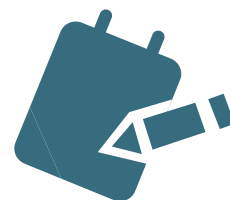


## Pourquoi ce cahier ?



Mon conjoint et moi, nous nous sommes rencontrés en Irak en mission humanitaire. 3 jours après le début de notre histoire je rentrais en France pour 2 semaines. Puis nous passions 3 semaines ensemble et lui finissait sa mission. Moi j'en avais encore pour 5 mois de contrat... Quelques bases de notre relation étaient posées...

Des années après, nous avons intégré notre rythme ; mon conjoint alterne les mois à l'étranger et à la maison, pendant que je développe mon agence en France. Nous sommes habitués à vivre régulièrement séparés physiquement. C'est ainsi que nous avons inventé et écrit notre histoire. Tout simplement.

Et puis subitement, cette pandémie. Nos repères volent en éclats. Progression de l'épidémie, confinement, fermeture des frontières, suspension des vols... Chaque semaine la date de nos retrouvailles s'éloigne un peu plus. Pour nous la séparation a commencé bien avant le confinement et se prolongera après le déconfinement.

Comme tant d'autres couples, nous voulons préserver notre relation malgré la distance et écrire « l'après », quand nous nous retrouverons.

Je me demandais alors comment rester toujours proche dans notre quotidien et dans ce contexte. Comment faire de cette expérience une opportunité de partage et de souvenirs communs comme nous le faisons quand nous sommes en voyage ? Comment transformer cette période de séparation d'une durée indéterminée en quelque chose que nous pourrions nous raconter, nous remémorer et qui appartiendrait à notre histoire amoureuse ?

C'est ainsi que nous avons commencé notre petit cahier de liaison amoureuse, d'abord pour nous.

Puis nous avons eu envie de le partager avec nos amis expatriés qui pouvaient vivre la même situation, et encore plus largement avec tous les amoureux du monde qui vivent loin l'un de l'autre, et pas seulement en période de confinement.

J'ai appelé Magali. Elle pouvait faire de cette idée un objet que nous sommes aujourd'hui ravies de vous offrir.

Emmanuelle

*Nos relations amoureuses ne doivent pas elles rester confinées  
et ne connaissent pas les frontières.*

# Qui sommes-nous ?



## **Emmanuelle** **Osmose - la fabrique du vivre ensemble**

Habituellement nous facilitons le lien entre les voisins, colocataires, collègues, résidents pour mieux CO-habiter. Avec ce cahier j'élargis un peu notre champ. Osmose valorise les habitudes, les usages, les besoins de chacun et chacune, pour se retrouver autour d'un projet commun et construire du collectif. Dans cette démarche nous suscitons le libre-arbitre et l'engagement des personnes, chacune étant responsable de ce qu'elle met dans la relation. Nous sensibilisons ainsi aux principes de qualité relationnelle et de l'entente sociale.

Vous pouvez nous retrouver sur :  
[www.osmose-lafabrique.com](http://www.osmose-lafabrique.com)



## **Magali** **Gribouilli Street et communication digitale sereine**

Pour la création de ce cahier j'ai choisi de prendre mes deux casquettes, celle de la communication et celle de l'illustration. Pourquoi ? Car la communication, c'est le cœur de ce projet. Echanger, garder le lien, construire ensemble même à distance... Mon métier de communication digitale est là pour cela. Et pourquoi Gribouilli Street ? Car c'est un univers doux, coloré, positif qui a toute sa place dans cette démarche. Ce cahier, je l'ai imaginé, simple et bienveillant pour qu'il apporte à chacun du réconfort.

Vous pouvez me retrouver sur :  
[www.magalituffier.fr](http://www.magalituffier.fr) et  
[www.gribouillistreet.fr](http://www.gribouillistreet.fr)



**Magali Tuffier**  
Communication digitale sereine

## **Merci**

Merci à Laurent et à Robbie pour leurs premiers retours et enthousiasme.

