



Relation de couple lors de la retraite

LA RETRAITE EST L'UN DE PLUS GRANDS CHANGEMENTS DANS LA VIE DE TOUS



Manon Lafrenière TRA, thérapeute en relation d'aide^{MD}, par l'approche non directive créatrice^{MD}

Graduée du « Centre de relation d'aide de Montréal ». J'ai plus de 3500 heures de formation. Cette école a été créé, il y a plus de 44 ans, par **Mme Colette Portelance**. Il y a une école à Montréal et à Paris, en France.

Ce que je vous offre : L'accompagnement d'une personne bienveillante et non professionnel critique qui utilise le Creative Approche non directive MD (CNDAMD) créé par Mme Colette Portelance. J'offre des ateliers en fonction de vos besoins spécifiques, je peut créer des ateliers sur mesure pour répondre à vos besoins particuliers ainsi que les animer de manière non directive.

Ce que je vous offre:

L'accompagnement d'une professionnelle bienveillante et non-jugeante utilisant l'Approche Non Directive créatrice^{MD} (ANDC^{MD}) créée par **Mme Colette Portelance**.

Je spécialise en thérapie individuel et de couple

Sujets

La retraite

Introduction

La retraite est l'un des plus grands changements dans la vie de tous

Quels sont les changements?

Que peut-on faire pour s'aider à ce changement?

Travaillez votre mariage avant et pendant votre retraite.

Comment?

(suite)

**Savoir comment la retraite
peut affecter votre relation**

**Prendre conscience,
savoir, c'est la clé du
succès.**

Syndrome de conjoint retraité

**Qu'est-ce que ce
syndrome?**

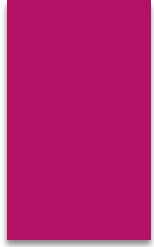
**Toi, moi et nous ... « nous »
pour moi et « nous » pour toi**

**Un écosystème à
réinventer, comment
faire?**

La retraite

La retraite est l'un des plus grands changements dans la vie de tous

Quels ont été vos défis, vos changements?



Je demanderais à tous les couples

1- Quels sont vos projets communs ? Que souhaitez-vous construire ensemble ?

Le projet a l'avantage d'encourager les investissements et d'approfondir les relations.

Cela nourrit l'intérêt et la motivation et rend le couple vivant et créatif. Le projet est extraordinaire :

il nous amène à apporter quelque chose de nouveau dans nos vies, pour créer des changements, pour saupoudrer nos journées de fantaisie. Cela nous évite l'ennui, la routine et pétition qui tue l'amour et l'intérêt.

2- Comment trouver une manière d'évoluer dans votre relation ? Fixez-vous des objectifs, listez vos intérêts, établissez des étapes claires et précises.

3- Ne laissez pas la peur vous empêcher d'agir. Faites-vous confiance et sachez que vous n'êtes pas seul.

4- Surmontez les obstacles ensemble. Vous vous sentirez plus heureux de vivre ensemble et vous découvrirez que cet engagement aidera vous et votre relation grandissez.

5- N'ayez pas peur de demander de l'aide, rechargez vos batteries,



Travaillez votre mariage avant et pendant votre retraite.



3 questions à se poser pour lancer la discussion :

1- Quels rituels je souhaite conserver ou mettre en place avec mon partenaire ?

2- Quelles activités est-ce que je souhaite faire rien que pour moi ?

3- Quelles sont les tâches qui me pèsent ?

Une fois que vous avez posé ces questions séparément, nous vous invitons à partager vos réponses.

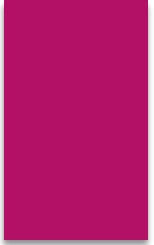
A dark purple gradient banner with a white text box and a pink vertical bar. The banner has a curved bottom edge. The text is in a bold, white, sans-serif font. A vertical pink bar is located in the top right corner of the banner.

**Savoir comment la retraite peut
affecter votre relation**

Syndrome de conjoint retraits

A dark purple gradient banner with a white text box and a pink vertical bar. The banner has a wavy bottom edge. The text is in a bold, white, sans-serif font. The pink bar is a solid color and is positioned in the top right corner of the banner.

**Toi, moi et nous ... « nous » pour
moi et « nous » pour toi**



Une relation de couple est réussie
quand les deux conjoints accordent
la priorité à leur relation

Au niveau de l'intérêt et de
l'importance, celle-ci doit passer
avant tout, excepté eux-mêmes.



Moi-même

Mon couple

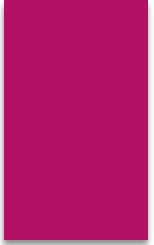
Mes enfants

Mon travail

Les autres



Conseils pour garder l'harmonie
lorsque votre conjoint prend sa
retraite avant vous

- 
- 1- Parlez des attentes. ...**
 - 2- Calculez les finances. ...**
 - 3- Établissez des limites. ...**
 - 4- Planifiez la division du travail. ...**
 - 5- Soyez prêt au changement. ...**
 - 6- Gardez votre connexion. ...**
 - 7- Communiquez à mesure que les choses changent. ...**



Vous n'êtes pas seul

Allez chercher de l'Aide :

- Du coaching (coach en PNL, et ou coach professionnel en développement intégrale)
- De la thérapie individuelle et en couple
- Psychologue
- Assistez à des conférences, des ateliers

Période de questions...



Manon Lafrenière
TRA, Thérapeute en relation d'aide^{MD}
par L'Approche Non Directive Créatrice^{MD}
300-733 boul Saint-Joseph
Gatineau, Qc, J8Y 6B4
819-661-2061
therapeute.laf@gmail.com
cabinet-humanessence-therapies.com

The business card features a portrait of Manon Lafrenière on the left, an autumn-themed background with trees and fallen leaves, and contact information on the right.