



# Confidences sur l'oreiller



**Consacrez du temps chaque soir à des conversations  
avec votre partenaire afin d'approfondir votre connexion**

## **DESCRIPTION DU DÉFI :**

Bienvenue au défi des confidences sur l'oreiller ! Ce défi vous invite à consacrer du temps chaque soir pour être vulnérable et vous rapprocher de votre partenaire à un niveau plus profond. Au cours des deux prochaines semaines, nous vous guiderons à travers une série de conversations nocturnes conçues pour vous ouvrir à un niveau de relation plus profond en partageant vos rêves, vos peurs, vos pensées et vos désirs. En créant cet espace intentionnel d'intimité émotionnelle, vous découvrirez de nouvelles dimensions de votre relation qui s'appuieront sur les fondations existantes de l'amour et de la confiance.

## **QU'EST-CE QU'UNE CONVERSATION SUR L'OREILLER PEUT APPORTER À VOTRE RELATION ?**

**Les confidences sur l'oreiller** englobent toutes les conversations intimes et discrètes que vous avez avec votre partenaire lorsque vous êtes tous les deux au lit. Ces conversations authentiques contribuent à renforcer l'intimité émotionnelle entre vous et votre partenaire, de sorte que vous pouvez tous deux vous montrer vulnérables et apporter votre entiereté à la relation.

Tout en favorisant l'intimité émotionnelle, les conversations sur l'oreiller peuvent également améliorer l'intimité physique, car les deux sont étroitement liées. En d'autres termes, les conversations sur l'oreiller n'ont rien à voir avec les relations sexuelles, mais la proximité qu'elles procurent peut améliorer votre relation physique avec votre partenaire. Les conversations sur l'oreiller vous aident à vous sentir en sécurité, compris et connecté - autant de composantes essentielles d'une relation forte et saine.

## **LE DÉFI**

Pendant les 14 prochains jours, consacrez au moins 10 minutes de votre soirée à la conversation sur l'oreiller. Chaque jour, une question vous sera posée pour susciter une connexion profonde et significative. Lors des conversations sur l'oreiller, il est important d'être présent avec votre partenaire. Que vous vous teniez la main ou que vous mainteniez un contact visuel, plus vous vous sentez physiquement connectés, plus il vous sera facile de baisser votre garde. Il est également important d'éteindre la télévision et de ranger son téléphone afin d'éviter toute distraction pendant ce moment de rapprochement. Suivez les questions et cochez chaque nuit au fur et à mesure que vous les complétez.

# CONFIDENCES SUR L'OREILLER



1

Si ta maison était en feu et que tu ne pouvais sauver qu'un seul objet, que choisirais-tu ?  
(Lorsqu'ils donnent leur réponse, demandez-leur pourquoi)



2

Qu'as-tu appris de nouveau aujourd'hui ?



3

Quelle est la chose qui t'a fait rire aux éclats aujourd'hui ?



4

Si tu pouvais utiliser un seul mot pour décrire notre relation, que serait-il ?



5

Quelle est la chose que tu veux faire ensemble et que nous n'avons jamais faite auparavant ?



6

Quelle est ton idée d'une soirée romantique ?



7

Quelle est la chose que nous avons en commun et que tu aimes ?



8

De quoi es-tu reconnaissant aujourd'hui ?



9

Quel est ton meilleur souvenir de quelque chose que nous avons fait ensemble ?

# CONFIDENCES SUR L'OREILLER



Si tu pouvais vivre n'importe où ailleurs, où serait-ce ?



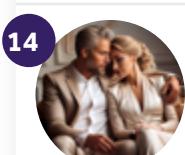
Si tu pouvais rencontrer quelqu'un de vivant ou de mort, qui serait-ce et pourquoi ?



Si tu devais choisir un mot pour décrire ta journée d'aujourd'hui, qu'est-ce que ce serait ?



Quelle a été ta première impression lorsque tu m'as rencontrée ?



Quelle est la chose qui nous différencie et que tu aimes vraiment ?

## DÉFI TERMINÉ !

Après deux semaines d'intégration d'une conversation significative dans votre routine du soir avec votre partenaire, vous avez créé un espace intentionnel pour construire une intimité émotionnelle. Continuez à consacrer ce temps l'un à l'autre, sans aucune distraction, afin d'approfondir votre relation.



# Félicitations d'avoir terminé le défi **Confidences sur l'oreiller**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

