

SPÉCIAL  
SAINT-VALENTIN

# 7 dîners en amoureux



QUIZ • JEU • TEST

*À chaque plat, un exercice,  
pour se retrouver et mieux s'aimer*



LES  
ASSOCIATIONS  
FAMILIALES  
CATHOLIQUES

Les AFC sont heureuses de vous offrir 7 dîners en amoureux.

**Au menu :**

La gratitude

Rêver

Ensemble

Communiquer

Nécessaire ou indispensable

Fortifier son couple

Venez à l'écart

**Pour profiter pleinement de votre dîner, voici quelques astuces :**

- prévenez vos enfants que cette soirée est pour vous et que vous ne bougerez pas (d'ailleurs vous avez fermé toutes les portes et vous ne les entendrez pas) s'ils crient !
- mettez les téléphones en sourdine ou mieux dans une pièce voisine
- prévoyez un menu raffiné mais ne nécessitant pas de passer trop de temps en cuisine ou réservez une table dans un restaurant.
- imprimez les fiches pour chacun. Ces fiches sont des pistes pour amorcer une discussion et s'y tenir. Ce ne sont pas des tests !



LES  
ASSOCIATIONS  
FAMILIALES  
CATHOLIQUES

# 7 dîners en amoureux

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

Vous êtes sur votre 31 et votre cœur bat (presque !) comme il y a 20, 10 ou 2 ans, lors de vos premiers rendez-vous d'amoureux. Depuis, le temps est passé, la vie a filé, les enfants sont arrivés et vos bras et vos jours se sont remplis à ras bord. D'ailleurs vous ne vous souvenez pas depuis quand vous n'avez pas eu une soirée pour tous les deux. La fatigue se fait parfois sentir, l'impatience aussi, la distance parfois. Il est temps de prendre du temps l'un pour l'autre pour vous réajuster.

Aux AFC, nous savons bien que quand les couples sont stables et unis, en plus de leur famille, c'est toute la société qui en bénéficie. C'est pourquoi nous vous proposons « 7 Dîners en amoureux », clé en main, faciles à mettre en œuvre pour prendre le temps de se retrouver, de se reconnecter avec son conjoint pour mieux s'aimer. À vous de choisir le vôtre !

Le principe est simple : à chaque plat, une étape : entrée, plat principal puis dessert. Pour chaque plat, vous répondrez ensemble ou séparément à des questions, un test ou un quiz qui vous aidera à échanger. Chaque étape sera imprimée à l'avance en double exemplaire. Tous ces exercices ont déjà été testés et appréciés par des couples !



Si vous êtes à la maison, les enfants sont couchés, la table est prête avec la vaisselle des grands jours, des fleurs et des jolies bougies. Vous avez mis les petits plats dans les grands.

Si vous êtes au restaurant, la baby-sitter est retenue et vous emportez seulement quiz et stylos.

Vite, c'est l'heure !

Très bonne soirée !

---

**Pascale Morinière**

Présidente Nationale des AFC

## Entrée

### LES MOTS DE LA GRATITUDE

Choisissez séparément les **5 mots** qui expriment le mieux ce qu'est pour vous la gratitude. Puis, partagez vos choix.

Reconnaissance

Bénédiction

Obligation

Graal

Empathie

Grâce

Don

Émerveillement

Merci

Dette

Bien-être

Cadeau

Mémoire

Remerciement

Gré

Bienveillance

Bien

Réalisme

Espérance

Délicatesse

Altérité

Communion

Cadeau

Liberté

Conscience

Bienfaits

Sourire

Optimisme

## Plat

### EXPRIMER DE LA GRATITUDE

Nous vous proposons d'exprimer un « **Merci** » à votre conjoint dans chacun des domaines suivants :

**Paroles valorisantes** : « Merci pour cette fois où tu m'as dit que... »

**Moments de qualité** : « Merci pour ce moment que tu as pris pour être avec moi et... »

**Services rendus** : « Merci pour m'avoir rendu service en... »

**Le toucher** : « Merci pour ce geste que tu as eu... »

**Les cadeaux** : « Merci pour cette fois où tu m'as offert... »



## LA GRATITUDE-ATTITUDE DANS NOTRE COUPLE

[ UNE SEULE RÉPONSE ]

**A Avec quelle affirmation vous sentez-vous le plus en accord ?**

1. J'aime quand on reconnaît ce que je fais.
2. Les personnes qui me remercient trop veulent obtenir quelque chose.
3. Les personnes qui expriment de la reconnaissance cherchent à se faire apprécier.

