terme.
- 2 - On se dispute, mais on se réconcilie toujours.
- 2 - On s'embrasse, se câline tous les jours.
- 0 - Je n'ai plus d'attirance pour lui/elle.

Vous avez 7 points ou plus : vous êtes heureux ensemble, bravo et continuez !

Vous avez entre 2 et 6 points : votre couple va bien même s'il connaît parfois des petits coups de mou. C'est tout à fait normal, vous trouverez sur PlaceDuCouple une profusion d'idées pour vous.

Vous avez moins de 2 points : votre couple a besoin de se retrouver. Réagissez rapidement !

Saviez-vous que...

70% des personnes en couple considèrent la routine comme le premier des tue-l'amour.

66% des personnes en couple pensent que se séduire régulièrement est un gage de longévité de leur relation.

Retrouvez nos listes d'envies sur PlaceDuCouple.com

Faites de votre couple une priorité !

3. FAITES-VOUS PLAISIR MUTUELLEMENT

1. Amusez-vous

2. Pimentez votre vie & sexualité

3. Créez votre bonheur à deux



Pour augmenter le désir et la complicité

1. Amusez-vous

La vie est trop courte pour s'ennuyer. Alors, n'oubliez pas de vous amuser, de mettre de la légèreté, du rire et de continuer à vous sourire. Approfondissez et consolidez ainsi votre complicité.



Comment faire ?

5 conseils pour mettre de la légèreté dans le couple

- Chantez, fredonnez des airs que vous aimez, tous les deux, la musique a un effet apaisant.
- Faites la différence entre les problèmes importants et les petits soucis du quotidien qui ne méritent pas de polluer une soirée, et tournez les en dérision.
- Souriez-vous régulièrement, sans raison, c'est contagieux et amène de la bonne humeur.
- Programmez-vous des moments «rire» : film, rappel de bons moments, apéro détente...
- Proposez des défis de temps en temps : espiègle, surprenants, mais toujours respectueux de votre partenaire.

S'amuser en couple, c'est :

- Sortir de chez soi et expérimenter ensemble de nouvelles activités ou endroits.
- Rire de ses petits travers et dédramatiser le quotidien.
- Se taquiner régulièrement.
- Regarder ensemble des films drôles ou romantiques.
- Considérer la sexualité comme un terrain de jeu.
- Avoir envie de faire des choses ensemble.
- Se faire des surprises.
- Rêver ensemble et refaire le monde le temps d'une soirée.
- Se focaliser davantage sur les qualités que sur les défauts de l'autre.
- Savoir rire de soi.



"Ils vécutent enfants et firent beaucoup d'heureux"



Antoine : « Il me semblait que l'amour devait être naturel, sinon, il avait moins de valeur à mes yeux. Après l'échec de ma dernière relation, j'ai compris qu'il fallait provoquer des occasions de s'aimer pour que notre relation fonctionne »



Retrouvez nos nos listes d'envies sur PlaceDuCouple.com

Faites de votre couple une priorité !

3. FAITES-VOUS PLAISIR MUTUELLEMENT

1. Amusez-vous

2. Pimentez votre vie & sexualité

3. Créez votre bonheur à deux

Pour augmenter le désir et la complicité

2. Pimentez votre vie et votre sexualité

Le couple a besoin de se renouveler pour entretenir le sentiment amoureux.

Alors, pimentez vos journées et vos nuits, redoublez de passion amoureuse et vivez pleinement votre sexualité.



Comment faire ?

6 conseils pour une sexualité épanouie

1. Chouchoutez votre désir

Le désir va et vient, entourez-le de fantaisies et de câlins

2. Aimez votre corps

Prenez soin de lui et osez vous regarder dans le miroir avec admiration

3. Consacrez du temps à la sexualité

Soyez heureux de vous rendre disponible

4. Développez une complicité amoureuse

Écoutez-vous et soyez les meilleurs amants du monde

5. Continuez à apprendre

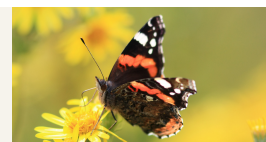
Vous n'avez jamais fini de découvrir, soyez curieux !

6. Parlez de vos envies et de vos fantasmes

Choisissez les moments pour les partager en respectant les désirs de votre partenaire

"Pour des relations sexuelles épanouies, transformez votre lit en un terrain de jeu : explorez, amusez-vous et riez !"

Ingrid : « Je ne pensais pas qu'après 13 ans de vie de couple et deux enfants, que j'allais encore avoir du plaisir avec lui. C'est possible ! »



3. FAITES-VOUS PLAISIR MUTUELLEMENT

1. Amusez-vous
2. Pimentez votre vie & sexualité
3. Créez votre bonheur à deux



Pour augmenter le désir et la complicité

3. Créez votre bonheur à 2

En vous rendant disponible et attentionné à votre conjoint, vous allez pouvoir construire votre avenir et donner du sens à votre vie. Pour cela, rêvez, créez, continuez à imaginer votre meilleur futur à 2.



Comment faire ?

5 gestes à adopter pour créer son bonheur au quotidien

- Je lui fais un compliment
- Je lui souris dès le réveil
- Je cache un mot doux dans sa poche
- Je lui dis merci pour...
- Je lui offre un cadeau, juste pour lui dire « je t'aime »

Le saviez-vous ?

Il existe deux sortes de bonheur selon la psychologie positive :

le bonheur hédonique : profiter de l'instant présent.

Le bonheur eudémonique : rechercher ce qui donne du sens et un accomplissement de soi.

