

LA SAINT VALENTIN AUTREMENT



**Notre couple
un cadeau pour la vie !**

DINER SAINT-VALENTIN

Proposition inspirée du CLER

Cette proposition se vit normalement au sein d'une soirée animée par une équipe, mais, si le couple est motivé, il est possible de reprendre la trame proposée pour nourrir un échange en profondeur !

Vous pouvez imprimer ce guide en deux exemplaires et le suivre pas à pas, pendant le repas.

« Qu'est-ce qui entretient, qu'est-ce qui fait grandir une relation de couple ? »

Au menu : **trois pistes concrètes pour vivre heureux ensemble... longtemps...**

- En entrée : Choisir de prendre du temps ensemble
- En plat principal : Identifier et accepter nos différences
- En dessert : Donner et recevoir de l'amour

APERITIF

Échange en tête à tête (5mn) - Question 1

Partagez ce que cela vous fait d'être ici ce soir, vos appréhensions, vos attentes pour ce dîner particulier en couple...

EN ENTREE : CHOISIR DE PRENDRE DU TEMPS ENSEMBLE

Échange en tête à tête (10 mn) - Question 2

Souviens-toi. Exprimez à votre conjoint le souvenir d'un moment particulièrement agréable passé avec lui que ce soit ancien ou récent. Exprimez ce que vous ressentiez, partagez vos sentiments, racontez avec tous les détails qui seront bons pour vous et que vous jugez bon d'évoquer ?... (15')

EN PLAT PRINCIPAL : IDENTIFIER ET ACCEPTER NOS DIFFÉRENCES

Avant de répondre aux questions 3 et 4 et d'échanger, on pourra lire ensemble l'introduction suivante :

Quand on tombe amoureux, on est souvent attiré par le fait que notre conjoint est différent de nous.

Mais généralement, au bout de quelque temps, ces différences peuvent devenir la source d'irritations et même de conflits.

Les différences qui nous avaient tant charmés finissent par nous agacer...

Aussi, plutôt que de focaliser sur ce qui nous irrite (et qui ne changera probablement pas), mieux vaut essayer de l'accepter et de se concentrer sur les aspects positifs. De cette façon, nous pourrons combiner nos forces et nous soutenir l'un l'autre dans nos faiblesses.

Il est illusoire de vouloir changer l'autre... Cela bien sûr, ne veut pas dire que nous ne pouvons pas essayer de nous changer nous-mêmes ce qui est source d'agacement pour l'autre.

Témoignage de Gary Chapman « L'ouvreuse de tiroirs » :

Le conseiller conjugal et écrivain Gary Chapman nous raconte une anecdote tirée de sa vie personnelle. Il décrit sa femme Caroline comme une « ouvreuse de tiroirs qui ne les referme jamais ». Et cette habitude avait le don de l'énerver. Chaque fois qu'il trouvait un tiroir ouvert, ça le faisait enrager et il finissait souvent par exploser. Donc, il a décidé d'utiliser son expertise en matière d'éducation et de montrer à Caroline comment fonctionnait un tiroir. Il a retiré l'un des tiroirs de la salle de bain, lui a indiqué du doigt la petite roue se trouvant au fond et lui a montré comment elle s'enclenchaient bien dans la rainure. Et il a rajouté : « Quelle formidable invention ! ». Cette fois, il savait qu'elle avait compris qu'il était vraiment sérieux. Mais cette démonstration ne produisit absolument aucun changement.

Un jour, en arrivant à la maison, il apprit que leur fille de dix-huit mois s'était ouvert l'arcade sourcilière en tombant sur le coin d'un tiroir ouvert. Caroline l'avait emmenée à l'hôpital et pendant qu'elle lui racontait toute l'histoire, Gary réussit, à sa grande fierté, à contenir ses émotions et à ne pas parler du tiroir ouvert. Il était sûr que cela lui servirait de leçon, et qu'elle allait changer de comportement.

Mais, malheureusement, ce ne fut pas le cas. Une ou deux semaines plus tard, il finit par réaliser qu'elle ne changerait jamais, et analysa ce qu'il lui restait à faire. Premièrement : il pouvait la quitter ! Deuxièmement : il pouvait être malheureux chaque fois qu'il voyait un tiroir ouvert et ce jusqu'à la fin de ses jours. Troisièmement : il pouvait l'accepter comme « ouvreuse de tiroirs » et prendre sur lui la responsabilité de refermer les tiroirs.

