



Trouver un psychologue

Psychologie en Belgique

Nos secteurs

Formation permanente

Psychologues

La FBP

Devenir membre

Contact

Home > Psychologues > E-psychologues 2016 (2) - Dernière ligne droite > Publication: Les 15 semaines qui vont changer votre vie de couple

## Publication: Les 15 semaines qui vont changer votre vie de couple

PARISSE-LEGRAIN L. Les 15 semaines qui vont changer votre vie de couple L'harmonie au travers d'exercices efficaces et ludiques Editions Mols ISBN : 978-2-87402-194-7 2016 164 p. Mots-clés: Couple - communication

[Pour la version PDF](#)

Recension par ANNE FORNOVILLE-DUBOIS

(psychologue clinicienne, systémicienne, thérapeute de couples et rédactrice en chef de Psychologues)

Par des exercices simples mais efficaces, ludiques ou sérieux, des apprentissages de gestion des frustrations, qui tiennent compte d'une vie professionnelle ou familiale et sont conçus pour s'insérer aisément dans la vie de tous les jours, l'auteure emmène progressivement de la (re)découverte de l'autre à la gestion de sujets parfois épineux. Il s'agit de s'exercer, s'amuser et retrouver une complicité.

Ce livre s'adresse aux couples qui en sont aux prémices de leur relation ou qui, après des années de vie commune, ont envie de se rapprocher. Quel que soit le type de couple – mariés, concubins, hétéros... –, il est possible de trouver ou de retrouver une vie harmonieuse et joyeuse.

Cet ouvrage peut également inspirer les thérapeutes de couples. Son abord joyeux séduit et peut faire beaucoup de bien en remettant une dynamique positive. En effet, en tant que thérapeutes de couples, nous sommes presque, par définition, confrontés à des couples qui vont mal et vite emportés dans leur sinistrose.

C'est un livre bien structuré, très concret, avec beaucoup d'exemples, facile à lire sans être simpliste, comme pourrait le laisser supposer le titre un tantinet raocleur... L'auteure précise chaque fois l'objectif de ce qu'elle propose, de façon que les personnes adaptent, si nécessaire, les suggestions à leur situation.

Les étapes proposées sont les suivantes : la rencontre, l'observation, se faire des compliments, se toucher, pèlerinage, jouer à « je te re-connais », un week-end à deux, les actes du quotidien, planifier les semaines, l'argent du couple, une demi-journée de massage, les tâches ménagères, l'éducation des enfants et la famille de l'autre, choisir une nouvelle activité et se retourner sur le chemin parcouru.



### Les 15 semaines qui vont changer votre vie de couple

L'harmonie au travers d'exercices efficaces et ludiques

Laetitia Parisse-Legrain

éditions mols