**B Croyez-vous que :**

1. Si je me mets à exprimer de la reconnaissance, les gens vont me trouver bizarre.
2. Il ne faut pas trop remercier les autres, sinon ils font moins d'efforts.
3. La reconnaissance permet de montrer aux autres qu'ils sont importants pour moi.

**C Exprimer de la gratitude fait passer le message que :**

1. Je ne suis pas aussi performant(e) que je le devrais.
2. Je reconnais et apprécie les qualités des autres.
3. J'aime flatter les personnes.

**D Il me semble qu'il est :**

1. Inutile de remercier pour ce que les autres sont tenus de faire.
2. Nécessaire de remercier et de blâmer en égale proportion.
3. Bon de reconnaître les efforts même en l'absence de résultats.

**E Dans mon couple, il me semble que :**

1. Je suis plus attentif à lui/elle quand je cherche à le/la remercier.
2. Je lui dis souvent « merci » pour l'encourager (par exemple : « Merci de sortir la poubelle... »)
3. Les tâches sont inégalement réparties entre nous. Je n'ai pas souvent l'occasion de le/la remercier.

**F Dans notre couple, nous avons l'habitude de :**

1. Nous remercier chaque soir pour la bonne journée que nous avons passée grâce à l'autre.
2. De détailler et de remercier pour chaque attention de l'autre.
3. Nous dire facilement : « Merci, mon chouchou... »

**G J'ai remarqué que quand ça va moins bien entre nous,**

1. J'ai plus de mal à voir ce qu'il/elle fait de bien.
2. C'est parce qu'il/elle ne voit plus ce que je fais pour lui/elle.
3. Il est temps qu'on remette les pendules à l'heure avec une bonne explication.

**H Exprimer de la gratitude me permet de :**

1. Regarder mon époux(se) de manière positive.
2. Fermer les yeux sur ce qui m'agace un peu.
3. Soutenir ou encourager mon conjoint.

**I Les remerciements dans notre couple sont :**

1. Inversement proportionnels aux reproches.
2. Rares mais précieux.
3. Peu exprimés car ils vont de soi.

**J Les conséquences d'une « gratitude attitude » sont :**

1. Une plus grande attention aux besoins de l'autre.
2. Sans doute positives mais j'ai du mal à dire en quoi.
3. Une plus grande estime de soi et de l'autre.

### RÉPONSES

Questions	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	#	*	*	*	#	O	#	#	#	O
2	*	O	#	O	O	#	O	*	O	*
3	O	#	O	#	*	*	*	O	*	#

**Vous avez un maximum de # :** Vous avez compris l'importance de la gratitude dans votre vie de couple pour exprimer votre reconnaissance et entretenir des sentiments positifs entre vous. Vous vivez votre relation au présent, de manière bienveillante et attentive à l'autre. Vous contribuez à cimenter une relation de couple solide et confiante.

**Vous avez un maximum de O :** Vous êtes attentif(ve) à l'autre mais reconnaissez que ça manque de gratuité ! Vous faites erreur, la gratitude n'est pas une façon de manipuler l'autre. Et si vous essayiez vraiment la gratitude attitude ?

**Vous avez un maximum de \* :** La gratitude n'est pas dans vos habitudes personnelles ou de couple. Peut-être est-ce une occasion pour commencer ?!

# Entrée

## MES RÊVES

Dans la liste ci-dessous, choisissez chacun 5 domaines d'activité qui vous tiennent à cœur et pour lesquels vous avez des rêves. Puis, partagez vos résultats.

