

**1 fois/jour**  
un **geste** de tendresse



**1 fois/semaine**  
un temps de **dialogue**  
pour dire ce qui m'habite  
(sans téléphone !)

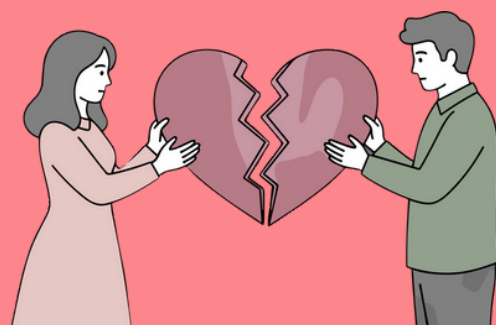


## Les 5 essentiels du COUPLE

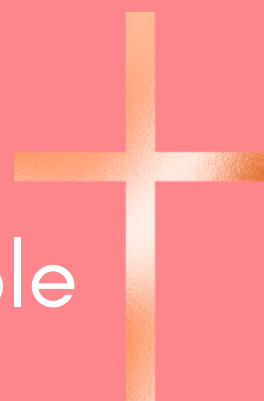
**1 fois/an**  
un temps de **qualité**  
juste à deux  
(journée, week-end, vacances...)



**1 fois/mois**  
un temps pour le **pardon**



**Et toujours ...**  
la **prière** en couple



# Prière

**"Seigneur, nous Te prions pour  
que Tu nous aides à mieux  
comprendre l'autre.**

**Accorde-nous la sagesse de l'écoute  
et la patience dans nos échanges.**

**Apprends-nous à accueillir  
nos différences comme  
des opportunités de croissance.**

**Que notre amour soit un espace  
de compréhension, où chacun  
se sent libre d'exprimer  
ses pensées et ses émotions  
sans crainte.**

**Amen."**