



ÉGLISE CATHOLIQUE  
DANS L'OISE

PRÉPARATION AU SACREMENT DE MARIAGE

# MODULE 1

## Aimer, c'est se donner !



Avec l'aimable autorisation d'Yves Guezou © guezo.fr

Ce premier module introduit un parcours qui compte plusieurs rencontres.

S'inscrire dans la durée est essentiel au discernement et permet un accompagnement personnalisé des fiancés. Qu'ils soient enthousiastes à l'idée de suivre la préparation au mariage paroissiale ou plus réticents, nous essaierons de leur donner envie de revenir pour approfondir leur réflexion sur le sacrement qu'ils demandent à l'Eglise ! Il ne s'agit pas de bien « vendre » notre produit mais d'aider les fiancés à entrer joyeusement dans un authentique cheminement.

Nous savons l'importance du premier accueil pour enclencher un processus dynamique et fécond, cette première soirée revêt donc une importance toute particulière. A nous d'en faire un moment fraternel et divertissant.

Le message-vidéo que notre évêque adresse aux fiancés est un moment particulièrement important de la rencontre, que nous vous laisserons commenter avec vos invités, afin qu'ils réalisent que, à travers notre évêque, c'est l'Eglise toute entière qui les accueille. C'est un premier lien avec la communauté qui se tisse, tant par la « présence » de Mgr Benoit-Gonnin que par la chaleur de votre accueil : le premier défi de cette rencontre est là.

Second défi : transmettre une vision juste de l'amour durable qui, comme l'énergie du même nom, est la base d'une saine écologie humaine et conjugale.



# 1

### LA PRÉPARATION AU MARIAGE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

1. En guise de présentations...
2. Pourquoi se préparer au mariage ?
3. Comment cela va-t-il se passer ?



# 2

### QU'EST-CE QUE QU'AIMER ?

1. L'amour dans tous ses états
2. L'amour de charité (Agapè)



# 3

### MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX S'AIMER

1. Mieux se connaître pour mieux s'aimer
2. Mieux s'aimer : les langages de l'amour

# POUR PRIER

## LE NOTRE PÈRE

*Pour nous, chrétiens, cette prière est unique. Elle nous est donnée et enseignée par Jésus, elle dit l'essentiel de notre foi, de notre confiance en Dieu. Ce Dieu, nous l'appelons « Père ». Gardons cela dans notre cœur : Dieu est un Père plein de tendresse, un père qui aime et qui pardonne, un père qui veut le meilleur pour chacun d'entre nous.*

Notre Père,  
Qui es aux cieux  
Que ton nom soit sanctifié  
Que ton règne vienne,  
Que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.  
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour,  
Pardonne-nous nos offenses  
Comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés  
Et ne nous laisse pas entrer en tentation  
Mais délivre-nous du Mal.  
Amen

LA MESURE DE  
L'AMOUR C'EST  
D'AIMER SANS MESURE.

Saint Augustin

◆ *Mon commandement, le voici :  
Aimez-vous les uns les autres comme je  
vous ai aimés. Il n'y a pas de plus grand  
amour que de donner sa vie pour ceux  
qu'on aime.*

*Jean 15, 12-13*



Seigneur, tu veux « être partie prenante » de notre amour. Cela peut être très nouveau pour nous, très étonnant. Apprends-nous à te connaître et à t'aimer comme toi, tu nous connais et tu nous aimes.  
**Apprends-nous à t'appeler "Père".**

Seigneur, tu nous dis qu'aimer, c'est tout donner, c'est se donner soi-même, donner son temps, sa vie, sa tendresse et tout recevoir d'un autre, dans la confiance.  
**Seigneur, apprend-nous à aimer !**

# LA PRÉPARATION AU MARIAGE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

## Notre objectif

Briser la glace ! Les fiancés se demandent à quelle sauce ils vont être mangés, il nous faut les rassurer et éveiller leur curiosité.

