

	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	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