

Ma check-list de couple

traverser ça à deux

Cette liste n'est pas un test. C'est un outil pour ouvrir le dialogue, se rappeler qu'on est une équipe — et que le couple aussi mérite de l'attention.

Notre communication

- On a pris un moment pour se parler (sans écrans)
- On a exprimé chacun·e un besoin cette semaine
- On a discuté de nos attentes envers la parentalité
- On a établi un signal pour dire « j'ai besoin d'aide »

Notre charge mentale

- On a identifié comment partager la charge mentale
- On a défini qui gère quoi (rendez-vous, repas, nuits...)
- On réévalue régulièrement la répartition
- On a un outil commun (liste, app, calendrier partagé)

Notre temps à deux

- On a planifié un moment à deux cette semaine
- On se dit merci ou on se valorise mutuellement
- On a parlé d'autre chose que du bébé aujourd'hui
- On a trouvé un·e allié·e pour garder bébé parfois

Notre soutien

- On connaît un·e thérapeute de couple si besoin
- On a identifié des ressources (podcasts, articles)
- On a discuté de nos déclencheurs de stress respectifs
- On s'est donné la permission de ne pas être parfait·es