La maison

Le travail

Les enfants

La culture

La vie spirituelle

Le sport

Les voyages

Les langues

La conso responsable

La famille élargie

Une reconversion pro

Un engagement caritatif

La politique

L'art

Nos parents

La santé

Une association

L'éducation

L'écologie

Le syndicalisme

La paroisse

Les vacances

Les écoles des enfants

La prière

La musique

La lecture

Un déménagement

Les pauvres

Les amis

Le handicap

Une réorientation

La commune

Un pèlerinage

Un savoir-faire

Le jardin

Les AFC

# Plat

## NOS RÊVES

Ensemble, classez ces 5 x 2 domaines d'activité, identifiés pendant l'entrée dans le tableau ci-dessous par ordre d'importance.

	POUR ELLE	POUR LUI	POUR NOUS DEUX
Ce serait bien			
C'est important			
C'est indispensable			

## Dessert

### ET NOS RÊVES DEVIENNENT RÉALITÉ

Reprenez, dans le tableau précédent, seulement la case « indispensable pour nous deux » et commencez à bâtir un plan d'action :

- ➔ Quels discernements, quelles décisions à poser ?
- ➔ Quels éclairages à demander ?
- ➔ Quels changements à opérer ?
- ➔ Quel agenda ? Quelles échéances ?
- ➔ Quels moyens ?
- ➔ Quelles évaluations ?



## Entrée

### CE QUE J'AIMERAIS

Chacun choisit 6 mots qui lui semblent importants et les explique à l'autre :

Engagement	Tendresse	Harmonisation
Concessions	Coopération	vie familiale/vie professionnelle
Décisions communes	Confiance	Fécondité
Ensemble	Enfants	Famille élargie
Agendas	Investissement éducatif	Sexualité
Dialogue	Temps ensemble	Fantaisie
Disputes et pardons	Prière	S'accueillir
Dîners à deux	Différences	Les autres
Écoute des attentes	Jardin secret	Tâches ménagères
Passions partagées	Rendez-vous	Engagements à deux
Épanouissement	Week-end en amoureux	Se ressourcer
Vacances	Projets partagés	

## Plat

### CE QUI NOUS RAPPROCHE

Chacun se remémore un très bon souvenir vécu en commun, ce qui s'est passé, ce qu'il a ressenti comme bienfaits immédiats et durables, ce qu'il lui en reste aujourd'hui. Puis chacun le raconte en détail à l'autre !

## Dessert

### TEST : POUR NOUS, ÊTRE BIEN ENSEMBLE, C'EST :

#### 1 Tâches ménagères

- A. Tu sors les poubelles, je vide le lave-vaisselle, à tour de rôle.
- B. On s'accorde sur ce qu'il y a à faire à la maison et on coopère pour le réaliser.
- C. Chacun fait selon ses goûts et ses talents.
- D. On a nos petites habitudes et ça roule comme ça...

#### 2 Éducation des enfants

- A. Il/elle est top et fait très bien : je lui fais entièrement confiance !
- B. Je m'occupe davantage des garçons et il/elle des filles.
- C. Nous faisons chacun à notre façon.
- D. Nous en discutons régulièrement et essayons d'être des parents acceptables.

#### 3 Vacances

- A. Nous changeons de destination chaque année et en discutons âprement en famille !
- B. Nous nous accordons la liberté de partir un peu chacun de notre côté.
- C. Chez nous, c'est 15 jours mer et 15 jours montagne.
- D. Bah ! pas de problème, on part toujours au même endroit.



## 4 Relations familiales

- A. Je gère ma famille et elle/lui la sienne.
- B. Nous voyons nos parents à tour de rôle un week-end sur deux.
- C. Ce n'est pas toujours facile, mais nous essayons d'être attentifs ensemble à nos deux familles.
- D. Les parents sont loin, on ne les voit pas très souvent.

## 7 Travail

- A. J'aime bien savoir ce qu'il/elle fait au travail et connaître ses collègues.
- B. On évite d'en parler pour se changer les idées le soir et le week-end.
- C. J'ai du mal à supporter quand il/elle rentre trop tard.
- D. Aïe ! On est tous les deux dévorés par nos vies professionnelles...

## 10 Disputes

- A. C'est rare voire inexistant : on est plutôt toujours d'accord.
- B. On négocie beaucoup... Ça permet de les éviter.
- C. Il n'y a pas matière à se disputer !
- D. Oui, on n'est pas parfaits... On essaye de s'excuser si ça arrive.

