

# Etre Amoureux



Les conseils du Professeur G. MOKUP

Le confinement n'empêche pas d'être amoureux !  
Il n'y a pas de recette qui marche pour tous les couples.  
Mais on peut :

## Pour les couples séparés pendant le confinement

Ce n'est pas facile d'être amoureux quand on est séparés !

- ♥ Mettez en place des habitudes. (heure pour téléphoner)
- ♥ C'est bien aussi de ne pas suivre ses habitudes.
- ♥ Ce n'est pas toujours au même d'appeler.
- ♥ Regardez les mêmes émissions télé.
- ♥ Vous pouvez vous écrire, vous envoyer un dessin des SMS, des photos.
- ♥ Vous pouvez faire livrer des cadeaux (demandez de l'aide si besoin).
- ♥ Faites confiance à votre conjoint.
- ♥ Parlez de l'avenir, faites des projets.

## Pour les couples ensemble pendant le confinement

Ce n'est pas facile d'être amoureux quand on est toujours ensemble !

- ♥ Préparez des surprises
- ♥ Soyez bienveillant
  - Etre bienveillant c'est bien s'occuper de l'autre
  - Faites à manger ensemble, faites le ménage ensemble...
- ♥ Faites des jeux ensemble
- ♥ Parlez de l'avenir, faites des projets
- ♥ Offrez des petits cadeaux

Mais aussi :

- ♥ Faites des activités séparément.
- ♥ Faites seul votre balade d'une heure par jour.
- ♥ Respectez l'isolement de votre conjoint.
- ♥ Laissez votre conjoint téléphoner seul à qui il veut.