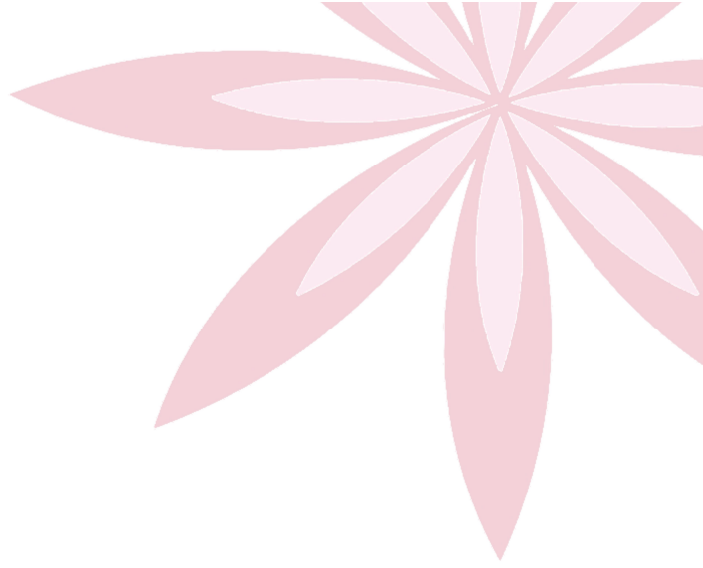
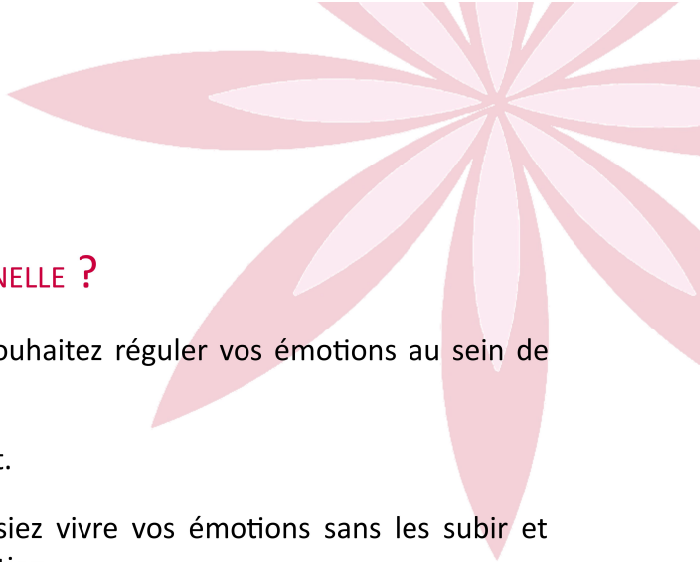




CADRE DE GESTION ÉMOTIONNELLE EN COUPLE

PROGRAMME EN LIGNE « COUPLES & ÉMOTIONS »

Vos prénoms :



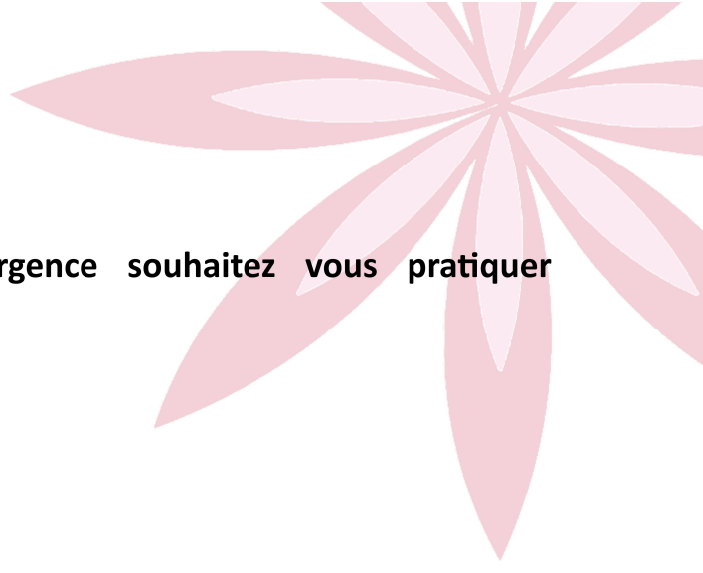
COMMENT UTILISER CE CADRE DE GESTION ÉMOTIONNELLE ?

Je vous invite à définir ensemble la façon dont vous souhaitez réguler vos émotions au sein de votre couple.

Vous pouvez écrire ensemble ce cadre dans ce document.

Vous pourrez ainsi vous y référer pour que vous puissiez vivre vos émotions sans les subir et retrouver une vie de couple faite de connexion et de soutien.

Je vous propose d'y revenir régulièrement, surtout au début, pour faire un débrief et vérifier que ce cadre vous convient bien à tous les 2 ou s'il faut le faire évoluer pour vous sentir à l'aise dans la pratique.

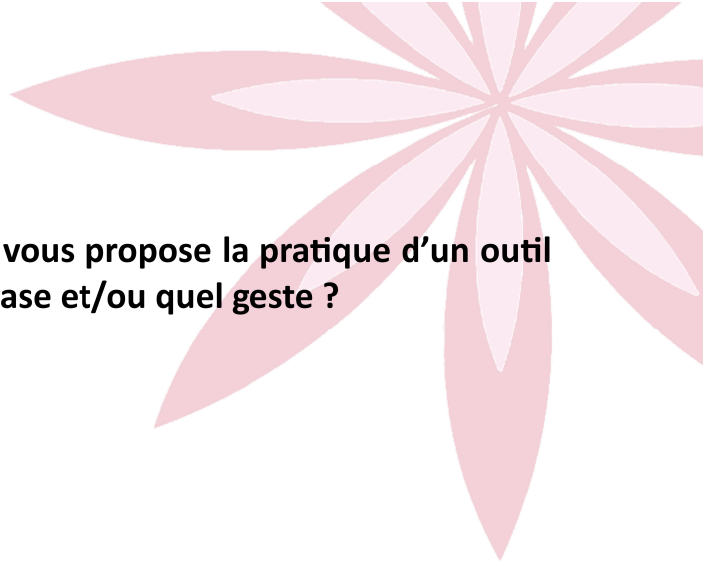


Quels outils de gestion émotionnelle d'urgence souhaitez vous pratiquer ensemble ?

Quels outils de régulation émotionnelle au quotidien souhaitez vous développer ensemble ?

Quelles stratégies voulez vous mettre en place pour les mémoriser ?

Quelles stratégies voulez vous mettre en place apprendre à les pratiquer ?



Comment souhaitez vous que votre partenaire vous propose la pratique d'un outil de gestion émotionnelle d'urgence ? Quelle phrase et/ou quel geste ?

Comment souhaitez vous que votre partenaire vous demande la pratique d'un outil de gestion émotionnelle d'urgence ? Quelle phrase et/ou quel geste ?