## 5 Loisirs

- A. Pas trop le temps avec le travail et les enfants.
- B. On en rediscute chaque année : à deux ou chacun de son côté, c'est à revoir régulièrement.
- C. On a chacun notre soirée-loisirs (lui c'est rugby, elle, c'est zumba, par exemple...)
- D. J'ai droit à autant de loisirs que lui/elle.

## 8 Amis

- A. Ses amis sont devenus les miens et réciproquement.
- B. C'est important pour nous. Nous essayons d'être attentifs et disponibles pour eux.
- C. On a gardé chacun des amis de notre côté.
- D. On est plutôt « famille » et nos vies sont déjà bien remplies.

## 11 Argent

- A. On a un budget et on s'y tient.
- B. Nous avons chacun notre compte courant. Les grosses dépenses se font moitié-moitié.
- C. Il/elle gère et je lui fais confiance.
- D. Je ne sais pas combien il/elle gagne exactement.

## 6 Engagements

- A. On est très engagés et on a un peu de mal à harmoniser nos agendas... mais on se soigne !
- B. On a toujours tout fait ensemble.
- C. Chacun un engagement et pas plus sinon ça déborde.
- D. Qu'est-ce que c'est ?

## 9 Décisions

- A. Entre nous, c'est souvent le bras de fer pour imposer chacun notre volonté.
- B. À part sur quelques sujets, je préfère le/la laisser décider pour avoir la paix.
- C. C'est assez laborieux, mais nous essayons de les prendre ensemble.
- D. Chacun décide seul ce qui le/la concerne.

## RÉPONSES

Questions	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A											
B											
C											
D											

**Vous avez un maximum de**  : Vous fonctionnez souvent sur le mode de la négociation en veillant à ce que chacun ne soit pas lésé. « Fifty-fifty » est fréquemment votre mode de calcul au sein de votre couple. Et si vous étiez un peu fous en 2019 ? ! Faites-lui donc davantage confiance et lâchez votre comptabilité ! Soyez attentif au meilleur bien de l'autre... Sans compter !

**Vous avez un maximum de**  : Vous êtes un couple sans problème et sans histoire. Pas de grandes difficultés ni de coups d'éclat. Chacun mène sa vie de son côté et les heurts sont bien rares. Vous avez quelques regrets de l'enthousiasme des premières années et du sentiment amoureux qui vous habitait... Savez-vous qu'un peu de fantaisie pourrait vous les faire retrouver ? Et si vous croisie plus souvent vos agendas ? Un dîner en tête à tête chaque semaine, un week-end en amoureux à programmer, par exemple... Essayez...

**Vous avez un maximum de**  : Vous avez un peu de mal à dialoguer et la routine tend à prendre le dessus. La vie file vite et c'est plus simple de s'inscrire dans des habitudes, pensez-vous. Mais attention, de la routine à l'indifférence, le pas est vite franchi. Le Pape François parlait récemment du péché du « on a toujours fait comme ça ! ». Et si vous décidiez de bousculer une ou deux habitudes de votre vie de couple ou de famille ? !

**Vous avez un maximum de**  : Vous n'êtes pas un couple parfait mais vous êtes un couple bien vivant ! Vous essayez de dialoguer et de prendre soin de votre conjoint au fil du quotidien. Continuez !!

