

TRANSFORMER SON COUPLE

PAR LE TRAVAIL SUR SOI

— Manuel Complet pour un **Amour** —
— **Sincère, Conscient et Épanoui** —

Réveillez l'**Amour**, Renforcez la **Confiance**,
— **Épanouissez** votre **Couple** —

— Auteur : *Isabelle Métais* —



formations-bien-etre.com



+33 6 72 90 01 04

L'ALCHIMIE RELATIONNELLE

Transformer son comportement pour transformer son couple

Programme intensif de maturité émotionnelle et de reconstruction consciente du lien amoureux

APPRENDRE LES REGLES D'UN COUPLE HEUREUX RENFORCER / SAUVER SON COUPLE EN SE TRANSFORMANT SOI-MÊME

2

Un chemin de responsabilité, d'éveil et de maturité émotionnelle

Sauver son couple est non seulement possible, accessible à tous, mais c'est une voie douce, puissante et profondément transformatrice.

Avec des outils merveilleux pour apaiser les tensions, rétablir la communication, réinventer l'intimité, et surtout, retrouver un espace intérieur de sérénité pour mieux vivre ensemble.

À qui s'adresse cette formation ?

- Couples traversant une crise
- Personnes souhaitant sauver ou enrichir leur relation couple
- Jeune couple choisissant de mettre tout en place pour s'aimer sur le long terme
- Praticiens du bien-être souhaitant accompagner les couples
- Toute personne désireuse d'apporter paix et équilibre dans sa relation amoureuse
- **C'est un merveilleux cadeau à faire à un jeune couple.**

TARIFICATION

- Version autonomie et suivi flexible à distance : 497€
- **4 séances de suivi avec Isabelle Métais sont comprises dans ce forfait de base.**
- Ensuite chaque rendez-vous (si besoin) sur WhatsApp sera facturé 70€

Format et durée

Formation adaptable entre -6 et 24 semaines renouvelable aussi longtemps que nécessaire, vous fonctionnez à votre rythme.

12 semaines sont souvent suffisantes.

Formation utilisable à vie

Format : en ligne, téléchargeable à vie

- PDF 340 Pages : Cours, exercices, théorie et pratiques
- Fiches pratiques
- Plus de 300 exercices ludiques pratiques et jeux de rôle
- Suivi chaleureux (visio-conférence et WhatsApp) personnalisé et flexible
- Fichiers audio (Ecoute)
- Fichiers vidéo (Sophro-massage)

3

POSITIONNEMENT

Ce n'est pas une formation pour "sauver à tout prix".

C'est une formation pour :

- ✓ Évoluer intérieurement pour se donner les moyens d'une vie de couple sereine, stable et harmonieuse.
- ✓ Comprendre et sortir des schémas répétitifs négatifs et parfois destructeurs qui empêche l'amour de s'épanouir.
- ✓ Développer une maturité émotionnelle permettant à l'amour vrai de s'exprimer librement.
- ✓ Apaiser les conflits, les tensions, les peurs ...
- ✓ Restaurer l'amour, le respect, l'estime de soi et de l'autre
- ✓ Retrouver une connexion saine avec soi-même et avec l'autre.

Pour qui ? :

- Couples conscient de leurs difficultés et désireux de renforcer leur relation.
- Couples en crise ou en rupture.
- Personnes fatiguées des conflits répétés
- Jeunes couples désireux d'apprendre les règles d'un couple heureux pour bien commencer une relation harmonieuse et durable.
- Personnes conscientes prêtes à travailler sur elles-mêmes
- Adultes souhaitant devenir émotionnellement solides



Contact : +336 72 90 01 04 sur [WhatsApp](#)

isabellemetais.re@gmail.com Site : <https://www.formation-bienetre.com>

- **Personnes désireuses d'offrir un cadeau de mariage ou d'union utile et original.**

POSSIBILITES TRANSFORMATRICE

Vous allez :

- Comprendre précisément les schémas relationnels
- Apprendre à réguler les émotions durablement
- Transformer la communication
- Sortir des jeux de pouvoir
- Développer une sécurité intérieure forte
- Modifier profondément la dynamique du couple

4

Résultats attendus

- ♥ Réduction des tensions et résolution de conflits
- ♥ Retrouver la communication bienveillante
- ♥ Plus d'apaisement émotionnel et mental
- ♥ Une intimité retrouvée et profonde
- ♥ Un couple plus soudé, plus conscient, plus amoureux

Sauver son couple n'est pas seulement réparer quelque chose qui s'est cassé.
C'est aussi créer un espace neuf, plus grand, plus lumineux, où chacun peut s'épanouir.

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes émotionnels et psychiques à l'œuvre dans le couple, dans la crise au sein du couple afin de l'éviter ou de l'apaiser.
- Apprendre à gérer le stress relationnel et les émotions conflictuelles.
- Retrouver la communication, l'écoute et la confiance mutuelle.
- Renouer avec l'intimité et la complicité.
- Installer la paix intérieure pour mieux aimer et être aimé.
- Disposer de techniques concrètes pour un usage quotidien en couple.

