

L'amour est un chemin — Exercices et outils pratiques

Proposition de contenu à intégrer au livre. Chaque pilier se termine par un encadré « Pour passer à la pratique » ; les outils à remplir et le parcours de cinq semaines viennent en fin d'ouvrage. Le ton reprend celui du livre : des invitations, jamais des obligations.

Comment utiliser ces pages

Vous n'avez pas à tout faire. Choisissez un exercice, essayez-le, laissez de côté ce qui ne vous convient pas. Si vous pratiquez à deux, assurez-vous que chacun est disponible. Une invitation peut recevoir un « pas maintenant », un « autrement » ou un « non ». Ce refus fait partie du chemin.

Tous les exercices existent en deux versions : **pour soi** et **à deux**. Si vous êtes seul(e), la première suffit amplement : elle prépare la rencontre à venir autant que celle qui existe déjà.

Ces exercices ne remplacent ni un accompagnement adapté ni une protection en cas de peur, de contrainte ou de violence.

Pilier 1 — Grandir ensemble : pour passer à la pratique

À retenir. Soutenir un rêve et en discuter les conséquences ne sont pas deux gestes incompatibles. Un miroir éclaire sans décider à notre place.

Pour soi (10 minutes, par écrit)

- Quel projet ou quel apprentissage me tient à cœur en ce moment, même s'il est encore flou ?
- De quel soutien ai-je besoin, concrètement : une écoute, du temps libéré, un avis, de l'argent, rien du tout ?
- Y a-t-il une personne que j'essaie de « faire grandir » à ma manière ? Qu'est-ce que je lui demande de devenir ?

À deux (20 minutes)

Chacun présente à tour de rôle un projet, puis dit : « Voici le soutien que j'aimerais. » L'autre répond uniquement par la question : « Souhaites-tu mon avis, une aide concrète ou seulement une écoute ? » Si un projet engage du temps ou de l'argent, écrivez ensemble ce qui sera essayé et la date à laquelle vous en parlerez.

Le petit pas de la semaine. Posez à l'autre une seule question de curiosité sur ce qui compte pour lui en ce moment, et écoutez la réponse sans conseiller.

Pilier 2 — Vérité et conscience : pour passer à la pratique

À retenir. Dire vrai n'est pas tout dire à tout moment. Un fait, un ressenti et une demande se disent plus facilement que un jugement sur la personne.

Pour soi (10 minutes, par écrit)

Choisissez une tension récente et complétez :

- Ce que j'ai observé (un fait, que quelqu'un d'autre aurait pu filmer) : ...
- Ce que j'ai ressenti : ...
- Ce dont j'ai besoin : ...
- Ce que je demande, de façon précise et réalisable : ...

Relisez ensuite : y a-t-il un mot qui parle de l'autre plutôt que d'un fait (« toujours », « jamais », « égoïste ») ? Reformulez-le.

À deux (30 minutes)

Choisissez un sujet précis, assez important pour être utile, mais pas celui qui vous met immédiatement en tension. Chacun dispose de cinq minutes de parole. L'autre reformule : « Si je comprends bien... ». Celui qui a parlé corrige si nécessaire, puis inversez les rôles. Terminez par une demande réaliste : qui fait quoi, et quand ? Si aucun accord n'est possible, nommez ce qui reste ouvert.

Le petit pas de la semaine. Avant une conversation importante, demandez : « As-tu de la place pour en parler maintenant ? » Si la réponse est non, fixez ensemble un moment précis.

Pilier 3 — Liberté choisie : pour passer à la pratique

À retenir. La liberté ne réclame pas une permission pour chaque geste. Elle reconnaît que certains choix ont des conséquences partagées.

Pour soi (10 minutes, par écrit)

- Qu'est-ce que je me suis interdit sans que personne ne me l'interdise ?
- De quel temps personnel ai-je besoin, et ai-je osé le demander ?
- Quand je ressens de la jalousie ou de l'inquiétude, quel fait précis l'alimente ? Qu'est-ce qui pourrait me rassurer sans contrôler l'autre ?

