

***emci*^{tv}**



**CETTE CHOSE QUI FAIT
DU BIEN À TON COUPLE**

Que le mari rende à sa femme
l'affection qu'il lui doit et que la femme
agisse de même envers son mari.

1 Corinthiens 7:3

Les ennemis de l'affection :

10 ennemis de l'affection dans le couple

- Le manque de communication
- Le manque de reconnaissance
- Le manque de respect et la critique constante
- La négligence et le manque de soutien
- Les conflits
- Le stress et les préoccupations
- L'éducation et la culture
- La monotonie
- La trahison et la violation de la confiance
- Le manque d'intimité physique



Les bienfaits de l'affection :

12 bienfaits des câlins



- Les câlins libèrent l'hormone du plaisir
- Les câlins réduisent la douleur
- Les câlins diminuent le stress et l'anxiété
- Les câlins réduisent la colère
- Les câlins renforcent le système immunitaire
- Les câlins améliorent la confiance en soi
- Les câlins améliorent le sommeil
- Les câlins relâchent les muscles
- Les câlins améliorent l'humeur
- Les câlins réduisent le sentiment de solitude
- Les câlins améliorent la communication
- Les câlins réduisent la tension artérielle

Câlins = Meilleure santé physique et mentale / Meilleure qualité de vie et longévité accrue



Le moment du 10/10/10

Choisissez un endroit confortable



10 premières minutes

- Tenez-vous dans les bras
- Ne parlez pas (silence)
- Profitez du moment présent

10 minutes suivantes

- L'un de vous parle de ce qui le fait rêver / le passionne (choses positives)
- L'autre ne dit rien / écoute activement / valide (sans parler)

10 minutes suivantes

- L'autre parle de ce qui le fait rêver / le passionne (choses positives)
- L'autre ne dit rien / écoute activement / valide (sans parler)

A close-up photograph of a couple's hands clasped together. The person on the left is wearing a light beige cable-knit sweater, and the person on the right is wearing a darker orange cable-knit sweater. They are both wearing dark grey jeans. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting, possibly a beach or a park, with a body of water visible in the distance. The overall mood is warm and intimate.

5 semaines pour ancrer de nouvelles habitudes affectives dans votre couple



Semaine 1

Les bisous

Faites-vous chaque jour des bisous

- **Embrassez-vous**
(visage, bouche, cou, main, épaule)

Semaine 2

Les câlins

Faites-vous chaque jour des câlins...

- **Gestes tendres et affectueux**
(prenez-vous par la main, mettez votre bras autour de l'autre, caressez son visage, bras, nuque, cou, main dans les cheveux)...
- **Massages**
(masser son cou, nuque, mains, bras, pieds, crâne, etc.) ...
- 10/10/10

⚠ sans oublier les bisous

NOTRE DÉFI DE LA SEMAINE





Semaine 3

Les mots doux

**Dites-vous, chaque jour,
des mots doux à l'oral et à l'écrit**

- **Partagez des mots doux**
(petits noms, paroles romantiques, poème, compliment, parole de reconnaissance et de valorisation, laissez des mots ici et là)

 **sans oublier les bisous et les câlins.**

Semaine 4

La prière affectueuse

Priez ensemble, chaque jour, quelques minutes avec affection

- **Temps de prière**
(en vous prenant dans les bras, debout, assis ou allongés / en vous prenant par la main...)

⚠ sans oublier les bisous, les câlins et les mots doux



Semaine 5

La démonstration



Démontrez chaque jour, de manière naturelle, de la tendresse en public

- **Prenez-vous par la main, faites-vous des câlins, ect.**
(devant les enfants, devant les amis, à l'église, au restaurant, pendant les courses...)

⚠ sans oublier les bisous, les câlins, les mots doux et la prière affectueuse dans l'intimité

Un témoignage suite à la mise en
pratique de ces exercices ?

Écrivez-nous à :
emcity.com/temoignage

emci^{tv}