

L'AMOUR, EN CONSCIENCE

Se rencontrer, se choisir, s'aimer
Livret introspectif pour célibataires et couples

Introduction :

Une autre vision de l'amour
L'amour n'est pas seulement une rencontre.
C'est une relation vivante, qui commence d'abord à l'intérieur de soi.

Ce livret est une invitation à ralentir.

À écouter ce que ton corps, ton cœur et tes émotions ont à dire sur ta manière
d'aimer, d'être en lien, de te relier à l'autre.

Que tu sois célibataire ou en couple, tu peux utiliser ce livret comme un temps
pour toi, ou comme un espace de partage conscient.

Il n'y a rien à réussir.

Juste à ressentir, observer, accueillir.

Comment utiliser ce livret

Installe-toi dans un endroit calme
Lis chaque exercice lentement
Tu peux écrire, fermer les yeux, respirer
Prends le temps entre chaque page
Il n'y a pas d'ordre obligatoire

Fais confiance à ce qui résonne pour toi ici et maintenant.

PARTIE 1 – SE RENCONTRER (CÉLIBATAIRES)

Observer sa relation à l'amour

Avant de rencontrer l'autre, il est essentiel de se rencontrer soi.

Exercice d'introspection

Complète ces phrases sans réfléchir trop longtemps :

Quand je pense à l'amour, je ressens surtout :

- de la joie de la peur de l'attente de la tristesse de la confusion

Dans mes relations passées, ce qui revenait souvent était :

.....
Aujourd'hui, ce que je ne veux plus vivre :
.....

Écouter les signaux du corps Le corps ne ment jamais.

Il garde en mémoire les blessures, les manques, mais aussi les élans sincères.

Exercice corporel

Ferme les yeux quelques instants.

Pense à une relation passée ou à l'idée d'être en couple.

Observe :

Où cela réagit dans ton corps ?

Gorge serrée ?

Ventre noué ?

Poitrine ouverte ou fermée ?

Note simplement ce que tu observes, sans analyser.

Identifier ses besoins affectifs réels

L'amour n'est pas censé combler un vide,
mais venir enrichir ce qui est déjà vivant en toi.

Questions clés

Dans une relation, j'ai besoin de me sentir :

- en sécurité libre reconnu(e) soutenu(e) désiré(e)

Ce que j'attends souvent de l'autre, mais que je pourrais déjà m'offrir :
.....

Visualisation – Se préparer à une relation saine

Installe-toi confortablement.

Respire lentement...

Et imagine-toi dans une relation fluide, respectueuse, sécurisante.

Observe :

Comment tu te tiens ?

Comment ton corps se sent ?

Quelle version de toi est présente ?

 Laisse cette image s'imprimer doucement en toi.

Créé par Margot Hypnose 65 ✨

♥ PARTIE 2 – SE CHOISIR (COUPLES)

Faire le point sur le lien

Être en couple ne signifie pas toujours être connecté.

✍ Exercice individuel (à faire chacun)

Aujourd'hui, dans cette relation, je me sens :

.....

Ce qui nourrit le lien entre nous :

.....

Ce qui me manque parfois sans toujours oser le dire :

.....

Communication émotionnelle consciente

💬 Exercice à deux

À tour de rôle, complétez cette phrase à voix haute, sans interruption :

« En ce moment, ce que je ressens dans notre relation, c'est... »

L'autre écoute, sans répondre, sans corriger, sans se défendre.
Juste écouter.

Le langage du corps dans le couple

Le corps exprime souvent ce que les mots taisent.

🤝 Exercice de reconnexion

Asseyez-vous face à face.

Posez une main sur votre cœur.

Respirez ensemble pendant 2 minutes.

Puis partagez :

Comment je me sens après ce moment ?

Qu'est-ce que cela change en moi ?

Se redire l'essentiel

💕 Exercice doux

Chacun partage :

Une chose que j'admire chez toi

Une chose que je remercie dans notre relation

Une intention pour la suite

PARTIE 3 – L'AMOUR CONSCIENT (COMMUNE)

**Comprendre le lien émotions
- Corps - Relation - Le stress, la fatigue,
les peurs non exprimées influencent directement la relation.**

Quand le corps est tendu, le lien se rigidifie.

Quand les émotions sont accueillies, la relation respire.

Question clé

Quand je suis stressé(e) ou en insécurité, comment je me comporte en amour ?

10 Scanner corporel émotionnel

Ferme les yeux.

Balaye ton corps lentement :

tête
nuque
poitrine
ventre

Observe où l'amour circule librement...
et où il demande encore de la douceur.

Clôture – Une intention à poser

Engagement envers toi-même

Aujourd'hui, je choisis de :

Je m'autorise à :

Je mérite une relation :

Mot de fin

L'amour n'est pas une destination, c'est un chemin.
Plus tu t'écoutes, plus tu te respectes, plus tes relations deviennent justes.
Avec douceur,