



PROJET DE REVALORISATION DU COUPLE

RSC 12.3.	NOM : _____ Prénom : _____
Objectif	Ce document a pour but de refaire un projet pour vivre de bons moments à deux. L'idée principale est de viser une activité simple et de la réaliser, plutôt que de faire un projet grandiose qui ne verra jamais le jour.
Consignes	<ol style="list-style-type: none">1. Prenez le temps de réfléchir chacun de votre côté à une activité qui serait susceptible de vous faire plaisir à tous les deux. Plusieurs réponses sont possibles dans la liste qui vous est proposée ci-dessous.2. Puis parlez-en en couple, en évitant de vouloir imposer votre projet et/ou de vous vexer si votre partenaire a besoin d'un peu de recul pour y entrer.3. Si possible, orientez-vous sur ce que votre partenaire pourrait apprécier, et ce que le couple apprécie communément.

L'idée ne me plaît pas du tout 1	2	3	4	L'idée me plaît tout à fait 5
-------------------------------------	---	---	---	----------------------------------

A. Faire un projet simple

1. Inviter son/sa partenaire au restaurant	1	2	3	4	5
2. Visiter une exposition culturelle	1	2	3	4	5
3. Aller faire du shopping	1	2	3	4	5
4. Jardiner ensemble	1	2	3	4	5
5. Sortir le soir (danse, concert, cinéma)	1	2	3	4	5
6. Faire une sortie dans la nature (promenade, excursion)	1	2	3	4	5
7. Faire un jeu ensemble	1	2	3	4	5
8. Prévoir une invitation d'amis	1	2	3	4	5
9. Accepter de faire une activité qui plaît surtout à son/ sa partenaire	1	2	3	4	5

B. Faire un projet plus élaboré

1. Faire un week-end à deux (ailleurs qu'à domicile...)	1	2	3	4	5
2. Refaire l'ameublement d'une ou plusieurs pièces de l'appartement, en particulier la chambre à coucher	1	2	3	4	5
3. Accepter d'entrer ensemble dans une boutique de vêtements (pour hommes ou pour femmes) et relooker son/sa partenaire	1	2	3	4	5
4. Partir à la découverte d'une ville avec un voyage (par exemple en avion avec un tarif avantageux)	1	2	3	4	5
5. Prendre un cours ensemble (langue, culture, sport, danse...)	1	2	3	4	5
6. Chanter ensemble, faire de la musique ensemble	1	2	3	4	5
7. S'engager ensemble dans un projet caritatif ou spirituel ponctuel	1	2	3	4	5
8. Recommencer à prier ensemble	1	2	3	4	5
9. Elaborer un scénario intime pour se retrouver sur le terrain de la sexualité	1	2	3	4	5

C. Préparer concrètement la réalisation de ce projet

1. Ecrire le projet sur un carnet	1	2	3	4	5
2. Se mettre des billets dans l'agenda pour se rappeler de la « mission » décidée	1	2	3	4	5
3. Mettre de côté le temps qu'il faut pour un moment de qualité, le planifier	1	2	3	4	5
4. Consulter des personnes qui ont déjà réalisé un projet semblable	1	2	3	4	5
5. Se rappeler que chacun/e est responsable et, du coup, ne pas chercher à s'appuyer sur l'autre. Ce n'est pas une affaire de donnant-donnant	1	2	3	4	5