Soyons très clairs sur les exigences d'une préparation au mariage sérieuse, tout en étant très bienveillants.

La présence aux réunions n'est pas optionnelle : les dates sont données à l'avance pour que tous puissent s'organiser.

## I. En guise de présentations...

Commençons par nous présenter, nous, les animateurs ! Qui sommes-nous ? Que faisons-nous ici ? Pourquoi avons-nous choisi d'accompagner les fiancés pour les aider à cheminer vers le sacrement de mariage ? Qu'est-ce que cela représente pour nous ?

Le prêtre et/le diacre peuvent également présenter la paroisse.

Après ces premiers mots d'accueil, nous organiserons une courte présentation de chaque couple. Ces présentations se feront très différemment selon la taille du groupe.

Ce qui importe, c'est de briser la glace et de faire un peu connaissance.

Le prêtre et l'équipe accompagnatrice donnent l'impulsion et jouent le jeu, bien évidemment.

L'essentiel est que ce soit assez **court, chaleureux et joyeux !**

*Si vous manquez d'inspiration, vous pouvez tenter l'un des trucs suivants, selon la taille du groupe.*



## Découvre ton voisin

Chaque couple présente le couple qui se trouve à sa droite (2 min pour faire connaissance - prénom, village ou quartier, date du mariage + un détail sympa - le nombre d'enfants, le nom du chien, la série télé qu'ils préfèrent, là où ils se sont rencontrés etc. Ex : Joséphine et Samson Pantalon, 3 enfants charmants, habitent un tipi à la mer de Sable et jouent de l'accordéon).

Prêtres, diacres et couples animateurs sont mêlés aux fiancés afin d'être présentés par eux.

Même principe mais la consigne peut être : parlez de vos voisins en trois mots-clés...

## Présente ta moitié

Chaque fiancé(e) présente sa moitié et ajoute :

- ❖ un détail original et /ou sympa (son sport préféré, son gâteau préféré, 2 choses qu'il (elle) aime, 2 choses qu'il (elle) déteste, son film culte, la musique qu'il (elle) écoute, sa BD préférée, un tic de langage, son expression préférée ...)
- ❖ la qualité qui le touche le plus chez son (sa) chéri(e).

## CARTES & COUPLES

- Prenez un jeu de cartes. Séparez les cœurs et les trèfles. Préparez autant de paires (les rois ensemble etc.) que de couples. A leur arrivée, distribuez les cartes de manière aléatoire. Chaque couple devra retrouver le couple qui a l'autre carte de même valeur. Demandez-leur de faire connaissance lors de l'apéro qui débutera la séance afin d'être capables de se présenter mutuellement.

## Acrostiches créatifs

- Pour les groupes restreints, on peut prévoir, en plus, une feuille A4 par participant.
- La plier en 2 pour obtenir un format paysage. Chacun écrit son prénom en gros, dans le sens vertical et imagine un **acrostiche** qui le caractérise. On peut corser l'affaire en demandant à chaque fiancé de faire celui de sa fiancée et inversement, en plus de sien. On se donne 5 min et on pose tout sur la table !
- Cet exercice mérite réflexion : on peut proposer à chacun de finir l'acrostiche pour la semaine suivante.
- Cet acrostiche sera posé devant son propriétaire.

**COLDPLAY**  
**ATHLÉTISME**  
**AMOUREUSE**  
**INFIRMIÈRE**  
**BEAUVAIS**

## 2. Pourquoi se préparer au mariage ?

Qu'est-ce qu'on va bien pouvoir apprendre sur le mariage quand on vit ensemble depuis plusieurs années et qu'on a déjà, éventuellement, quelques beaux enfants ?