# Entrée

## TEST MADAME

Pour chaque question, cochez celle des 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 longs voyages 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'essaie 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.  
 J'adore lorsque mon mari me masse le dos.  
 Les réactions de mon mari à propos de mes talents sont très encourageantes.  
 Cela signifie beaucoup pour moi quand mon mari m'aide à faire quelque chose qu'il déteste.  
 J'adore lorsque mon mari montre un réel intérêt pour les choses que j'aime faire.
- 7**  Je peux compter sur mon mari pour m'aider dans mes projets.  
 Je suis toujours excitée au moment d'ouvrir un cadeau venant de mon mari.  
 J'adore lorsque mon mari me complimente sur mon apparence.  
 J'adore lorsque mon mari écoute mes idées et ne se précipite pas à juger ou à critiquer.  
 Je ne peux pas m'empêcher de toucher mon mari lorsqu'il est près de moi.
- 8**  Je suis souvent émerveillée de voir à quel point les cadeaux que me fait mon mari sont si attentionnés.  
 Garder la maison propre est un acte de service important.  
 Je ne suis jamais lassée d'entendre mon mari me dire à quel point je suis importante pour lui.  
 J'aime tenir la main de mon mari.  
 Mon mari me montre son amour en m'aidant dans les projets autour de la maison.
- 9**  Mon mari me fait savoir qu'il m'aime en m'offrant des cadeaux.  
 Des commentaires encourageants venant de mon mari me font du bien.  
 Mon mari ne m'interrompt pas lorsque je parle et j'aime ça.  
 Peu importe où on va, j'aime juste sortir avec mon mari.  
 J'adore faire l'amour avec mon mari.
- 10**  J'aime recevoir des cadeaux-surprises de mon mari.  
 Les mots encourageants de mon mari me donnent confiance en moi.  
 J'adore regarder des films avec mon mari.  
 Mon mari mérite une médaille pour toutes les choses qu'il fait pour m'aider.  
 Je ne suis jamais lassée des bisous de mon mari.

### INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

VOIR EN PAGE 12 POUR PLUS D'EXPLICATIONS

Votre langage principal de l'amour est celui qui a obtenu le plus haut score. Vous êtes "bilingue" et avez 2 langages principaux de l'amour si vous avez obtenu le même score sur 2 langages.

- Langage des paroles valorisantes  
 Langage des services rendus  
 Langage du toucher physique  
 Langage des moments de qualité  
 Langage des cadeaux

# Entrée

## TEST MONSIEUR

Pour chaque question, cochez celle des 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 longs voyages 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.  
 J'adore lorsque ma femme me masse le dos.  
 Ma femme me dit que je suis beau et j'aime ça.  
 Cela signifie beaucoup pour moi quand ma femme m'aide à faire quelque chose qu'elle déteste.  
 J'essaye de voir à l'avance ce que ma femme va m'offrir à mon anniversaire.
- 7**  Je ne suis jamais lassé des bisous de ma femme.  
 J'adore lorsque ma femme montre un réel intérêt pour les choses que j'aime faire.  
 Je me sens aimé lorsque ma femme me dit qu'elle est fière de moi.  
 Je suis toujours excité au moment d'ouvrir un cadeau venant de ma femme.  
 Ma femme fait parfois des courses pour moi et j'apprécie ça.
- 8**  J'adore lorsque ma femme me complimente sur mon apparence.  
 J'adore lorsque ma femme écoute mes idées et ne se précipite pas à juger ou à critiquer.  
 Je ne peux pas m'empêcher de toucher ma femme lorsqu'elle est près de moi.  
 Je suis souvent émerveillé de voir à quel point les cadeaux que me fait ma femme sont si attentionnés.  
 Garder la maison propre est un acte de service important.
- 9**  Je ne suis jamais lassé d'entendre ma femme me dire à quel point je suis important pour elle.  
 Ma femme me fait savoir qu'elle m'aime en m'offrant des cadeaux.  
 Ma femme me montre son amour en m'aidant dans les projets autour de la maison.  
 Ma femme ne m'interrompt pas lorsque je parle et j'aime ça.  
 J'adore faire l'amour avec ma femme.
- 10**  Les éloges de ma femme signifient beaucoup pour moi.  
 J'aime marcher en tenant la main de ma femme.  
 Je ne suis jamais lassé de recevoir des cadeaux venant de ma femme.  
 Ma femme sait lorsque je suis fatigué et c'est gentil de sa part de me demander en quoi elle peut aider.  
 Peu importe où est ce qu'on va, j'aime juste sortir avec ma femme.

### INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

VOIR EN PAGE 12 POUR PLUS D'EXPLICATIONS

Votre langage principal de l'amour est celui qui a obtenu le plus haut score. Vous êtes "bilingue" et avez 2 langages principaux de l'amour si vous avez obtenu le même score sur 2 langages.

