



# *Calendrier de 30 Jours d'Activités Romantiques à Faire Ensemble*

Ce calendrier propose un mélange d'activités douces, ludiques et profondes, destiné à renforcer la complicité, l'écoute et l'appréciation dans le couple. Chaque activité est simple mais significative, permettant aux partenaires de se reconnecter et de cultiver leur amour jour après jour.



Académie du Bien-Être et de la Relation d'Aide  
Osez le Bonheur

[www.osezlebonheur.ca](http://www.osezlebonheur.ca)

# CALENDRIER DE 30 JOURS D'ACTIVITÉS ROMANTIQUES À FAIRE ENSEMBLE

## Jour 1

Échangez un souvenir d'enfance

Prenez quelques minutes pour partager un souvenir marquant de votre enfance et découvrez un peu plus sur l'histoire de l'autre.

## Jour 2

Envoyez un message d'amour

Pendant la journée, envoyez un message ou un mot doux inattendu pour surprendre votre partenaire.

## Jour 3

Préparez un repas ensemble

Choisissez une recette, cuisinez ensemble et savourez le plaisir de créer quelque chose à deux.

## Jour 4

Complimentez-vous mutuellement.

Prenez 10 minutes pour exprimer des compliments sincères à l'un à l'autre. Faites ressortir les qualités que vous admirez.

## Jour 5

Balade main dans la main

Sortez pour une balade, que ce soit dans la nature ou simplement dans le quartier. Prenez le temps de profiter du moment.

## Jour 6

Regardez votre film préféré ensemble

Sélectionnez un film qui vous touche tous les deux, préparez du pop-corn et profitez d'une soirée cinéma à la maison.

## Jour 7

Faites une liste de rêves communs.

Prenez un moment pour discuter de vos rêves et de vos objectifs en tant que couple. Notez-les pour vous rappeler de votre vision commune.

## Jour 8

Écrivez un mot doux et cachez-le

Écrivez un mot d'amour et cachez-le quelque part pour que votre partenaire le trouve. Cela apportera une surprise touchante.

## Jour 9

Petit-déjeuner au lit

Préparez un petit-déjeuner spécial et partagez-le confortablement installé dans le lit.

## Jour 10

Prenez un bain relaxant à deux.

Créez une ambiance apaisante avec des bougies et des huiles essentielles, et profitez d'un moment de détente en duo.

## Jour 11

Partagez vos chansons préférées

Écoutez ensemble les chansons qui vous font vibrer et qui vous rappellent des moments importants.

# CALENDRIER DE 30 JOURS D'ACTIVITÉS ROMANTIQUES À FAIRE ENSEMBLE

## Jour 12

Lisez un passage inspirant ensemble

Choisissez un livre ou un poème inspirant et prenez quelques minutes pour le lire à haute voix. Partagez ce que cela vous inspire.

## Jour 13

Surprenez avec un massage

Offrez un massage relaxant à votre partenaire pour le détendre et montrer votre attention.

## Jour 14

Échangez un regard prolongé en silence.

Prenez 2 minutes pour vous regarder dans les yeux sans parler. Ce moment de connexion peut être très puissant.

## Jour 15

Écrivez une liste de gratitude sur l'autre.

Prenez chacun une feuille et écrivez cinq raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) envers votre partenaire. Partagez ensuite vos listes.

## Jour 16

Faites un album photo ou une boîte à souvenirs

Regroupez vos photos préférées ou des souvenirs de votre relation dans un album ou une boîte, et revisitez ensemble vos moments marquants.

## Jour 17

Dancez ensemble à la maison

Choisissez une chanson romantique ou entraînante et dansez dans votre salon, même si ce n'est que quelques minutes.

## Jour 18

Créez un rituel du soir

Que ce soit une tisane, une petite méditation ou simplement un câlin, trouvez un geste que vous ferez chaque soir avant de vous endormir.

## Jour 19

Partagez un repas dans le noir

Préparez un dîner et mangez dans l'obscurité ou les yeux bandés pour éveiller vos autres sens et expérimenter la dégustation différemment.

## Jour 20

Écrivez une lettre d'amour

Prenez un moment pour écrire une lettre sincère à votre partenaire. Exprimez ce que vous ressentez et ce que cette personne signifie pour vous.

## Jour 21

Planifiez une escapade future

Prenez le temps de rêver à une escapade, un voyage ou une activité spéciale que vous aimeriez faire ensemble un jour.

# CALENDRIER DE 30 JOURS D'ACTIVITÉS ROMANTIQUES À FAIRE ENSEMBLE

## Jour 22

### Méditez à deux

Asseyez-vous l'un en face de l'autre et méditez ensemble, même si ce n'est que pour cinq minutes. Respirez en harmonie et ressentez la connexion.

## Jour 23

### Préparez une surprise simple

Organisez une petite surprise, comme préparer le dessert préféré de votre partenaire ou décorer une pièce de façon romantique.

## Jour 24

### Échangez des anecdotes drôles

Prenez quelques minutes pour partager des souvenirs ou des anecdotes amusantes qui vous feront rire ensemble.

## Jour 25

### Échangez trois qualités que vous admirez chez l'autre.

Prenez le temps de vous complimenter en soulignant les qualités profondes que vous appréciez chez votre partenaire.

## Jour 26

### Dessinez ou écrivez votre ensemble "vision du couple"

Dessinez ou notez à quoi ressemble pour vous un couple idéal, en ajoutant des mots ou des symboles qui représentent votre relation.

## Jour 27

### Regardez ensemble un coucher de soleil

Allez quelque part où vous pouvez admirer le coucher de soleil, en silence ou en échangeant vos réflexions.

## Jour 28

### Jouez à un jeu de société ou faites une activité ludique

Partagez un moment de détente en jouant à un jeu de société, une partie de cartes ou une activité qui vous fera rire.

## Jour 29

### Partagez vos objectifs personnels

Prenez le temps de parler de vos objectifs personnels et de comment vous pouvez vous soutenir mutuellement dans leur réalisation.

## Jour 30

### Célébrez votre amour

Pour clôturer ce mois d'activités, célébrez votre relation en dînant dans votre restaurant préféré, en révisant vos meilleurs souvenirs ou simplement en vous remémorant les moments qui vous ont le plus rapprochés.



*En vous souhaitant de  
vivre de beaux moments  
ensemble*



Académie du Bien-Être et de la Relation d'Aide  
Osez le Bonheur

[www.osezlebonheur.ca](http://www.osezlebonheur.ca)