### Vidéo de Mgr Benoit-Gonin

*Reprendre les mots de Mgr Benoit-Gonin : avec lui, c'est toute l'Eglise qui se réjouit d'accueillir les fiancés.*



Le mariage est avant tout une réalité naturelle. Il correspond à un désir inscrit très profondément ancré dans notre cœur : aimer et être aimé sans condition et pour toujours. L'Eglise accorde une réelle importance au mariage civil (ce n'est ni une simple formalité ni un sous-mariage) mais en demandant le sacrement de mariage, les fiancés franchissent le Rubicon : leur mariage aura une dimension surnaturelle, Dieu sera « partie prenante » de leur amour. Il sera donc « partie prenante » de ce temps de préparation au mariage.

Qui est ce Dieu qui s'engage avec les époux le jour de leur mariage ? C'est une question que nous nous poserons, bien sûr, lors de nos prochaines réunions. Nous parlerons aussi des aspects humains du mariage, de la communication dans le couple, de la belle-mère, du pardon, de la sexualité, des enfants, du chien et des puces du chien, bref de tout ce qui fait un couple heureux.

En se mariant à l'Eglise, les fiancés vont s'engager pour toute leur vie. On conçoit donc que cela se prépare, car c'est un choix définitif qui a besoin d'être mûrement réfléchi. Ce qui est en jeu, au fond, c'est leur bonheur. Poser des bases solides, c'est ce qui permet de construire un bonheur durable.

Cette préparation peut être l'occasion d'une vraie pause, c'est une chance pour le couple, un moment privilégié pour réfléchir à son projet de vie, aborder des sujets pas forcément faciles. Il ne s'agit pas juste d'une présence à quelques réunions, c'est une attitude intérieure d'ouverture à l'autre, aux autres, à l'Eglise et, surtout, au Christ.

## 3. Comment cela va-t-il se passer ?

*Très bien, généralement !*

Une préparation en 3D :

### LA DIMENSION PAROISSIALE

Donner un aperçu de l'ensemble du parcours et distribuer une feuille avec les dates, les horaires, les lieux, les coordonnées des animateurs, de la paroisse, des prêtres et des diacres concernés. Expliquer clairement et rapidement comment vous vous organiserez. Soyez clairs et positifs sur l'exigence !

### LA RÉFLEXION EN COUPLE

Une heure par semaine pour réfléchir ensemble, se parler, se dire tout ce qu'on ne s'est jamais dit, parce qu'on n'y a pas pensé ou que l'on n'a pas osé, ce n'est pas un luxe. Une partie de la préparation se fait à deux. Les fiancés recevront, à cette intention, des fiches reprenant ce qui a été abordé en groupe, avec de petits textes, des prières, des questions pour approfondir la réflexion. Demandez aux fiancés de les imprimer (en couleur !) et de les garder pour pouvoir les reprendre si besoin.

### LA RÉFLEXION PERSONNELLE

Le temps de préparation au mariage est un temps de réflexion personnelle. Il faut discerner si le(a) fiancé(e) est « le(a) bon(ne) » et si, d'autre part, le choix d'un engagement à l'Eglise, avec Dieu, est un choix libre dont les fiancés veulent réellement vivre la grandeur et les exigences. Si, au fil des rencontres ils se rendent compte que ce n'est pas ce qu'ils veulent vivre, ou qu'il leur faut plus de temps pour s'engager devant Dieu, pas de problème ! Le mariage à la mairie sera un premier pas et l'occasion d'une belle fête, ils pourront toujours demander le sacrement de mariage plus tard, quand ils seront prêts.

# QU'EST-CE QU'AIMER ?

## Notre objectif

Faire réfléchir les fiancés sur leur amour. Comment est-il né ? Comment a-t-il grandi ? De quoi est-il fait ? Amitié, désir, sentiment, il y a un peu de tout cela : l'amour vrai traverse la personne dans toutes ses dimensions - on aime avec son corps, son intelligence, sa volonté et son affectivité...

L'amour des époux qui se donnent l'un à l'autre pour toujours est plus profond encore : c'est un amour « sponsal », c'est-à-dire un amour qui (se) donne.