- Langage des paroles valorisantes  
 Langage des services rendus  
 Langage du toucher physique  
 Langage des moments de qualité  
 Langage des cadeaux

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

[ À LIRE ENSEMBLE ]

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 deux 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 coup, d'autant plus 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

Qu'est-ce qui est nécessaire pour ma vie, pour notre vie, aujourd'hui ?  
Qu'est-ce qui est indispensable matériellement, humainement, spirituellement,  
aujourd'hui pour notre famille, notre couple ?

Essayons de prendre le temps d'une pause pour regarder, en couple, ces questions

## Entrée

### LES BESOINS DE MON CONJOINT

Un certain nombre de besoins, dits « fondamentaux » sont indispensables à la vie. Il s'agit des besoins physiologiques (boire, manger, dormir...) et des besoins de sécurité tels que ceux de la « pyramide de Maslow ».

Nous ne reviendrons pas sur ces besoins indispensables.

D'autres besoins sont nécessaires mais non indispensables.

Nous vous proposons, chacun, d'essayer de repérer dans le « nuage » ci-dessous les 5 besoins que vous jugez nécessaires à votre conjoint, puis de le partager avec lui ou elle en confrontant vos listes.

MUSIQUE Jardinage RETRAITES ART MAISON Parents ÉDUCATION  
Écrire Culture Chanter Travail Discuter Rire BRICOLAGE  
Carrière DESSIN Intimité SPORT FORMATION Voyages  
Affection TRANSMETTRE COIN-DU-FEU Organiser Création Naviguer  
Aider Séries FAIT-MAISON Prière Enfants Chiner Vacances  
SORTIES CUISINER POLITIQUE AMIS Nature Jouer Famille  
Gastronomie Jeux en ligne COLLECTIONS MÉNAGE PARTAGE  
Réseaux sociaux ÉCOLOGIE SOLIDARITÉ PAROISSE Engagements Construire  
Randonnée MODE ÉCOUTE Temps en famille

## Plat

Voici une série de questions auxquelles répondre ensemble :

- ➔ Si nous devons nous installer sur une île déserte, qu'emporterions-nous ?
- ➔ Pendant une période de confinement, qu'est-ce qui nous manque matériellement ?
- ➔ Pendant une période de confinement, qu'est-ce qui nous manque humainement ?
- ➔ Pendant une période de confinement, qu'est-ce qui nous manque spirituellement ?

## Dessert

Dans les listes précédentes, de quoi avons-nous pu nous passer le plus facilement ?  
Qu'avons-nous envie de changer dans notre mode de vie ?

## Entrée

### ÉTAT CLINIQUE

Quelles sont les forces sur lesquelles notre couple peut s'appuyer :

- |   |   |
|---|---|
|  Les projets que nous avons déjà réalisés ensemble avec succès             |  La beauté qui nous entoure (patrimoine, culture, nature)          |
|  Un médecin de confiance   |  La vie de saints  |
|  La dernière fois que nous nous sommes demandé pardon                      |  Notre dernier voyage en amoureux (sans enfants)                   |
|  Nos valeurs   |  Les amis  |
|  L'expérience de nos proches   |  Le dialogue   |
|  Le sacrement reçu lors de notre mariage                                   |  La prière individuelle ou commune                                 |
|  Nos enfants   |  Les activités pratiquées ensemble                                 |
|  Les héros de livres ou de film  |  La dernière retraite faite ensemble                               |
|  Les épreuves que nous avons déjà rencontrées et que nous avons surmontées |  La lecture  |
|   |  L'exemple de ceux qui nous ont précédés (parents, grands-parents) |
|   |  Les paroles d'un prêtre   |

### INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

- MAJORITÉ DE**  Notre couple peut se confier à des personnes de confiance (famille, amis, professionnels) qui gravitent autour de nous.
-  Notre couple s'enrichit de la Création, passée et en devenir (nature, culture, dialogue).
-  C'est dans la pratique de la foi (prière, vie sacramentelle, approfondissement) que notre couple peut puiser des forces.
-  Ce qui a déjà été vécu par notre couple nous rend plus fort pour l'avenir.
-  C'est l'expérience des autres (proches, héros ou saints) qui inspire notre couple, nous donne des repères. Expériences personnelles, expériences des autres, vie spirituelle, vie culturelle, vie relationnelle : nous pouvons utiliser tous ces leviers sans modération mais avec équilibre.