Le programme

Plus de 300 exercices pratiques et ludiques à faire seule et à deux
Études de cas

La crise dans le couple : comprendre plutôt que subir
Mécanismes psychologiques et émotionnels
La notion de responsabilité partagée
Test express : Ou en sommes-nous ?
Règles et exercices
Comprendre la dynamique réelle d'un couple
La relation ne crée pas tes fragilités. Elle les révèle.
Le grand basculement : passer de l'accusation à la responsabilité

L'ANALYSE D'UNE DISPUTE
Apprendre à réguler ses émotions
10 questions « flash » d'auto-évaluation
Les expériences d'éveil
Jeux relationnels conscients

STYLE D'ATTACHEMENT

DÉCLENCHEURS ÉMOTIONNELS

AUTO-RESPONSABILITÉ

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

LA BIOLOGIE DE LA COLÈRE

PROTOCOLE D'URGENCE EN 5 ÉTAPES

JOURNAL ÉMOTIONNEL

GUIDE DE COMMUNICATION CONSCIENTE

STRUCTURE DE PHRASE TRANSFORMATRICE

REFORMULATION ACTIVE/ECOUTE

L'écoute active réelle

CARNET DE TRANSFORMATION 90 JOURS

COMPRENDRE LA DYNAMIQUE INVISIBLE DU COUPLE

Le couple comme miroir amplificateur

LA RÉVOLUTION INTÉRIEURE

Déconstruire ses croyances amoureuses

RECONSTRUIRE LE LIEN

Apprendre à s'excuser

Restaurer le respect

COMPRENDRE LA DYNAMIQUE INVISIBLE DU COUPLE

Les blessures activées dans la relation

La responsabilité émotionnelle

Les cycles relationnels automatiques

PROTOCOLE D'INTERRUPTION DU CYCLE

L'éveil par la lucidité

Comprendre la Racine Invisible de Nos Réactions

Les quatre styles d'attachement principaux

L'illusion de "c'est sa faute"

Le dialogue sécurisant

Les Distorsions Cognitives : Comment Notre Mental Sabote l'Amour

Qu'est-ce qu'une distorsion cognitive ?

La Déconstruction Cognitive

Le véritable adversaire n'est pas votre partenaire

Les distorsions les plus fréquentes en relation

Le protocole STOP

Transformation durable

L'Art de la Régulation Émotionnelle

Apprendre à ne plus exploser ni s'effondrer

La Communication Responsable

Parler sans blesser, écouter sans se défendre

L'art de demander sans exiger

Les règles d'or de la communication responsable

L'Ego et le Besoin d'Avoir Raison

Le conflit d'ego en action
 La différence entre responsabilité et culpabilité
 L'éveil par le lâcher-prise
 Les Blessures Narcissiques et la Sensibilité au Rejet
 Pourquoi certaines paroles font si mal
 Identifier ses zones sensibles
 La différence entre critique constructive et attaque
 Développer une estime de soi plus stable
 Apprendre à différencier rejet et désaccord
 Les Attentes Cachées et les Contrats Invisibles
 Ce que nous espérons sans jamais l'avoir formulé
 Le piège des attentes non dites
 Le Pouvoir de la Réparation
 Comment restaurer le lien après une blessure
 Les 4 piliers d'une réparation efficace
 La Transformation Personnelle Continue
 Devenir un partenaire émotionnellement mature
 Reconstruire et Consolider le Couple
 Retrouver la complicité et la connexion émotionnelle
 Réapprendre à se rencontrer
 Les rituels puissants pour nourrir l'amour dans le temps
 Créer une culture relationnelle durable
 Construire une vision commune et une relation alignée dans le temps
 De l'amour émotionnel à l'alliance consciente

LES EXERCICES TRANSFORMATEURS À FAIRE ENSEMBLE

Attentes et frustrations
 Réparation et excuses
 Maturité émotionnelle
 Reconstruction de la confiance
 Complicité et connexion
 Sexualité consciente
 Rituels
 Vision commune
 Pourquoi chacun doit évoluer individuellement pour qu'un couple devienne mature
 L'amour sincère et la sexualité respectueuse
 Quand le corps devient un langage du cœur

La jalousie et la confiance
 Comprendre, apaiser et transformer l'insécurité affective



Contact : +336 72 90 01 04 sur [WhatsApp](#)

isabellemetais.re@gmail.com Site : <https://www.formation-bienetre.com>

L'infidélité et la reconstruction
 Comprendre la rupture, décider, réparer ou se relever
 Les fantasmes et leurs limites
 Entre imaginaire, désir et respect du cadre relationnel
 La spiritualité dans la relation amoureuse
 Quand le couple devient un chemin d'élévation

LES BLESSURES ÉMOTIONNELLES DANS LE COUPLE

DÉPENDANCE AFFECTIVE

LA JALOUSIE : COMPRENDRE, TRANSFORMER ET APAISER DURABLEMENT

ESTIME DE SOI ET CONFIANCE DANS LE COUPLE

Infidélité et reconstruction
 Spiritualité dans le couple
 Imaginer des projets à deux