Il élimina d'emblée la première solution. En examinant la seconde solution, il pensa que s'il était malheureux chaque fois qu'il voyait un tiroir ouvert, il le serait pendant une bonne partie de sa vie. Il a donc opté pour la troisième solution : accepter sa femme malgré ses imperfections.

En rentrant à la maison, il annonça sa décision : « Caroline, tu sais pour le problème des tiroirs ? » « Gary, ne recommence pas à ce sujet » lui répondit-elle. « Non, dit-il, j'ai trouvé la solution. Tu n'as plus à fermer un seul tiroir. J'accepte que ce soit mon rôle de le faire. Nous n'avons plus de problème de tiroir ! » Et Gary termina : « Depuis ce jour, les tiroirs ouverts ne sont plus un problème pour moi. Je ne ressens ni émotion, ni hostilité, je les referme, c'est tout, c'est mon rôle. »

Quand je rentrerai à la maison ce soir, je peux vous assurer qu'ils seront là, à m'attendre. Je les refermerai, et tout ira bien.

Question 3 : Ce que j'aime chez toi (10 mn)

Écrivez 6 points que vous appréciez particulièrement chez votre conjoint. Vous pouvez le remercier pour ce qu'il fait ou lui préciser ce que vous aimez chez lui ou chez elle.

Lorsque vous avez terminé montrez-vous ce que vous avez écrit.

Quelques exemples : *J'aime ta capacité à te lier avec d'autres personnes. J'aime ta complicité avec nos enfants
Merci de travailler si dur pour subvenir à nos besoins. Merci d'avoir su rendre la maison si accueillante...*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Question 4 : Nous sommes différents (10 mn)

Pour chacun des sujets ci-dessous, placez l'initiale de votre prénom et celle de votre conjoint sur la ligne, à l'endroit qui vous paraît le plus conforme à vos tempéraments respectifs, entre les 2 extrêmes. Répondre non en fonction de ce que vous croyez devoir être mais en fonction de ce que vous êtes naturellement : on peut avoir pris comme habitude un fonctionnement qui ne nous est pas naturel.

<i>Ex : L'argent</i>	<i>Le dépenser</i>	<i>L</i>		<i>E</i>				<i>L'économiser</i>
<i>Ex : La ponctualité</i>	<i>Prévoir large</i>			<i>E</i>			<i>L</i>	<i>Arriver juste à temps</i>
Habillement	Décontracté							Soigné, élégant
Désaccords	Tout déballer							Maintenir la paix
Vacances	Rechercher l'aventure							Chercher le repos
L'argent	Le dépenser							L'économiser
Les autres	Passer du temps							Rester seul
Organisation	Faire des plans et s'y tenir							Être spontané et prendre la vie comme elle vient
Ponctualité	Prévoir large							Arriver juste à temps
Détente	Sortir							Rester à la maison
Sommeil	Gros dormeur							Petit dormeur
Sports	Passionné							Pas intéressé
Téléphone	Parler pendant des heures							Dire le strict minimum
Rangement	Tout est bien rangé à sa place							Vivre décontracté et dans le désordre
Télévision	Toujours allumée							La mettre au rebut
Ordinateur	Dépendant							Strict nécessaire

EN DESSERT : DONNER ET RECEVOIR DE L'AMOUR

Avant de répondre à la question 5 et d'échanger, on pourra lire ensemble l'introduction suivante, si on ne connaît pas (ou pas bien) les « 5 langages de l'amour » de Gary Chapman.

Les 5 langages de l'amour

Selon Gary Chapman chacun de nous possède un « réservoir d'amour » qui est l'indicateur de notre sentiment d'être aimé. Quand il est alimenté, il nourrit le désir d'aimer. Selon Chapman, chacun de nous a un « langage d'amour privilégié » ; c'est une sorte de langue maternelle que nous comprenons sans difficulté ni effort et qui nous rejoint directement.

Apprendre le langage de l'amour de l'autre nous permet de nous ajuster à la façon qui lui parle le plus à lui et à entrer dans un climat stimulant de bienveillance, où l'amour circule.