## DES VITAMINES POUR NOTRE COUPLE

Dressez vous-même votre prescription de 5 vitamines pour fortifier votre couple. N'hésitez pas à préciser la formulation (quoi, comment), la posologie (quand, à quelle fréquence) ou le lieu de la prise !

Par exemple :

Lire des ouvrages édifiants

S'engager pour une cause

Faire une retraite spirituelle

Donner du temps aux autres

Prendre du temps à deux

Prendre du temps en famille

Avoir des gestes de tendresse

Demander le sacrement du pardon

Renouveler solennellement l'engagement pris lors de notre mariage

S'enrichir des expériences d'autres couples

Prier

Prendre du recul sur les événements, lâcher prise

Demander de l'aide à des proches

Pardoner à l'autre

Faire des projets à long terme

Dialoguer en profondeur

Docteur Valentin FOLAMOUR  
Rue de la Source  
50220 LES CHÉRIS

ORDONNANCE

Monsieur et Madame .....

Le .....

V. Folaour

Comme un torrent dévalant les montagnes, les enfants ont déboulé au fil des années apportant avec eux leurs joies et leurs « rabat-joie ». Les promesses des fiançailles – Lui : Ne t'inquiète pas, je me lèverai la nuit pour donner les bibs. Elle : Ne t'inquiète pas ! Je sais changer une roue – ont été un peu perdues de vue dans ce déferlement continu de listes de choses à faire.

Sans tenir des comptes d'apothicaire, comment ça se passe chez vous ? La routine a-t-elle mouliné et réparti les tâches au plus offrant ? Chacun a-t-il choisi sa part par goût ou par défaut ? La balance est-elle à l'équilibre ? Dans ce domaine, sommes-nous encore bien ajustés ?



JEU | FÉMININ OU MASCULIN ?

	MASCULIN	FÉMININ	LES DEUX
Rail			
Délice			
Échappatoire			
Oasis			
Volte-face			
Astérisque			
Épithète			
Voile			
Moule			
Apogée			
Amour			
Pétale			
Orgue			
Éloge			
Vider le lave-vaisselle			
Câliner les enfants			
Déclarer les impôts			
Préparer les repas			
Aller aux réunions de parents			
Gronder les enfants			
Changer les pneus de la voiture			

RÉPONSES

**Rail** (M) ; **Délice** (les deux : M au singulier ; F au pluriel) ; **Échappatoire** (F) ; **Oasis** (les deux s'emploient) ; **Volte-face** (F) ; **Astérisque** (M) ; **Épithète** (F) ; **Voile** (les deux selon le sens) ; **Moule** (les deux selon le sens) ; **Apogée** (F) ; **Amour** (les deux : M au singulier ; F au pluriel) ; **Pétale** (M) ; **Orgue** (les deux : M au singulier ; F au pluriel) ; **Éloge** (M).



Sourions ! Si certains mots, malgré leur consonance ou leur orthographe, s'emploient uniquement au masculin et d'autres uniquement au féminin, certains sont gratifiés des deux genres. Il en va de même pour les tâches domestiques ou éducatives.



Pour donner un peu de consistance au jeu précédent...  
Répondre individuellement, selon ce que vous vivez habituellement en famille, puis partager.

**Qu'est-ce qui, chez vous, relève du rôle du père ?**

Commencer les phrases par : « Le père c'est celui qui... »

**Qu'est ce qui dans votre famille relève du rôle de la mère ?**

Commencer les phrases par « La mère c'est celle qui... »

**Qu'est-ce qui relève le plus souvent des deux ?**



Compléter alternativement :

- J'aime quand, dans ce que je fais d'habitude, tu fais...
- J'aime quand tu vois que j'ai besoin d'aide pour...
- J'aime quand tu prends des initiatives pour...
- J'aime que tu prennes le relais quand je ne sais plus où j'en suis avec...
- J'aime savoir que nous sommes d'accord sur...
- J'aime quand tu me dis que...
- Ces derniers jours, merci pour cette fois où...
- J'aime quand tu me fais confiance pour...



