

# 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.

### 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,