Sur PlaceDuCouple vous trouverez une multitude de fiches conseils, fiches questions, fiches exercices pour créer votre bonheur à deux et augmenter votre complicité amoureuse.

"La vie de couple est une mosaïque que vous construisez avec votre conjoint. Des millions de petits moments qui créent votre histoire d'amour"

Justine et Gilles : « un couple, ça s'entretient, ça se travaille, ça se cultive comme un jardin, ça se construit. Pas toujours facile, mais une belle satisfaction au bout de quelques années en voyant le chemin parcouru. »



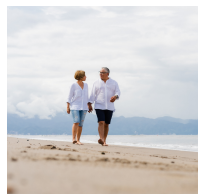
Retrouvez nos nos listes d'envies sur PlaceDuCouple.com

Faites de votre couple une priorité !

ET MAINTENANT ?

Bilan de ce parcours

Vous vous êtes rendus disponibles pour faire le point et donner plus de place au cercle vertueux de l'amour©. Faisons un bilan : répondez chacun votre tour aux questions suivantes :



1. Passez du temps ensemble :

- Quel serait le rituel amoureux à mettre en place dès maintenant ?
- A quelle fréquence pourrions-nous nous accorder un vrai moment à deux ?
- Quels seraient les bons ingrédients pour notre prochain rendez-vous amoureux ?



2. Etre attentionné régulièrement :

- Qu'est-ce que j'aimerais davantage apprendre ou découvrir de toi ?
- Pour entretenir le cercle vertueux, quel serait l'effort amoureux à faire envers toi ?
- Quel serait le meilleur moment pour échanger en profondeur ?



3. Se faire plaisir mutuellement :

- Comment pourrions-nous rajouter du rire dans notre relation ?
- Qu'est-ce qui pourrait nous épanouir davantage sexuellement ?
- Réfléchissons à 3 idées pour renforcer notre complicité.

3 idées pour continuer

1. Reprenez à chaque date anniversaire de rencontre/mariage/pacs ce livre blanc pour vous replonger dans ce que vous avez aimé, les bonnes idées à explorer, des projets à développer.
2. Programmez-vous une fois par mois un rendez-vous amoureux pour passer du temps ensemble, être attentionné l'un envers l'autre et se faire plaisir mutuellement par des cadeaux ou des activités. Vous trouverez des idées sur PlaceDuCouple.com
3. Approfondissez votre couple en vous offrant une box PlaceDuCouple.com



Retrouvez sur PlaceDuCouple.com

Faites de votre couple une priorité !

LE CERCLE VERTUEUX® BY PLACEDUCOUPLE.COM



Des conseils et inspirations pour être heureux en couple

Retrouvez sur PLACEDUCOUPLE.COM des idées cadeaux, des activités et des conseils avisés.

ACTIVITES
+ de 500
inspirations

MAGAZINE
+ de 300
articles

CADEAUX
+ de 1000
idées

CONSEILS
+ de 80
fiches

SERVICES
spécial couples



NOS FICHES CONSEILS

Des calendriers, des conseils, des exercices, des questions et des messages

Retrouvez sur PlaceDuCouple.com nos fiches conseils pragmatiques, à expérimenter pour être heureux, entretenir et préserver le bonheur en couple.

Des fiches conseils : une sélection de conseils avisés sur des thématiques qui touchent à la vie de couple (communication, sexualité, équilibre vie perso vie pro, quotidien, conflits, etc.)

Des fiches exercices : pour s'entraîner, partager et améliorer concrètement votre vie amoureuse.

Des calendriers amoureux : pour prendre du temps de qualité à deux en proposant une multitude de petits moments amoureux.

Des fiches questions : pour continuer à mieux se connaître et partager des moments de dialogues constructifs.

Des fiches messages : des idées de messages pour votre partenaire afin de lui témoigner votre amour.



Devenez acteur de votre vie de couple
et jouez votre plus beau rôle !

LA MÉTHODE PLACEDUCOUPLE

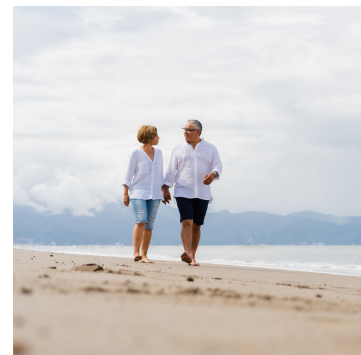
Vous allez adorer faire de votre couple une priorité !

SOMMAIRE

Le cercle vertueux de l'amour Page 2

Pourquoi un cercle vertueux ? Page 3

Passez du temps ensemble Page 5



La base d'une relation de couple est de garder du temps dans son agenda et une disponibilité amoureuse pour son conjoint.

1. Rappelez-vous les bons moments
2. Réenchantez le quotidien
3. Programmez des rendez-vous amoureux

Soyez attentionné régulièrement Page 9

Se séduire et continuer à se regarder comme au premier jour. Pourtant une relation amoureuse épanouissante se travaille régulièrement.

1. Intéressez-vous à sa vie
2. Écoutez avec bienveillance
3. Montrez votre affection



Faites-vous plaisir mutuellement Page 13

Un couple est tout d'abord une équipe qui a un objectif commun : être heureux ensemble !

1. Amusez-vous
2. Pimentez votre vie et votre sexualité
3. Créez votre bonheur à deux



Et maintenant ? Page 17



PlaceDuCoupLe

Faites de votre couple une priorité !

À bientôt sur PlaceDuCoupLe.com