

# Dîner en amoureux



## COMMUNIQUER

**Le principe est simple. A la maison, les enfants sont couchés, la table est joliment dressée (nappe, bougies, bouquet de fleurs, vaisselle des grands jours) ou au restaurant :**

**3 plats + 3 étapes = 1 étape par plat**

**(Imprimez toutes les pages 1 fois)**



LES  
ASSOCIATIONS  
FAMILIALES  
CATHOLIQUES

[www.afc-france.org](http://www.afc-france.org)



## TEST (Madame)

Pour chaque question, cochez celle des deux affirmations que vous aimez le plus.

- 1  Les petits mots d'amour de mon mari me font du bien.  
 J'aime quand mon mari me prend dans ses bras.  
 Recevoir des cadeaux spéciaux de la part de mon mari me rend heureuse.  
 J'adore faire de long voyage avec mon mari.  
 Je me sens aimée lorsque mon mari repasse le linge.
- 2  J'aime lorsque mon mari me touche.  
 Je sais que mon mari m'aime car il me fait des cadeaux-surprises.  
 J'aime aller n'importe où avec mon mari.  
 Mon mari fait parfois des courses pour moi et j'apprécie ça.  
 Mon mari me dit que je suis belle et j'aime ça.
- 3  J'apprécie les cadeaux que mon mari me fait.  
 J'adore entendre mon mari dire qu'il m'aime.  
 J'aime quand mon mari s'assoit près de moi.  
 Mon mari sait lorsque je suis fatiguée et c'est gentil de sa part de me demander en quoi il peut aider.  
 J'aime marcher en tenant la main de mon mari.
- 4  Je me sens aimée lorsque mon mari me dit qu'il est fier de moi.  
 Je me sens aimée lorsque mon mari met ses mains autour de moi.  
 Lorsque mon mari me cuisine un bon repas, je sais qu'il m'aime.  
 Peu importe ce qu'on fait, j'adore faire des choses avec mon mari.  
 Je ne suis jamais lassée de recevoir des cadeaux venant de mon mari.
- 5  J'essaye de voir à l'avance ce que mon mari va m'offrir à mon anniversaire.  
 Les petites choses que mon mari fait pour moi signifient plus que les choses qu'il dit.  
 J'adore prendre mon mari dans mes bras.  
 Les éloges de mon mari signifient beaucoup pour moi.  
 Être juste près de mon mari me fait du bien.
6.  Cela signifie beaucoup pour moi que mon mari me fasse des cadeaux que j'aime vraiment.





## TEST (Monsieur)

Pour chaque question, cochez celle des deux affirmations que vous aimez le plus.

- 1  Les petits mots d'amour de ma femme me font du bien.  
 J'aime quand ma femme me prend dans ses bras.  
 Recevoir des cadeaux spéciaux de la part de ma femme me rend heureux.  
 J'adore faire de long voyage avec ma femme.  
 Je me sens aimé lorsque ma femme repasse le linge.
- 2  J'aime lorsque ma femme me touche.  
 J'aime recevoir des cadeaux-surprises de ma femme.  
 Les mots encourageants de ma femme me donnent confiance en moi.  
 J'adore regarder des films avec ma femme.  
 Ma femme mérite une médaille pour toutes les choses qu'elle fait pour m'aider.
- 3  Les réactions de ma femme à propos de mes talents sont très encourageantes  
 Je me sens aimé lorsque ma femme met ses mains autour de moi.  
 Je sais que ma femme m'aime car elle me fait des cadeaux-surprises.  
 J'aime aller n'importe où avec ma femme.  
 Je peux compter sur ma femme pour m'aider dans mes projets.
- 4  J'aime tenir la main de ma femme.  
 J'apprécie les cadeaux que ma femme me fait.  
 J'adore entendre ma femme dire qu'elle m'aime.  
 J'aime quand ma femme s'assoit près de moi.  
 Lorsque ma femme me cuisine un bon repas, je sais qu'elle m'aime.
- 5  Peu importe ce qu'on fait, j'adore faire des choses avec ma femme.  
 Des commentaires encourageants venant de ma femme me font du bien.  
 Les petites choses que ma femme fait pour moi signifient plus que les choses qu'elle dit.  
 J'adore prendre ma femme dans mes bras.  
 Cela signifie beaucoup pour moi que ma femme me fasse des cadeaux que j'aime vraiment.
- 6  Être juste près de ma femme me fait du bien.



**Pour bien communiquer, il faut être capable de parler le langage d'amour de l'autre. Prenons un temps pour expliquer à l'autre les résultats de notre test et ce à quoi nous sommes sensibles. Il n'y a pas de « bon » résultat : le but est de découvrir et de faire découvrir à l'autre ce qui nous touche ou ce qui nous importe moins.**

## Les 5 langages de l'amour...qui entretiennent la fidélité

Chacun de nous a un langage de l'amour particulier auquel il est sensible et qui est le plus souvent différent de celui de son conjoint.

Apprenons, chacun, à parler le langage de l'autre pour mieux nous comprendre !

### Les paroles valorisantes

Les paroles valorisantes, les remerciements, ce qu'on peut dire à l'autre en le mettant en valeur, des paroles mettant en évidence l'affection que l'on a pour l'autre. Les encouragements font partie des paroles valorisantes.

Par exemple : « Comme tu es grand/beau/fort/intelligent/extraordinaire ... », « Tu me rends heureuse » ou « Je me sens bien dans tes bras » ...

### Les moments de qualité

Ce sont ces petits moments privilégiés, en tête à tête, que ce soit pour discuter ou pour partager une expérience. Chacun arrête le temps, stoppe ses activités du moment pour profiter à 2 d'un bon moment.

Par exemple : venir déjeuner avec l'autre près de son bureau, se faire un petit-déjeuner en amoureux au café avant d'aller travailler, une balade à deux ...

### Les cadeaux

Bon, là, c'est simple : recevoir un cadeau fait plaisir à tout le monde, et pourtant, tout le monde n'a pas le réflexe d'en faire et on ne les reçoit pas de la même façon.

Offrir un cadeau permet à l'autre de penser à vous à chaque fois qu'il verra le présent, ça peut donc valoir le coût, surtout que le prix n'a pas d'importance (ou alors, méfiez-vous des intentions de l'autre).

Rapporter à l'autre son dessert préféré en rentrant du bureau peut avoir plus d'impact qu'un bouquet de fleurs ou qu'un gros cadeau, l'intention, la personnalisation du cadeau entre en jeu.

### Les services rendus

Cela consiste tout simplement à servir l'autre, pas dans le sens où c'est le chef de la bande, mais faire des actions pour lui simplifier la vie, cela peut être des petits services au quotidien comme des actions plus « extraordinaires ».

Alors là, on comprend pourquoi parfois les hommes annoncent avoir passé l'aspirateur avec un grand sourire et le torse bombé. Pour eux, c'est une preuve d'amour !

### Le toucher physique

Le toucher physique comprend tous les gestes d'affection : se tenir la main, enlacer l'autre, le caresser. Nous sommes plus ou moins tactiles et accueillons avec plus ou moins d'intérêt les signes d'affection, pour certaines personnes, prendre quelqu'un dans ses bras est banal. Pour d'autres cela représente un effort surhumain, il faut savoir graduer ses gestes d'affection.

Gary Chapman



## Compliments

Chacun fait à l'autre 5 compliments mettant en valeur des qualités qu'il/elle trouve essentielles.

Puis, vous racontez à votre conjoint votre meilleur souvenir avec lui/elle.