

La rentrée, vite, la rentrée! Le risque est grand de se laisser manger par ce retour à la vie active. Alors que l'été nous a rendu si séduisants!

Texte: Cléa Carmin

Le secret d'un couple heureux, c'est la communication! Encore faut-il avoir le temps de communiquer... et de s'aimer!

Vous rentrez de vacances. Vous reprenez le travail à 200 à l'heure afin de vous remettre à flot. Vous relancez les contacts, courez les cocktails et les soirées



La complicité et le plaisir au quotidien.

## Prendre le temps d'aimer...

festives. Vous lavez à tour de bras les vêtements des vacances, vous remplissez le réfrigérateur, vous achetez les fournitures pour la rentrée scolaire. Vous planifiez les déplacements: les entraînements sportifs recommencent!

Quel gâchis! Vous avez passé un été divin, perdu un peu de poids, affiné votre silhouette d'un hâle tellement seyant, vous avez mangé sainement, vous vous êtes détendu... En arrivant à la maison, vous vous sentiez si bien, si beau, si belle... Absolument irrésistible. Pétillant et généreux, vous aviez envie de vous coller à l'autre, de partager votre bien-être, de lui donner plein d'amour.

Ne vous laissez pas piéger! Gérez votre temps et préservez ces merveilleuses intentions. Faites-vous plaisir, faites-vous du bien, prenez le temps de vous aimer! Sans culpabilité aucune: épanoui, vous êtes tellement plus productif!

### COMMENT MAINTENIR SÉRÉNITÉ... ET DÉSIR

#### À LA MAISON

- Déléguer une partie de son travail, c'est aider quelqu'un à gagner sa vie. Embauchez une femme (un homme) de ménage, un étudiant pour tondre la pelouse, un gamin pour nettoyer la voiture.
- Faites la liste de vos courses et téléphonez – ou commandez par internet – afin de vous faire livrer. Le coût de la livraison sera couvert par les économies réalisées en n'achetant rien d'autre que ce qui figure sur la liste.
- Il existe plein d'appareils ménagers conçus pour vous faire gagner du temps. Investissez dans un fer à repasser automatique, un sèche-linge, un four à vapeur, vous économiserez votre énergie.

#### AU TRAVAIL

- N'empilez pas les documents en créant des tas partout. Vous avez l'impression d'avoir tellement de choses à faire que vous en êtes découragé. Vous risquez de devoir parcourir tous les tas pour retrouver l'un ou l'autre de vos dossiers... Faites un seul tas, par ordre de priorité, et attaquez-le!
- Les bureaux ouverts sont une hérésie! Vous ne pouvez pas vous concentrer. Venez avant vos collègues, vos employés, ou après, restez pendant la pause... Vous ferez beaucoup d'avance dans ces moments-là!
- Renseignez-vous sur qui sera où et sélectionnez vos sorties en fonction des personnes que vous souhaitez rencontrer. Deux sorties importantes par semaine suffiront à nouer des contacts intéressants.

#### EN COUPLE

- Partagez les tâches et considérez l'autre comme responsable: il fait ce qu'il doit faire, vous lui faites confiance, donc vous lui parlez d'autre chose: de vous, de vos envies, de votre amour.
- Fixez au moins une soirée tête à tête par semaine, qui ne serve ni à gérer le quotidien ni à échanger des frustrations professionnelles. Soit vous cuisinez ensemble, soit vous optez pour le traiteur ou le restaurant... Le dîner aux chandelles se termine toujours par un grand dessert!
- Le temps, ça se fige! Lorsque vous êtes ensemble, il s'arrête. Il n'y a ni avant ni après. Vous êtes ici, dans le présent. Et si vous le décidez, ce moment-là est encore et toujours un moment de vacances! Profitez, il semble que s'annonce un été indien...