

La « *bucket list*¹ » du couple

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un exercice qui nous vient d'outre-Atlantique qui se réalise normalement seul.

C'est une liste de ses envies, de ce que vous avez envie de réaliser dans votre vie. Pour le dire autrement, tout ce que vous auriez envie de concrétiser avant de mourir !

À quoi cela sert-il ?

- Quand on a l'impression de « ronronner » dans sa vie,
- Quand on n'arrive pas à atteindre ses objectifs,
- Quand on pense avoir mis ses rêves de côté,
- Quand on estime ne plus avoir de projets ensemble,

Réfléchir et écrire sa « liste de vie » permet d'identifier ses désirs, de se fixer des objectifs concrets pour ensuite les réaliser.

Comment ?

Dans un premier temps, réfléchissez chacun de votre côté à ce que vous auriez envie de faire en couple, puis partagez ensemble. L'objectif est avant tout de prendre du bon temps ensemble et non de réaliser toute sa *bucket list*. La part de rêve est importante et à respecter.

Répondez aux questions au verso pour vous y aider.

¹ Liste de vie

Voici quelques questions pour vous y aider :

Perso :

- Quelles sont les choses que j'ai mises de côté par manque de temps ?
- Quelle est LA chose que je voudrais réaliser avant de mourir ?
- Si j'avais à changer de métier, je serais...
- Quelle activité aimerais-je tester ?

Couple :

- Dans 10 ans, à quoi ressemblerait notre journée idéale ?
- Qu'aurais-je envie de laisser à la postérité ?
- Qu'est-ce qui nous rendrait plus heureux ? (à formuler en positif)
- Quels seraient nos prochains projets à programmer ?
 - Petit projet à programmer dans les 15 jours (sorties, rencontres, etc.)
 - Moyen projet à programmer dans l'année
 - Grand projet...