Nous pouvons exprimer notre amour de 5 manières différentes :

1. Des paroles gratifiantes

Paroles d'encouragement ou de reconnaissance qui font comprendre combien nous estimons notre conjoint et qui lui donnent confiance en lui. Paroles bienfaisantes : les mots et le ton que nous employons. Paroles humbles et respectueuses : l'amour formule des demandes et non des exigences. Le défi de la parole gratifiante c'est qu'elle soit sincère et spontanée.

2. Des cadeaux

Les cadeaux sont des symboles visibles de l'amour qui transcende toutes les cultures. Le défi du cadeau réussi est de trouver ce qui va vraiment faire plaisir à l'autre, et non pas ce qu'on préfère pour lui. Ils peuvent être sans valeur commerciale, mais d'une grande valeur sentimentale.

3. Les services rendus

Aimer, c'est aller au-devant des besoins de l'autre, parfois en donnant beaucoup de soi. Aimer, c'est aussi servir l'autre, devancer ses désirs, apprenons donc à les connaître. C'est l'état d'esprit avec lequel je rends un service qui change tout ; un service est une corvée si je le fais par devoir, par contre c'est un plaisir si je le rends par amour, en pensant à la personne que j'aime et à qui je veux faire plaisir.

4. Le toucher physique

Dans le couple le toucher est un puissant moyen de communiquer l'amour. Pour quiconque est sensible au toucher comme langage d'amour privilégié le moindre geste tendre aura plus d'effet que n'importe quelle parole. Il existe de nombreuses façons de se communiquer de l'amour par le toucher, les caresses, les câlins, les massages... les relations sexuelles étant la façon la plus intime qui soit de donner à l'autre. Le défi du toucher physique c'est donc : la gratuité.

5. Les moments de qualité

Un écueil de la vie de couple est de ne plus prendre de moments gratuits en tête à tête, au risque d'avoir peu à peu des vies parallèles.

Un « moment de qualité », c'est un temps de respiration, un temps à libérer :

- un temps où nous nous accordons mutuellement une présence particulière
- un temps où nous brisons le rythme parfois effréné ou monotone de nos journées
- un temps où nous goûtons pleinement la joie d'être ensemble

C'est un temps qui donne de la consistance, du sens, une âme à notre relation.

S'offrir un moment de qualité implique une volonté réelle de sortir du train-train quotidien et nécessite pas mal de créativité.

Questions 5 : Nos langages d'amour

(Re)découvrez vos langages d'amour et ceux de votre conjoint.

5.1

Notez des circonstances précises où, à cause de ce que votre conjoint a fait, vous avez ressenti qu'il vous aimait. Il peut s'agir d'occasions anciennes ou récentes, qui se présentent régulièrement ou non, qui sont importantes ou insignifiantes.

J'ai ressenti que tu m'aimais quand, par exemple :

- *Tu m'as emmené au cinéma voir un bon film, puis dans un petit resto*
 - *Tu es rentré du travail avec un beau bouquet que tu m'as offert*
 - *Tu t'es occupé des enfants quand j'avais besoin de souffler*
 - *Tu m'as dit combien tu étais fier de moi quand j'ai décroché ce job*
 - *Tu m'as pris dans tes bras à un moment où j'étais triste ou inquiet...*

5.2

En tenant compte de vos réponses à la question 5-1, classez par ordre d'importance pour vous les 5 expressions de l'amour, de la plus importante (n°1) à la moins importante (n°5). Ensuite classez-les selon l'importance que, selon vous, votre conjoint leur donne.

Pour vous (Chiffre 1 à 5)	Les langages de l'amour	Pour votre conjoint (Chiffre 1 à 5)
	Paroles	
	Cadeaux	
	Services rendus	
	Toucher physique	
	Moments de qualité	

A présent, comparez mutuellement vos réponses aux questions 5-1 et 5-2 et parlez-en

En pensant à ce qu'est le langage d'amour préféré de votre conjoint, trouvez 3 idées à réaliser pour lui communiquer votre amour au cours de la semaine ou du mois : restez dans les limites du réalisable.

1.
2.
3.

En pensant à ce qu'est le 2ème langage d'amour de votre conjoint, réfléchissez à 3 autres idées

4.
5.
6.

CAFE-DIGESTIF

Question 6

Vos impressions à chaud

Partagez-vous ce que vous ressentez à l'issue de cette soirée, ce que vous souhaitez « retenir » de tout ce que vous avez entendu, vécu au cours de cette Saint Valentin autrement. (10')