**Le don et la communion seront le fil rouge de nos rencontres**, il est bon de commencer dès maintenant à planter le décor.

## I. L'amour dans tous ses états !



### BRAINSTORMING

Pour vous, l'amour c'est quoi ? Y'a-t-il différentes formes d'amour ? Quels mots pourriez-vous associer à l'amour ?

*Après avoir noté les différentes idées proposées par les fiancés, nous ferons émerger les points suivants :*

**L'amour a de multiples facettes, de multiples dimensions. Une histoire d'amour connaît différentes étapes, connaît différentes nuances.**

- \* **L'amitié (Philia).** Fondée sur un choix réciproque, elle est un sentiment partagé et un choix (on ne choisit pas sa famille mais ses amis, si !). Les vrais amis - ceux qui nous font du bien, ceux qui sont là quand on a des ennuis - sont un trésor et une force. L'amitié est faite de bienveillance, de vérité, de joie, de gratuité.
- \* **Le désir (Eros).** Charnel, instinctif, sensitif, il est lié au corps et, d'une manière plus générale, à l'affectivité. On peut désirer sans aimer. Mal orienté, utilisé simplement en vue de la jouissance, le désir nous instrumentalise et nous conduit à instrumentaliser les autres (du « coup d'un soir » au viol...). Ordonné à un amour vrai, profond, le désir est une très grande et très belle dimension de l'amour, il permet le don total de soi.

- \* **Le sentiment amoureux.** L'autre devient quelqu'un « à part ». Mais ce n'est pas encore suffisant pour se dire « c'est lui », « c'est elle » pour toujours... Le sentiment amoureux est fluctuant et volatile. Sans être un cœur d'artichaut qui « tombe » amoureux comme on tombe dans l'escalier, un peu par accident, on peut vivre de belles relations amoureuses qui ne débouchent pas sur un projet durable. Le sentiment amoureux est le prologue de l'amour durable, il construit la relation amoureuse, il est essentiel tout au long de notre vie.

Dans notre amour, il y a une part d'amitié, une part de désir, une part de sentiment amoureux. Cela nous dit comment nous sommes faits : corps, âme, esprit, nous sommes en 3D.

- \* **Un corps** matériel grâce auquel nous sommes en lien les uns avec les autres.
- \* **Un esprit** (intelligence, volonté, affectivité) grâce auquel nous pouvons aimer, réfléchir, discerner, faire des choix.
- \* **Une âme** qui est le cœur du cœur de notre être, le lieu où nous rencontrons Dieu.



Ces 3 dimensions sont inséparables : être « équilibré », c'est les laisser vivre ensemble de manière équilibrée, sans qu'aucune n'écrase les autres. Quand on aime, ce sont toutes les dimensions de notre être qui sont impliquées. Pas simplement le corps (désir) ou le cœur mais aussi l'intelligence et la volonté (On se marie parce qu'on s'aime, mais surtout parce qu'on **veut** s'aimer). Quand nous aimons, c'est toute notre personne qui aime - et elle aime toute la personne de l'autre.

## 2. L'amour de charité (Agapè)

En grec, il y a trois mots pour l'amour : *Philia* (l'amitié), *Eros* (le désir) et *Agapè* (l'amour de charité). On a évoqué les deux premiers. Mais *Agapè* ? Qu'est-ce que cet amour de charité ?

C'est un amour « oblatif », un amour qui donne tout. Cet amour-là se vit pleinement dans le mariage : l'amour des époux suppose une attirance du corps (désir), une inclination du cœur (sentiment), une décision de l'intelligence (amitié) mais aussi un choix de la volonté (je veux me donner sans retour pour toujours).

