



3 CLÉS DU COUPLE CONSCIENT

*Comment raviver la
connexion et la présence
dans votre relation*

*Séverine Juncker
Sexothérapeute*



INTRODUCTION

Le couple n'est pas un refuge, ni un espace où l'autre vient combler nos manques.

C'est un lieu d'évolution, un miroir vivant où nos ombres, nos blessures et nos beautés se rencontrent.

**Le couple conscient n'est pas un couple parfait.
C'est un couple qui choisit la conscience à la place de la fuite, la vérité à la place du masque, et la présence à la place de la réaction.**

Dans ce guide, je te partage 3 clés essentielles pour retrouver cette qualité de lien, de présence et d'amour vivant.

CLÉ N°1 — LA PRÉSENCE : REVENIR À SOI AVANT DE REVENIR À L'AUTRE

Être présent, c'est oser ralentir.

C'est respirer avant de répondre, sentir avant de réagir.

Souvent, dans le quotidien, on se perd dans les obligations, les enfants, le travail, les écrans... et l'autre devient "celui qui partage notre logistique".

Le couple conscient commence par la qualité de présence à soi.

Quand je suis relié-e à mon corps, à mon souffle, à mon émotion, je peux rencontrer vraiment l'autre — pas à travers mes blessures, mais depuis ma vérité.

Exercice :

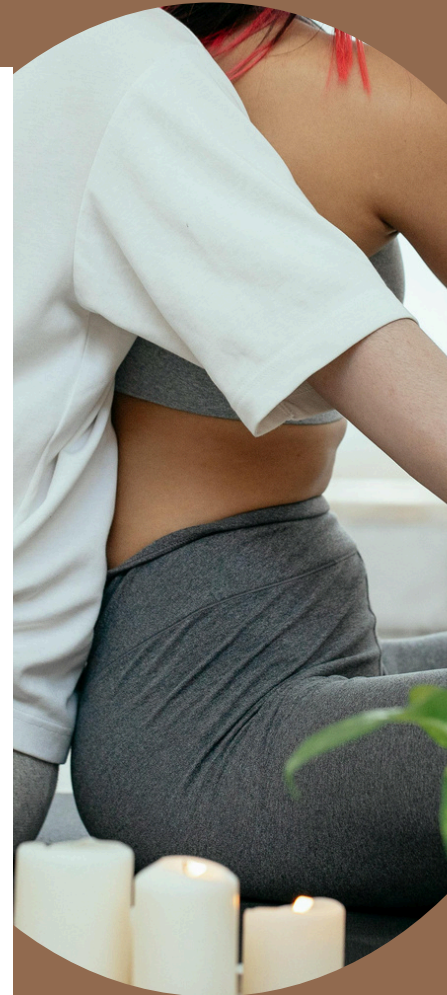
Chaque jour, prenez 5 minutes de silence ensemble.

Fermez les yeux, respirez côte à côte.

Silencieusement.

Juste ressentez la présence de l'autre sans attente.

Cet espace simple recrée un champ de reliance.



CLÉ N°2 — LA COMMUNICATION CONSCIENTE : PARLER DEPUIS LE CŒUR, PAS DEPUIS LA PEUR

**Parler consciemment, c'est oser exprimer ce qui est vrai sans
accuser, ni se défendre.**

Dans le couple inconscient, on cherche souvent qui a tort.

Dans le couple conscient, on cherche ce qui veut être entendu.

Utilisez le langage du “je” :

“Je me sens triste quand tu te retires, car j'ai peur d'être seul.e.”
plutôt que

“Tu ne me parles jamais, tu es toujours fermé.e !”

Clé pratique :

- Avant de parler, respirez profondément.
- Identifiez ce que vous ressentez (émotion).
- Dites ce dont vous avez besoin, pas ce que l'autre devrait faire.



💬 **La communication consciente n'est pas un outil mental :
c'est une rencontre de vulnérabilités.**

CLÉ N°3 — L'ÉROS VIVANT : CULTIVER LA TENDRESSE, LA CURIOSITÉ ET LE SACRÉ

L'éros, c'est la force de vie qui traverse la relation.

Il ne se résume pas au sexe : c'est la vibration du vivant entre deux êtres. Quand il s'éteint, c'est souvent parce que la sécurité a pris toute la place, et que le mystère n'a plus d'espace.

Retrouver l'éros, c'est oser :

- Se redécouvrir autrement,
- Faire de la lenteur un jeu,
- Regarder l'autre comme s'il ou elle était nouveau·elle chaque jour.

✨ L'amour conscient unit sécurité et mystère, ancrage et liberté.

Rituel :

Prenez un temps de rendez-vous avec votre couple en créant un espace "sacré" pour vous deux : lumière douce, musique, silence.

Pas forcément pour faire l'amour, mais pour vous retrouver sans rôle, sans attente, dans le souffle, la tendresse, la présence. Soyez créatif et ouvrez vous ensemble à votre sensibilité.



L'AMOUR EST COMME UN CHEMIN

Le couple conscient n'est pas une destination, c'est une pratique.
C'est un art de revenir sans cesse à la présence, au cœur et au mystère.
Chaque tension, chaque silence, chaque retrouvailles sont des portes d'éveil.
Et c'est dans ce champ de conscience que l'amour devient une véritable force d'expansion.

**Vous souhaitez vivre cette expérience dans le corps,
dans le souffle et dans la relation ?**



STAGE IMMERSIF COUPLE CONSCIENT

Du vendredi 14 Novembre 18h
au dimanche 16 Novembre 17h
À Bioncourt (57)

Pour explorer ensemble la présence, la communication
et l'éros vivant



Qui anime ce stage ?



Séverine et Franck Juncker

Ensemble depuis 30 ans, parents de deux enfants et mariés depuis 22 ans ... La vie nous a offert ce chemin initiatique du couple et nous a permis de grandir ensemble dans la voie du couple conscient.

Franck est musicothérapeute et clown relationnel. Il facilite des cercles d'hommes depuis 2017, assiste des stages de Tantra Mixte et de Tantra Couple.

Au service de l'Être, Franck s'appuie sur le pilier de l'écoute !

Séverine est thérapeute psychocorporelle et sexothérapeute depuis 14 ans. Elle anime depuis 10 ans des cercles de femmes et assiste des stages de Tantra femmes et Tantra Couple. Au service de la maternité, l'enfance et l'adolescence, je découvre l'importance du terreau du couple pour le déploiement sain et serein de l'être.

Je vous souhaite
DE MAGNIFIQUES S.EXPLORATIONS



Séverine Juncker

Sexothérapeute



Severineaufeminin



Severine Juncker Thérapeute

Pour me contacter :

severine.juncker@sfr.fr

www.severine-juncker.com