Ce cahier de liaison amoureuse est un prototype. Nous aimerions beaucoup avoir vos retours. Comment vous l'utilisez ? comment vous vous l'appropriiez ? Ce que vous attendriez ? Nous avons encore plein d'idées pour le développer. N'hésitez pas à nous écrire :  
[contact@osmose-lafabrique.com](mailto:contact@osmose-lafabrique.com) ou [contact@magalituffier.fr](mailto:contact@magalituffier.fr)

# Comment utiliser votre cahier de liaison amoureuse ?



Nous vous proposons 4 fichiers à télécharger.

1

**Le premier fichier « Mode d'emploi ».**  
Nous vous expliquons le principe de ce cahier.

2

**Le second fichier « Couverture ».**  
Vous créez votre cahier. Vous pourrez le personnaliser, avec vos prénoms, les dates, etc.

Et nous avons ensuite imaginé ce cahier en deux temps.

3

## **Au quotidien, un document « notre journal » .**

Chaque jour, 4 rubriques, chacun remplit le haut ou le bas de la page, comme vous avez envie !

Nous vous proposons :

**Ma météo intérieure** > vous pourrez raconter votre état émotionnel et votre humeur de la journée en utilisant les métaphores de la météo

Exemples : je voudrais dire que j'ai passé une bonne journée, j'étais très enthousiaste, mais qu'en fin d'après-midi j'ai commencé à m'inquiéter pour quelque chose. J'écrirais « aujourd'hui, ça a été un grand soleil, quelques nuages sont apparus en fin d'après-midi. »

**Mes petits plaisirs** > vous pouvez raconter ce que vous avez particulièrement aimé dans cette journée, ce qui vous a fait du bien à vous personnellement, ce qui vous a fait sourire peut-être

Exemples : l'heure de lecture au soleil avec un super bouquin, les deux heures passées au téléphone avec une amie, le chant des oiseaux dans les arbres ce matin.

**Ce que j'ai envie de partager** > quelque chose que vous voudriez partager, offrir à votre amoureux ou amoureuse.

Exemples : un livre, un lien internet, une citation, une chanson, une blague, une photo, etc.

**Ce que je voudrais te dire** > un petit mot que vous voudriez dire à votre amoureux ou amoureuse.

Ainsi chaque jour vous garderez une trace de « ces petites choses d'une vie ensemble ». C'est un repère important qui vous aidera à rester plus optimiste et plus serein.

Le dernier jour de la semaine, vous aurez l'occasion de compléter avec une page d'expression libre et créative. Puis la semaine suivante, vous démarrerez un nouveau document.

# Comment utiliser votre cahier de liaison amoureuse ?



4

**Au fil des jours, un document « nos listes » à remplir quand une idée vous vient.**

Nous vous proposons d'imaginer et de rêver en vous projetant dans « l'après » avec 2 listes communes et partagées :

**La liste des choses à faire** > des choses concrètes et précises pour être dans l'action  
Exemples : repeindre la chambre, faire notre album photos, aller au concert de notre groupe de musique préféré

**La liste des souhaits et des envies** > des idées, des projets qui vous ferez plaisir pour continuer de construire ensemble

Exemples : partir en voyage pendant 3 mois ensemble, déménager dans une maison avec un jardin, prendre des cours de chant ensemble

Ces listes seront une manière de continuer d'imaginer des projets communs qui cimentent votre couple pour préparer vos retrouvailles.

## Comment partager ce cahier ?

Chacun s'adaptera en fonction des moyens techniques à sa disposition.

Vous pouvez l'imprimer, ce qui vous permet d'écrire à la main, de faire des dessins, du collage, etc. Puis chaque jour vous prenez une photo que vous envoyez à votre amoureux ou amoureuse.

Vous pouvez aussi en faire un document partagé (onedrive, teams, etc.) que vous pourrez ainsi compléter et consulter à votre guise.

Quand vous vous retrouverez vous pourrez rassembler et imprimer toutes vos pages pour en faire un album.

Les documents sont mis en page pour vous faire un cahier de souvenirs au format A5 en découpant les pages et en ajoutant des anneaux.

Votre cahier de liaison amoureuse pourra rejoindre vos albums photos, vos guides de voyage, vos beaux livres sur vos étagères.

Amusez-vous,