Quand l'amour s'approfondit, que l'on est prêt à se donner entièrement, que l'on n'aime plus l'autre pour ses beaux yeux ou ses grands pieds mais pour le rendre heureux, on est prêt à aimer en vérité. Pour se donner en vérité, il faut s'oublier, renoncer à certaines habitudes, sacrifier son confort mais cet amour-don nous épanouit plus qu'il ne nous coûte ! Notre société nous répète qu'il faut « s'accomplir », « vivre sa vie », « penser à soi ». Cela est juste dans le sens d'un plein épanouissement de nos talents et de notre bonheur mais il ne doit pas nous mener à nous replier sur nous-mêmes. Le vrai développement personnel n'est pas une démarche individualiste (« *Mon petit nombril et moi, on vit notre vie dans notre bulle* ») mais, au contraire, une démarche qui nous porte vers les autres.

“  
AIMER, C'EST TOUT  
DONNER ET SE DONNER  
SOI-MÊME  
”  
Sainte Thérèse de  
l'Enfant-Jésus

L'amour-don est une vocation (un appel qui retentit au plus profond de notre cœur) et un choix qui va largement au-delà du sentiment amoureux. Il met en œuvre la volonté : quand on traverse des difficultés on s'accroche parce qu'on veut aimer, qu'on l'a décidé --> On ne se sépare pas dès qu'on ne le « sent » plus. On a décidé d'aimer, alors re-choisit d'aimer, au-delà des difficultés.

La logique de l'amour-don, c'est l'engagement. Si on décide de se donner pleinement l'un à l'autre, on a envie de sceller cet amour par un engagement définitif. Lors de la célébration de mariage, cet échange des dons sera pleinement réalisé par l'échange des consentements. Dans le rituel des mariages, il y a trois formulations possibles. La Formule 1 est la plus courte (normal, la F1, ça va plus vite).

Le jour du mariage, Clément dira : « *Moi, Clément, je te reçois comme épouse, et je promets de te rester fidèle etc.* » (Rituel, formule 1).

Laura reçoit l'amour de Clément, elle y répond en se donnant en retour.

Elle dira : « *Moi, Laura, je te reçois comme époux et je promets de te rester fidèle, dans le bonheur et dans les épreuves, dans la santé et dans la maladie, pour t'aimer tous les jours de ma vie* ».

### DÉFI ANIMATEUR

*Exercice de mime pour les animateurs.*



Un homme offre un bouquet de fleurs à sa femme

- ◆ Elle lui renvoie à la figure... Ambiance !
- ◆ Elle le prend à contrecœur, dit un vague « merci » ou « ah, j' préfère les roses » et le pose en vrac dans un pot et s'en retourne à ses occupations.
- ◆ Elle est heureuse, remercie chaleureusement et embrasse son mari.

Donner, c'est bien mais **il faut que le don soit reçu**... Dans l'amour-don, il y a une dynamique, des allers-retours. Le don n'est pas à sens unique, c'est un échange permanent qui crée et maintient la communion entre les époux : on (se) donne, on (se) reçoit, on engrange, on répond...

- L'échange des dons est le fondement de
- l'amour véritable. C'est un mouvement d'amour
- perpétuel, un va-et-vient entre les époux qui
- maintient et fait grandir leur communion.
- **L'amour-don est force de communion**, il nous
- pousse vers l'autre, il nous donne envie de nous
- dépasser pour le rendre heureux. Pour se marier,
- il faut vouloir « tout donner et se donner
- soi-même ».



*Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux que l'on aime.*

# MIEUX SE CONNAITRE

## I. Mieux se connaître pour mieux s'aimer

### ❖ Se connaître soi-même

Mieux se connaître soi-même est une nécessité pour être capable d'entrer pleinement dans la relation à l'autre. Réfléchir sur soi, sur ses besoins, ses attentes, sur son histoire familiale et la manière dont elle nous a marqués, sur les événements importants de sa vie et la manière dont on les a vécus est une expérience libératrice. On comprend alors que certains comportements sont le fruit de fonctionnements inconscients, de peurs, de doutes, de blessures. Réfléchir sur ses fonctionnements permet de prendre conscience de la manière dont ils impactent les autres (et, en premier lieu, le couple) et d'évoluer.

