



## Et la prière en couple ?

*Avons-nous déjà pensé à aménager un coin prière chez nous ? Cela pourrait nous y aider pour y prier seul ou ensemble, qu'en pensez-vous ?*

Pour terminer voici une proposition de prière que l'on peut lire ensemble dans un endroit au calme pour confier au Seigneur ce bon moment que nous venons de passer.

**Merci**, Seigneur, pour ce couple que tu nous appelles à construire chaque jour.

**Merci**, Seigneur, de m'avoir **confié ce conjoint** à qui dire « je t'aime » tous les jours .

**Merci**, Seigneur, pour les moments heureux que tu nous offres, Toi qui est la source de toute joie.

**Pardonne** nos **colères** et nos **faiblesses**, **éveille** en nous le désir de te **ressembler**.

**Sois présent** au milieu de nous à chaque **instant de notre vie**, dans les grandes joies comme dans les petits agacements.

**Apprends-nous**, Seigneur, à te louer pour les qualités que tu as mises chez celui, celle que j'aime.

**Apprends-nous** à mieux **prendre soin de chaque jour** et à savourer ce qui nous est donné de beau et de bon, même dans les difficultés.

Amen.

## LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

### Marche de la Saint Valentin

**Février 2024**



**Aujourd'hui est un jour spécial, vous avez rendez-vous avec votre moitié !**

**Vous avez réussi à vous dégager du temps, peut-être laissé à la maison les enfants, pris une paire de baskets et ... hop... C'est parti ... une échappée à 2 en amoureux le temps d'une marche RIEN QUE POUR VOUS !!**

**On vous a concocté un programme simple, ludique. Vous êtes libres de faire les propositions à votre rythme tout ou partie d'ailleurs...**

**Profitez bien ... belle balade ... et**

**Bonne fête des Amoureux !**

Pour commencer ...

Quelques balises ...



ECOUTE

BIENVEILLANCE

UN TEMPS POUR CHACUN

J'essaie au cours de cette balade **d'écouter en vérité**, non pas pour répondre mais pour accueillir ce que me dit mon conjoint.

Je fais l'effort de **le laisser s'exprimer**, développer sa pensée **sans l'interrompre ni le reprendre**.

J'aurai ensuite la **même capacité à m'exprimer** !

Un vrai cœur à cœur demande un climat de **confiance** et une attitude **bienveillante** pour que chacun se sache entendu, écouté et accueilli.

Et si chacun parlait en utilisant le « **je** », celui qui vient du fond du cœur et qui invite à s'ouvrir à l'autre ?

**Les bonnes résolutions** ne concernent pas que le sport, la cigarette ou l'alimentation. Votre couple mérite également que vous lui consacriez des efforts !

Même si tout laisse à penser que votre union est parfaite, il y a toujours des occasions de grandir et de s'aimer pleinement, jusqu'à ce que la mort nous sépare. L'amour **ne s'éteindra que si nous le faisons volontairement, par choix personnel, en arrêtant de le nourrir et de le cultiver**. Rien que pour cela, nous devons prendre soin de notre couple au quotidien, tel le plus précieux de nos trésors.

Si la plupart de nos bonnes résolutions échouent, c'est souvent faute de plan pour les mener avec détermination, discipline, ténacité et persévérance. Il faut également beaucoup de volonté et d'amour. Pourtant, toute **amélioration** nécessite des **changements d'habitude**. Laissez les excuses de côté, et engagez-vous vraiment pour l'être le plus important que vous avez dans votre vie. Voici quelques points sur lesquels vous pouvez travailler, seul ou en couple, pour rendre votre amour conjugal plus fort chaque jour, et pour toujours.

- ⇒ Ne pas lésiner sur les petits détails (des mots d'amours quotidien...)
- ⇒ Dire adieu à l'égoïsme et accueillir l'altruisme
- ⇒ Avoir plus d'intimité
- ⇒ S'évader ensemble sans les enfants
- ⇒ Grandir dans la foi , prier ensemble !
- ⇒ Rire plus !

Rappelez-vous que l'amour est comme un diamant, fort et durable, mais si vous le manipulez sans précaution, vous pouvez le briser en fragments sans valeur. Il peut arriver la même chose à un couple. soin. **Alors quelle est votre résolution pour votre couple cette année ? A vous de jouer !....**

## Rien que pour toi

Prenez le temps de vous arrêter, de vous regarder, de vous serrer dans les bras... Profitez de ce temps rien que pour VOUS... « Vivre ensemble est un art, un cheminement patient, beau et fascinant. Cela ne se termine pas une fois que vous vous êtes conquis l'un l'autre... Au contraire, c'est justement à ce moment que ça commence ! Ce cheminement de chaque jour a des règles que l'on peut résumer dans ces trois mots que tu as dits, des mots que j'ai répétés souvent aux familles : S'il te plaît, c'est-à-dire « je peux ? », merci et pardon. » Pape François

Dites vous:

Un MERCI pour...

Un JE T'AIME ...

Un PARDON pour...



Une idée pour notre prochain RDV (lieu et date):

## A nos souvenirs...

### NOTRE PREMIERE RENCONTRE :

*Ce qui m'a le plus attiré vers toi, ce que j'ai ressenti lors de nos premiers instants passés ensemble.*

Temps d'échange ...

### LES BONS MOMENTS

### QUE NOUS AVONS VECU ENSEMBLE :

*Je me remémore un moment, une activité, un lieu concret qui a scellé notre histoire. Je te partage ce qui a compté le plus pour moi ce jour-là.*

Temps d'échange ...



## Jouons...

Quelle expression **je** choisis pour mon couple et pourquoi ?

- \* Plus le temps passe et plus je t'aime...
- \* A chaque seconde je pense à toi...
- \* L'amour ça prend du temps...
- \* L'AMOUR résiste au temps...
- \* Le temps passe, l'amour reste...

Dans le cœur de mots ci-dessous, sélectionnez 2 mots qui correspondent le mieux à votre couple, expliquez-vous .



## Nos langages...



Le saviez-vous ?

*"Il n'y a pas d'amour, il n'y a que des preuves d'amour",* écrivait Pierre Riverdy.

Encore faut-il savoir quelle preuve donner !

Selon la théorie des cinq langages de l'amour (Gary Chapman), nous avons tous une manière privilégiée par laquelle nous aimons recevoir et donner de l'affection.

Des cadeaux ?

Des paroles sincères et valorisantes ?

Des services rendus ?

Des moments de qualité partagés à deux ?

Le contact physique ? ...

Ou les 5 à la fois !

Questions :

1. Voilà les langages de l'amour... Quel est le vôtre ?
2. Quel langage me fait me sentir aimé(e) ?
3. A quelles occasions ai-je senti mon langage principal particulièrement nourri par toi ?
4. Comment renouveler, renforcer ces expériences ?