


Journal de couple



Un journal guidé de 30 jours



Hybride



Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- Rate your connection and communication at the end of each day (1-10)
 - Check off quality time, appreciation, and physical affection boxes
 - Write what you appreciate about your partner — be specific
 - Reflect on communication, shared goals, and date ideas
 - Use the relationship reflection prompt for honest self-awareness



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire *(qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?)*

Notes de communication *(comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...)*

Objectifs communs *(objectifs que vous poursuivez ensemble)*

Idées de sorties en couple *(idées pour passer du temps de qualité ensemble)*

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions ?*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire *(qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?)*

Notes de communication *(comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...)*

Objectifs communs *(objectifs que vous poursuivez ensemble)*

Idées de sorties en couple *(idées pour passer du temps de qualité ensemble)*

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions ?*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions ?*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire *(qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?)*

Notes de communication *(comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...)*

Objectifs communs *(objectifs que vous poursuivez ensemble)*

Idées de sorties en couple *(idées pour passer du temps de qualité ensemble)*

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions ?*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire *(qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?)*

Notes de communication *(comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...)*

Objectifs communs *(objectifs que vous poursuivez ensemble)*

Idées de sorties en couple *(idées pour passer du temps de qualité ensemble)*

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire *(qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?)*

Notes de communication *(comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...)*

Objectifs communs *(objectifs que vous poursuivez ensemble)*

Idées de sorties en couple *(idées pour passer du temps de qualité ensemble)*

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions ?*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)

Date: _____

Qualité de la connexion: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité de la communication: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité passé ensemble:

Reconnaissance exprimée:

Affection physique:



Reconnaissance envers le partenaire (*qu'appréciez-vous chez votre partenaire aujourd'hui ?*)

Notes de communication (*comment était votre communication aujourd'hui ? des avancées ou des tensions...*)

Objectifs communs (*objectifs que vous poursuivez ensemble*)

Idées de sorties en couple (*idées pour passer du temps de qualité ensemble*)