### ❖ Connaître son (sa) fiancé(e)

Avant de pouvoir dire, en vérité et pour la vie : « *Je te reçois comme époux(e)* », il faut savoir ce que l'on accueille.... L'autre est un mystère, et il le restera toujours: on ne saura jamais tout de lui, on n'aura jamais fini de le découvrir mais, avant de s'engager, il faut savoir l'essentiel ! Et ne pas tabler sur le fait qu'il (elle) changera ! On évolue à deux, on se décape et on se polit en se frottant l'un à l'autre, mais on ne change pas de personnalité. Il faut donc aimer l'autre tel qu'il est aujourd'hui et non tel qu'on le rêve pour demain (car le rêve ne deviendra pas réalité)!

On a évidemment un peu d'illusions, on idéalise peut-être un peu l'autre. Aux tous débuts, l'amour est aveugle mais, certains l'affirment, le mariage rend la vue - encore une bonne raison pour se marier ! Normal : il est fondé sur le **réel** et sur la **durée**...

Dans la réalité, on n'est pas le prince Charmant et notre fiancée n'est pas la Fée Clochette ! Les amoureux qui se regardent dans le blanc des yeux en roucoulant finissent donc, un jour ou l'autre, par sortir de leur bulle. L'amour a besoin d'être purifié. On s'aperçoit que le conjoint réel n'est pas le conjoint rêvé (Le prince charmant ronfle la nuit et la princesse a tendance à vouloir régenter son mari).

### Notre objectif

.....

Aider les fiancés à prendre conscience que leur engagement va supposer un « déplacement » de leurs priorités : préférer l'autre à soi demande une conversion du cœur et se traduit par des efforts concrets.

C'est une étape de croissance nécessaire, un signe de maturité de l'amour : c'est là que l'on commence vraiment à construire son couple, à aimer l'autre dans sa vérité. Plus les illusions ont été fortes, plus la confrontation au réel est difficile.

Il y a la **personnalité** mais aussi **l'histoire** de chacun, sa famille, sa culture etc. Un mariage, ce sont deux personnes, deux univers, deux histoires, deux familles qui se rencontrent... pour en former un(e) troisième.

Ce temps de préparation au mariage est un temps de (re) découverte mutuelle. Même si vous vivez ensemble depuis des années, vous ne vous connaissez peut-être pas encore vraiment. Avez-vous parlé de votre enfance, de votre adolescence, de votre famille, de votre histoire, de vos grandes joies, de vos souffrances ?

### ❖ Être en vérité

Il est nécessaire donc, de réfléchir au regard que nous posons sur l'autre et sur nos motivations plus ou moins conscientes.

- ❖ S'il a TOUTES les qualités et aucun défaut, on se fait des films, on est dans Walt Disney... DANGER !
- ❖ Si on l'aime pour ce qu'il nous apporte plus que pour ce qu'il est... DANGER !
- ❖ Si on pense qu'on va le sauver, réparer ses souffrances... ou qu'il va nous sauver, nous réparer... DANGER !
- ❖ Si l'on se dit qu'on s'aime tant que ça chatouille et qu'on pourra toujours se séparer si ça gratouille... DANGER !
- ❖ Si l'on vit dans la fusion, DANGER ! De la fusion qui étouffe à la confusion qui détruit, il n'y a qu'un pas...



## 2. Mieux s'aimer : les langages de l'amour

Mieux se connaître pour mieux nourrir l'amour, mieux s'aimer : c'est ce que propose le psychologue américain Gary Chapman. Selon lui, pour se comprendre, il faut parler la même langue.

Il affirme qu'en amour, il y a 5 langues, c'est-à-dire 5 grandes manières de nourrir la relation.