Fiches de résolution de conflit pas à pas **Carnet de Gratitude Puissant pour le Couple**

S'entraîner à voir le positif
 Gratitude pour les qualités profondes
 Souvenirs heureux
 Se remercier soi-même
 Créer de nouveaux souvenirs

Bonus hebdomadaire — Lettre de gratitude **Apprendre à écouter** **Le sophro-massage**

INTIMITÉ & SEXUALITÉ

RÉVEILLER LA LIBIDO

RÉVEILLER LA LIBIDO MASCULINE (ET APRÈS 50 ANS)

SEXUALITÉ APRÈS LES ENFANTS

APAISER LA DOULEUR PENDANT L'AMOUR

APAISER LES TROUBLES ÉRECTILES

APAISER LA PEUR DE PERFORMANCE

EXPLORER SES FANTASMES EN SÉCURITÉ

SEXUALITÉ APRÈS LA MÉNOPAUSE

SEXUALITÉ MASCULINE APRÈS 50 ANS

LIBÉRER LES BLOCAGES LIÉS AU PASSÉ

DOUCEUR

CONFIANCE EN SOI

COMMUNICATION INTIME

FICHES EXPLICATIVES & SOLUTIONS

FICHES SPÉCIALES — INTIMITÉ DU COUPLE

FICHES SEXUALITÉ APRÈS LES ENFANTS

FICHES TROUBLES DE DÉsir, DOULEURS, PEUR DE PERFORMANCE

🌀 **Chers participants,**

Je tiens à vous féliciter pour l'intention d'investissement que vous avez en ce moment. C'est un premier pas magnifique.

Prendre la décision de travailler sur soi, d'explorer vos émotions, vos schémas et vos réactions, est un acte de courage et d'amour pour votre couple.

C'est un choix personnel que vous êtes libre de faire, ou pas.

Chaque pas que vous faites, chaque exercice que vous réalisez, chaque moment d'introspection, contribue non seulement à votre bien-être personnel, mais aussi à la solidité et à l'harmonie de votre relation.

Vous avez l'opportunité de poser des bases durables, pour un couple plus conscient, plus confiant et plus épanoui.

Prenez votre temps, ce choix vous appartient.

Vous aurez besoin de refaire certaines pratiques, de relire le manuel plusieurs fois et c'est normal.

Certains exercices vous parleront plus que d'autre.

Allez y doucement, il ne s'agit pas de tout faire en 6 mois.

Ce manuel vous suivra toute votre vie de couple, il sera un ami, un guide sur le chemin.

N'oubliez pas, l'amour se choisi et se construit, il est comme une plante qui a besoin d'eau chaque jour pour fleurir.

Il s'agit de s'éveiller tranquillement, d'accepter que tout changement profond demande du temps.

Si je faisais un parallèle avec l'alimentation, je dirais qu'il ne s'agit pas « de faire un régime » mais de « changer définitivement d'alimentation ».

Changer d'attitude, d'habitude est un acte d'amour et de courage pour soi-même d'abord.

Je suis présente pour répondre à vos questions, pour vous écouter, pour vous soutenir et vous guider tout au long de ce chemin, si vous en ressentez le besoin.

4 séances téléphoniques sur WhatsApp sont comprises avec votre cursus de formation.



Contact : +336 72 90 01 04 sur [WhatsApp](#)

isabellemetais.re@gmail.com Site : <https://www.formation-bienetre.com>

Garder précieusement votre facture afin de pouvoir en profiter sur le long terme.

Ensuite chaque rendez-vous téléphonique sera proposé au tarif de 70 euros, afin de vous offrir un accompagnement personnalisé et ciblé au long cours en cas de besoin.

Que vous choisissiez ou non de faire cette magnifique formation, continuez à avancer avec bienveillance envers vous-même et envers votre partenaire. Chaque effort que vous faites est un cadeau précieux pour votre vie, votre évolution personnelle et pour votre relation. ✨

11

La relation fait ressortir tout ce que nous avons personnellement à travailler. Quand on sait cela, il est possible de s'appuyer sur la relation pour naviguer vers la meilleure version de soi. Seul(e) c'est difficile.

Si vous sentez aujourd'hui la nécessité de faire quelque chose pour votre couple, alors c'est peut-être le moment de faire ce pas.

Je vous souhaite le meilleur

Chaleureusement
Isabelle Métais

[Voici le lien pour retrouver facilement la formation si vous désirez la suivre](#)



Contacts :



12

Responsable de formation

**Institut de formation bien-être spécialisé à distance
France et longue distance**



+336 72 90 01 04 sur [WhatsApp](#)



isabellemetais.re@gmail.com

Site : <https://www.formation-bienetre.com>

[Visitez les articles de fond dans la rubrique « actualité »](#)



Contact : +336 72 90 01 04 sur [WhatsApp](#)

isabellemetais.re@gmail.com Site : <https://www.formation-bienetre.com>