

Yves Dallaire  
Illustrations : Jean Anggour

PETIT :  
CAHIER  
D'EXERCICES  
DES COUPLES HEUREUX



27

PETIT :  
CAHIER

Sport cérébral du bien-être

jouvence  
ÉDITIONS

*NON DALLAIRE*

Petit cahier  
d'exercices

*des couples heureux*

Illustrations Jean Augagneur

## **Du même auteur aux Éditions Jouvence**

*La sexualité de l'homme après 50 ans*, 2008

*Guérir d'un chagrin d'amour*, 2008

*Cartographie d'une dispute de couple*, 2007

*Les illusions de l'infidélité*, 2007

## **Dans la même collection** PETIT **CAHIER**

*Petit cahier d'exercices pour attirer à soi bonheur et réussite*, Christine Michaud, 2012

*Petit cahier d'exercices des quatre accords toltèques*, Patrice Ras, 2011

*Petit cahier d'exercices pour se faire des ami(e)s et développer ses relations*, Odile Lamourère, 2011

*Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle*, Ilios Kotsou, 2011

*Petit cahier d'exercices de simplicité heureuse*, Alice Le Guiffant et Laurence Paré, 2011

## **Catalogue gratuit sur simple demande**

### **ÉDITIONS JOUVENCE**

BP 90107 - 74161 Saint Julien en Genevois Cedex

Suisse: CP 184 - 1233 Genève-Bernex

Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2012

ISBN 978-2-88353-992-1

Couverture : Éditions Jouvence

Suivi éditorial et réalisation : Caroline Delavault

Dessins de couverture et intérieurs: Jean Augagneur

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

### III. Votre histoire amoureuse

Nous vivons aujourd'hui assez vieux pour connaître plus d'une histoire d'amour. Chaque histoire peut être plus ou moins longue, selon si vous recherchez l'intensité ou la stabilité. Pour vous aider à reconstituer votre historique, et ainsi apprendre à mieux vous connaître et à préciser votre conception du bonheur et de l'amour, répondez aux questions suivantes pour chaque relation amoureuse que vous avez amorcée, y compris la relation actuelle.



#### Votre premier amour

Le premier amour est celui qui crée une empreinte et qui parfois influence le reste de votre vie. C'est aussi celui qui provoque le plus souvent notre premier chagrin d'amour.



- Quel âge aviez-vous ? .....
- Quel âge avait votre partenaire ? .....
- Combien de temps a duré votre relation ? .....
- Fut-ce votre premier amant(e) ? .....
- Comment qualifieriez-vous cette relation ? .....

Qui a mis fin à la relation ? .....

Fut-ce votre première peine d'amour ? .....

Vous rappelez-vous de certains événements ou certaines caractéristiques de cette relation ?

.....  
.....  
.....  
.....

Qu'avez-vous appris sur l'amour et le bonheur grâce à cette première histoire d'amour ?

.....  
.....  
.....

### *Vos autres amours*

*Si vous n'avez connu qu'un seul grand amour dans votre vie, passez à la section suivante. Mais si, comme pour la majorité des gens, vous avez connu plusieurs amours, répondez aux questions suivantes :*



Que recherchez-vous surtout dans votre nouvelle relation amoureuse ?

.....  
.....

Que cherchez-vous surtout à éviter ?

.....  
.....

Avez-vous finalement réussi à trouver ce que vous cherchiez ?

.....  
.....

Qu'avez-vous appris sur vous-même à travers toutes ces relations ?

.....  
.....

Qu'avez-vous appris sur l'autre sexe à travers toutes ces relations ?

.....  
.....



Faites un dessin qui représente l'état (le bilan de votre vie) dans lequel vous étiez avant de vous investir dans votre relation amoureuse actuelle :

Si vous n'êtes actuellement pas dans une relation amoureuse, raison de plus pour faire ce dessin afin de savoir où vous en êtes, ce que vous ne voulez plus d'une relation et ce qui est devenu le plus important pour vous pour votre prochaine relation. Répondez quand même aux questions des pages suivantes en vous remettant dans votre dernière relation.

### Votre relation actuelle

Analysons maintenant votre histoire d'amour actuelle, qui est évidemment la résultante de toutes vos relations antérieures. Votre histoire amoureuse devrait vous avoir aidé(e) à mieux cerner ce que vous recherchez et, théoriquement, à être plus heureux(se) qu'auparavant.



Quel âge aviez-vous lorsque vous avez débuté votre relation actuelle ?

.....

L'âge de votre partenaire ? .....

Cette relation dure depuis combien de mois ou d'années ? .....

En quoi trouvez-vous que cette relation est différente des autres ?

.....

Avez-vous le sentiment de vous être enfin « élevé(e) » en amour et d'avoir ainsi augmenté votre degré de bonheur personnel ou d'être, encore une fois, « tombé(e) amoureux(se) » ou « tombé(e) en amour » ? Le verbe tomber implique en soi une perte de contrôle.

.....

.....

.....

.....