À deux : la carte des trois espaces (30 minutes)

Remplissez ensemble le tableau de l'outil n° 1 (voir plus bas). Pour chaque situation de votre vie (sorties avec des amis, argent, déplacements, famille, projets personnels, réseaux sociaux, etc.), décidez : est-ce que chacun décide pour soi ? Est-ce que l'on informe l'autre ? Est-ce que l'on décide à deux ? Il n'y a pas de bonne réponse. Il y a la vôtre, à réviser régulièrement.

Le petit pas de la semaine. Informez l'autre, avant qu'il ne l'apprenne autrement, d'une décision personnelle qui aura des conséquences sur lui. Observez comment cela se passe.

Pilier 4 — Engagement vivant : pour passer à la pratique

À retenir. Une tâche comprend davantage que son exécution : il faut la repérer, la prévoir, la faire et en vérifier le résultat. Un engagement vivant se voit dans l'organisation, pas seulement dans les mots.

Pour soi (10 minutes, par écrit)

- Quelle promesse ai-je faite à l'autre, ou à moi-même, que je ne tiens plus tout à fait ?
- Quelles tâches porte la même personne dans notre vie commune, sans que cela ait jamais été décidé ?
- Qu'est-ce qui, dans cette relation, mériterait un « oui » plus précis (« je serai là » devient « jeudi soir, je rentre à 18 h ») ?

À deux : le tableau de la responsabilité entière (30 minutes)

Choisissez trois tâches de votre vie commune (courses, démarches administratives, rendez-vous médicaux, anniversaires, budget...). Pour chacune, remplissez l'outil n° 2 : qui repère, qui prévoit, qui fait, qui vérifie ? Ne cherchez pas l'égalité parfaite. Cherchez à voir le travail invisible, et à décider si la répartition est reconnue et ajustable.

Le petit pas de la semaine. Prenez en charge une tâche entière (repérer, prévoir, faire, vérifier) sans que l'autre ait à la préparer ou à la rappeler.

Pilier 5 — Mission partagée : pour passer à la pratique

À retenir. Une mission n'a pas besoin d'être spectaculaire. Elle ne doit pas rendre invisibles les personnes qui la portent.

Pour soi (10 minutes, par écrit)

- Qu'est-ce qui m'indigne ou me touche, au point d'avoir envie d'agir ?
- Quelle forme cette envie pourrait-elle prendre, à ma mesure, aujourd'hui : un geste, une aide ponctuelle, une transmission ?
- Quelle tâche discrète est-ce que je fais bien, mais que je ne souhaite plus faire indéfiniment ?

À deux : les mots, les images, les dessins (30 minutes)

Chacun choisit quelques mots, images ou dessins qui représentent ses envies, puis explique ses choix. Ne cherchez pas à fusionner : posez les deux côte à côte. Si une aspiration se rejoint, cherchez un premier pas accessible, avec une limite : un temps, un budget, une tâche. Fixez une date pour faire le point.

Le petit pas de la semaine. Allez rencontrer ensemble une association, une personne ou un lieu lié à ce qui vous touche, sans rien promettre.

Traverser les conflits : pour passer à la pratique

Le protocole de pause. Quand la tension monte, convenez à l'avance d'une phrase : « Je n'arrive plus à bien écouter. Je reprends cette conversation à... (heure précise). » La pause protège la possibilité de revenir ; elle ne sert jamais à laisser l'autre sans réponse.

Après une dispute (à faire quand la tension est retombée). Chacun répond par écrit ou à voix haute :

- Qu'est-ce que je voulais faire comprendre ?
- Quel geste ou quelle parole a blessé ?
- Quelle part de responsabilité est-ce que je reconnais, sans porter celle de l'autre ?
- Que souhaite-je modifier pour la prochaine fois ?

N'exigez pas un pardon immédiat. L'autre peut avoir besoin de temps, ou d'une réparation concrète.

Quand le feu s'apaise : pour passer à la pratique

Pour soi. Écrivez ce qui vous rapproche de l'autre en ce moment (un geste, une habitude, un souvenir) et ce qui vous en éloigne, sans chercher de coupable.

À deux (20 minutes, sans pression ni objectif). Chacun complète : « Aujourd'hui, un geste qui me ferait du bien serait... » et « Une pression que j'aimerais retirer serait... ». Écoutez sans répondre ni promettre. Ce moment n'a pas pour but de relancer le désir : il vise à remettre de la parole là où il y avait du silence.

