



## 60 jours et 4 grandes étapes pour finaliser votre contrat relationnel

### Etape 1 : Etat des lieux (10 jours)

#### 1/ Questionnaire 1 : le langage de l'amour (10 min)

- Comment je suis arrivé(e) là
- Le langage de l'amour, le mien, le tien

*Objectif : permettre de découvrir son langage de l'amour et celui de l'autre*

#### 2/ Questionnaire 2 : moi et ma relation à l'amour (1h30)

- Révéler l'idéal de couple, la projection, les parts d'ombre, le vécu
- Travailler sur l'idéal de couple : ce qui t'inquiète, ce qui t'insupporte, ce que tu admires... et choix des deux thèmes parmi 10 qui feront l'objet du contrat

*Objectif : permettre aux partenaires de décoder leur langage amoureux respectif et de savoir s'ils veulent aller plus loin avec Lovecontract.*

#### 3/ Analyse des questionnaires 2 par Lovecontract (8 jours)

#### 4/ Premier entretien à deux

### Etape 2 : Cadrage des besoins (20 jours)

#### 5/ Questionnaire 3 : le degré de satisfaction conjugale (40 min)

*Objectif : permettre de connaître le degré de satisfaction dans le couple ; mesurer la pertinence pour le couple du contrat Lovecontract.*

## **6/ Questionnaires 4 BALIA autour de 3 thèmes choisis (3 x 30 min)**

Un thème imposé : **l'art de la dispute**, avec apprentissage des 4 étapes d'une dispute constructive (vidéo de formation).

- En plus, deux thèmes choisis parmi le Top 10 : quels sont mes besoins, mes attentes, mes limites, mes zones d'intolérance, mon apport et ma contribution ?

*Objectif : permettre de formuler et de répondre à l'assertion suivante : « Mon objectif dans la relation sur ce thème, c'est... »*

## **7/ Conduite de deux entretiens individuels sur la base des questionnaires BALIA (1h30 par personne)**

*Objectif : à travers les thèmes choisis et travaillés, permettre de prendre conscience que, dans les contextes compliqués, peurs et doutes vont ressortir ; appréhender l'idéal et l'objectif poursuivi par l'autre ; identifier les points d'achoppement du couple quand ils va être dans l'excès.*

### **Etape 3 : Négociation (15 jours)**

#### **8/ Questionnaires 5 : « moi, le conflit et la négociation » (30 min)**

#### **9/ Préparation à la négociation (10 min)**

#### **10/ Dernier entretien de négociation avec les 2 personnes ensemble (1h15)**

- Négociation concrète et médiation (points de négociation à travailler au vu des résultats).

### **Etape 4 : Formalisation et Signature (15 jours)**

#### **11/ Rédaction du contrat par Lovecontract.**

#### **12/ Envoi du contrat pour relecture aux parties**

#### **13/ Transmission par les parties des éventuelles modifications (sous 8 jours)**

#### **14/ Rendez-vous de signature du contrat (30 min)**