Dans quel domaine aimerais-je que la balance soit plus équilibrée ?  
Choisir chacun 5 propositions maximum et partager.

Rappel des règles familiales  
pour les écrans/internet

*Attention à un enfant  
en particulier*

Accompagner le discernement  
de la vocation des enfants

**GESTION DU COUCHER**  
SUIVI DES DEVOIRS

**Conduite à l'école, aux activités**

**Suivi éducatif  
des activités des enfants**

*Prendre des nouvelles  
de la famille  
et belle-famille*

**BRICOLAGE, JARDINAGE**

**OUVERTURE AUX AUTRES**

*Prière du soir,  
ou suivi spirituel  
des enfants*

*Gestion administrative*  
ORGANISATION DES VACANCES

**SUIVI DES ÉTUDES**

*Education affective  
des garçons*

Organisation des sorties,  
événements, fêtes

*Vie quotidienne de la maison :  
ménage, repassage, machines, etc.*

**PRÉPARATION DES REPAS**

*Accueil des amis  
ou de la famille*

*Education affective des filles*

**COURSES DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ**

**SUIVI ADMINISTRATIF DES ACTIVITÉS DES ENFANTS**

**Suivi médical des enfants**



## POUR ALLER PLUS LOIN

---

*Extrait du Compendium de la Doctrine Sociale de l'Église*

242. La famille a la responsabilité d'offrir une éducation intégrale. De fait, toute éducation véritable vise à « former la personne humaine dans la perspective de sa fin la plus haute et du bien des groupes dont l'homme est membre et au service desquels s'exercera son activité d'adulte ».
550. L'intégralité est assurée quand les enfants — par le témoignage de vie et par la parole — sont éduqués au dialogue, à la rencontre, à la socialité, à la légalité, à la solidarité et à la paix, en cultivant en eux les vertus fondamentales de la justice et de la charité.
551. Dans l'éducation des enfants, le rôle maternel et le rôle paternel sont tout aussi nécessaires.
552. Les parents doivent donc œuvrer conjointement. Ils exerceront l'autorité avec respect et délicatesse, mais aussi avec fermeté et vigueur : elle doit être crédible, cohérente, sage et toujours orientée vers le bien intégral des enfants.

## PRIÈRE DES AFC

---

*Père saint,*

*Toi qui as voulu que ton Verbe éternel naisse sur notre terre et grandisse dans une famille humaine avec tout l'amour d'un père et d'une mère ;*

*Toi qui nous as montrés avec la Sainte Famille combien nos familles sont un bien précieux et un mystère sacré, signes et instruments de l'amour trinitaire ;*

*Envoie ton Esprit Saint, pour qu'Il donne à chacun d'accueillir la lumière que tu as inscrite en toute créature et dans tout l'Univers avec Sagesse et par Amour ; pour qu'Il ouvre les cœurs à la lumière de l'Évangile ;*

*Envoie ton Esprit Saint sur toutes les familles, pour que tout enfant ait la joie de grandir dans l'amour d'un père et d'une mère, de se construire dans la complémentarité d'une vraie différence sexuelle, d'être reçu comme un don et désiré comme une personne ;*

*Envoie ton Esprit Saint sur ton Église, pour qu'elle ait la force de témoigner publiquement avec justesse et douceur de l'Évangile de la Vie et de la vérité de l'amour, d'affronter sans crainte même au prix du martyre les forces contraires de la culture de mort ;*

*Envoie ton Esprit Saint sur les pouvoirs publics, pour qu'ils expriment avec sagesse dans la législation ce qui revient à chacun en toute justice, qu'ils soutiennent davantage les familles fondées dans l'institution du mariage.*

*Ô Vierge Marie, Mère du bel amour, prends sous ton manteau protecteur tous tes enfants qui se confient à toi, même ceux qui ne te connaissent pas encore, et surtout ceux à qui il aura manqué l'amour d'un père ou d'une mère !*

*Saint Joseph, gardien de la Sainte Famille, priez pour nous ! Amen*



LES  
ASSOCIATIONS  
FAMILIALES  
CATHOLIQUES

28 place Saint-Georges 75009 Paris  
01 48 78 81 61  
contact@afc-france.org  
www.afc-france.org