Outils à remplir

Outil n° 1 — La carte des trois espaces

Pour chaque ligne, cochez ensemble la colonne qui vous convient aujourd'hui. Relisez-la dans trois mois.

Situation	Chacun décide	On informe	On décide à deux
Sorties avec des amis	☐	☐	☐
Dépenses personnelles	☐	☐	☐
Dépenses importantes	☐	☐	☐
Déplacements professionnels	☐	☐	☐
Temps seul(e)	☐	☐	☐
Famille et belle-famille	☐	☐	☐

Situation	Chacun décide	On informe	On décide à deux
Réseaux sociaux, téléphone	☐	☐	☐
Projet personnel	☐	☐	☐
... (à compléter)	☐	☐	☐

Pour chaque ligne cochée « On informe » ou « On décide à deux », demandez-vous : qu'est-ce que cette règle protège ? Qu'est-ce qu'elle empêche ?

Outil n° 2 — Le tableau de la responsabilité entière

Tâche	Qui repère ?	Qui prévoit ?	Qui fait ?	Qui vérifie ?
Courses				
Rendez-vous médicaux				
Démarches administratives				
Budget				
Anniversaires, cadeaux				
... (à compléter)				

Si la même personne remplit toutes les colonnes d'une ligne, ce n'est pas forcément un problème, mais cela mérite d'être su et reconnu.

Outil n° 3 — La fiche du rendez-vous hebdomadaire (15 à 20 minutes)

1. Ce que j'ai apprécié cette semaine : ...
2. Ce qui m'a pesé : ...
3. Ce dont j'ai besoin pour la semaine qui vient : ...
4. L'autre reformule ce qu'il a compris, sans se défendre.
5. **Un seul ajustement réalisable**, avec une date : ...

Ce rendez-vous ne doit devenir ni un procès ni la seule occasion de se retrouver.

Outil n° 4 — Le bilan des cinq piliers

Ce n'est pas un test de valeur. Il sert à repérer ce qui demande de l'attention aujourd'hui. Notez de 0 (« je n'y suis pas du tout ») à 10 (« j'y suis pleinement »). Remplissez-le seul(e), puis comparez, si vous le souhaitez.

Pilier	Ma note	Une phrase pour dire pourquoi
Grandir ensemble		
Vérité et conscience		

Pilier	Ma note	Une phrase pour dire pourquoi
Liberté choisie		
Engagement vivant		
Mission partagée		

Ne cherchez pas à tout améliorer. Choisissez le pilier qui demande votre attention maintenant, et revenez au parcours de cinq semaines.

Outil n° 5 — Un accord provisoire

Un accord vivant se révise. Dated-le.

- Sur quel sujet portons-nous cet accord ? ...
- Ce que chacun s'engage à faire : ...
- Ce que chacun a le droit de refuser ou de renégocier : ...
- Ce que cet accord protège : ...
- Date de la prochaine révision : ...

Parcours de cinq semaines

Un pilier par semaine. Chaque semaine, une lecture, un exercice, un petit pas. Si une semaine ne fonctionne pas, recommencez-la ou passez à la suivante.

Semaine 1 — Grandir ensemble. Lisez le pilier 1. Faites l'exercice « pour soi », puis posez votre question de curiosité à l'autre (ou à vous-même si vous êtes seul(e)).

Semaine 2 — Vérité et conscience. Lisez le pilier 2. Reformulez par écrit une tension récente en fait, ressenti, demande. Proposez la conversation avec l'autre, ou gardez la page pour vous.

Semaine 3 — Liberté choisie. Lisez le pilier 3. Remplissez la carte des trois espaces seul(e), puis comparez-la avec celle de l'autre si vous le souhaitez.

Semaine 4 — Engagement vivant. Lisez le pilier 4. Remplissez le tableau de la responsabilité entière. Prenez en charge une tâche entière pendant une semaine.

Semaine 5 — Mission partagée. Lisez le pilier 5. Faites l'exercice « mots, images, dessins ». Fixez un premier pas, avec une limite et une date.

Pour finir. Refaites le bilan des cinq piliers et comparez-le avec celui du départ. Ce que vous voyez n'est ni une réussite ni un échec : c'est un déplacement. Choisissez un geste à garder.