

- CAHIER À COMPLÉTER -

DE COUPLE À PARENTS

POUR LES PARENTS MODERNES ET
CONCERNÉS

FAMILLE :



Vous êtes le socle de votre famille

Le couple de parents est le socle de la famille. Le rôle de parent peut prendre beaucoup de place, et parfois toute la place. Or, nous ne sommes pas uniquement des parents. Prendre soin de son couple, comme prendre de soin de soi, est un pré-requis pour une vie de famille épanouie. J'espère que vous vivrez un beau moment de partage en complétant ce cahier ensemble ♥



A PROPOS DE MOI

Maman de 2 petits mecs comme j'aime les appeler, je suis mariée à leur papa depuis 5 ans. La parentalité a été une tornade dans notre vie de couple, et pour faire équipe nous avons besoin d'en parler souvent.

Je suis ingénieure et suite à mon cheminement de maman, j'ai choisi d'aussi me former à divers outils dans le but d'aider les mamans à vivre une maternité épanouie, une maternité alignée avec qui elles sont vraiment.

Quel bilan faire de votre vie de couple aujourd'hui ? Comment vous y sentez vous ? Comment conciliez-vous vos rôles de parents et ceux de conjoints ? Etes vous en ligne sur vos vécus actuels ? Quelles sont vos envies et vos manques ?

Ce cahier est conçu pour que vous puissiez le compléter ensemble, autour d'un bon repas ou en mode cocooning à la lumière d'une bougie. Laissez parler vos coeurs, il n'y a pas de mauvaises réponses aux questions de ce bilan. Les seules bonnes réponses sont les vôtres et mon but sera atteint si la discussion est lancée :)

Perrine

"CHÉRI.E, COMMENT TU VAS ?"



DESSINEZ VOS CURSEURS (CHACUN UNE COULEUR)



flop top
Mon humeur



Ma énergie



Ma jauge de bonheur



Ma jauge de stress



COMPLÉTEZ LA BARRE

Elle

Lui

0

100%

0

100%



"Je me sens bien"



"Je me sens bien dans notre couple"



"Je sens que tu es bien"



"Je me sens bien dans notre famille"



NOS BESOINS : CE QUI ME NOUS MANQUE AUJOURD'HUI

Elle Lui

Du temps professionnel

Du temps en couple

Des activités sportives

Des moments entre amis

Elle Lui

Du temps avec les enfants

Des instants en famille

Des moments de détente - loisir

Des créneaux ménagers



NOUS, AVEC LES ENFANTS



COMPLÉTEZ LA BARRE

0 Elle 100% 0 Lui 100%

On est une équipe de parents

On est d'accord sur les choses importantes

2 EXEMPLES:

Elle

1).....

2)

Lui

1).....

2)



CE A QUOI ON S'ATTENDAIT EN DEVENANT PARENTS

Elle Lui

Etre plus proches

Elle Lui

Etre déstabilisés

Etre complémentaires

Etre renforcés

Etre similaires

Etre fatigués

0 Elle 100% 0 Lui 100%

Ce que l'on vit vraiment



NOS BESOINS AU QUOTIDIEN (CHOISIS TES PRIORITÉS DE 1 À 3)

Elle Lui

Que tu me soutiennes plus

Elle Lui

Que tu m'écoute plus

Que tu sois plus présent

Que tu me calme plus

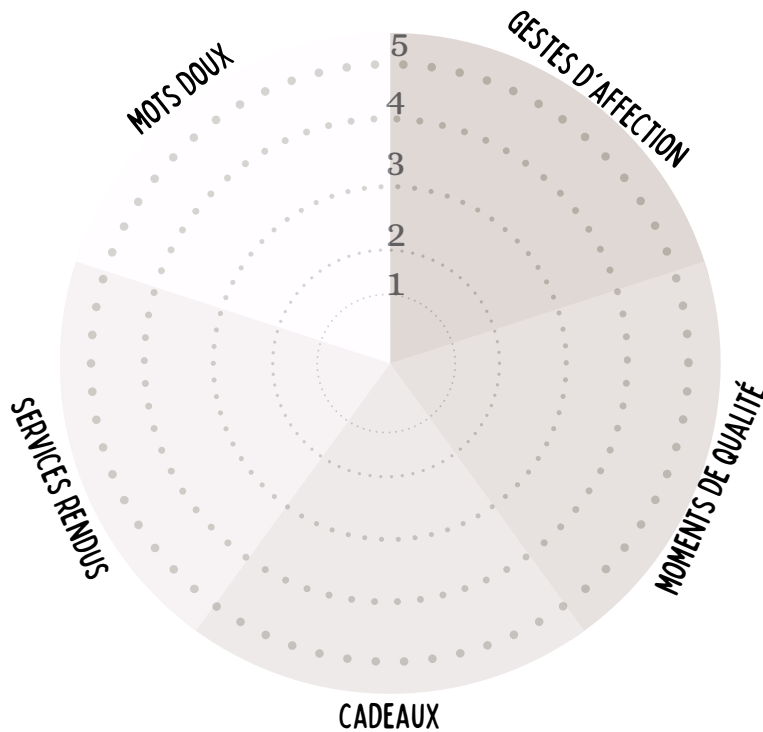
Que tu me laisses plus faire



ET NOTRE COUPLE



EST-CE QUE L'ON S'OFFRE ASSEZ DE...



Tracez vos étoiles, avec chacun votre couleur :
Notez de 1 "pas top" à 5 "au top!" pour chaque élément !



NOS ENVIES

Elle

- 1).....
- 2).....
- 3).....

Lui

- 1).....
- 2).....
- 3).....

Les 2 promesses que l'on se fait : à réaliser dans les 3 mois

.....

.....





PRENEZ SOIN DE VOUS ❤️

"Soyez vous-même en étant parents !"

**En étant aligné avec vos valeurs, vos ressentis et vos besoins,
vous êtes le meilleur parent pour votre enfant**

La mission d'Atatons : Accompagner les mamans à traverser les chamboulements de la maternité, en les aidant à concilier toutes les casquettes de leur vie.

Je te propose des coachings sur mesure, des accompagnements au sommeil, de la formation au portage physiologique et prochainement de nouvelles formules pour te retrouver pleinement.

A TRÈS VITE !

Atatons 