Une vidéo pour mieux comprendre :  
[www.youtube.com/watch?v=tyQV1HFg068](http://www.youtube.com/watch?v=tyQV1HFg068)

Reprendre, tous ensemble, les éléments de la vidéo pour faire émerger les 5 langages de l'amour. Demandez aux fiancés des exemples concrets, donnez des contre-exemples, faites rire - quitte à forcer un peu le trait !

- Ce qui est intéressant avec cette idée, c'est que l'on part de ce que l'autre aime, de ses besoins à lui, pas des nôtres. Cela nous décolle de nos schémas personnels, pour nous faire entrer dans le monde de notre fiancé(e).
- « Préférer l'autre à soi » demande de se décentrer, de se « déplacer ». C'est un des grands principes du pape François : « se déplacer » pour entrer dans la logique de l'autre, partir de ce qu'il est et de ce dont il a besoin. Ce n'est pas à lui de « changer », mais à nous-mêmes.

**1 LES PAROLES VALORISANTES** - Compliments sincères, gratuits, bien vus. Dire son estime, son admiration. Encourager - et non inonder de conseils ! Montrer ce qui va bien, valoriser, être constructif. Paroles intimes mais aussi publiques : « bénir » = dire du bien = vouloir le bien de l'autre.

**2 LES CADEAUX** - Certains sont très « cadeaux », pas tant pour l'aspect matériel que pour l'attention que cela représente. Un cadeau = il (elle) a pensé à moi, a cherché à me faire plaisir. Ce sont des marques d'amour visibles. Les gens sensibles à ce langage sont également sensibles aux dates, autre preuve que l'on pense à eux. Il ne faut pas oublier leur anniversaire...

**3 LES GESTES DE TENDRESSE** - Le toucher est le sens qui rejoint le plus directement notre cerveau profond, le seul sens réparti sur tout le corps. Il nous rejoint au plus profond. Le besoin de tendresse physique est peut-être le plus viscéral. Il s'exprime dans la relation sexuelle mais aussi dans mille petits gestes : se donner la main, prendre l'autre dans ses bras, se faire des petits câlins etc.

**4 LES SERVICES RENDUS** - Du concret ! Descendre la poubelle ou repasser les chaussettes, cela peut rapporter gros ! Ceux et celles qui sont sensibles aux services rendus sont détendus, heureux reconnaissants lorsqu'on les décharge de certaines choses. Voir ce qu'il y a à faire et le faire, tout un art... Savoir demander : « Que puis-je pour toi ? ».

**5 LES MOMENTS DE QUALITÉ PARTAGÉS** - Etre disponible, offrir à l'autre une réelle qualité de présence (sans regarder son portable toutes les deux minutes et se jeter dessus dès qu'il bip), faire des petites choses à deux, un restau, un week-end, ou une soirée sans télé ni portable.

### LES GRANDS DÉFIS

\* Repérer le langage de l'amour de l'autre et le mien : établir un quinté dans l'ordre.

\* Parler le langage de l'autre intelligemment, c'est-à-dire de façon bien ciblée.

*Ex. Tous les cadeaux ne se valent pas pour votre chéri(e). Quels sont ceux qui lui font plaisir ? Parfois, il faut aller dans les détails ! Si elle aime les fleurs, par exemple, il faut savoir lesquelles. Il y a un mari, par exemple, qui a appris le jour de leurs 40 ans de mariage que sa femme détestait les roses. Comme lui, il aimait ça, il s'appliquait à lui en offrir régulièrement depuis 40 ans !*

\* Etre polyglotte : plus on parlera de langues différentes, mieux on s'exprimera notre amour, plus on enrichira la relation amoureuse, mieux notre affectivité sera nourrie.

\* Ne pas entrer dans des concessions mutuelles (donnant/donnant) mais poser la question suivante à son conjoint : qu'est-ce qui te fait plaisir ? L'idée étant, non de sacrifier (ce qui engendre de la frustration) mais de le vivre dans un esprit positif et joyeux : te faire plaisir me fait plaisir.

### Temps de partage à deux

Avez-vous déjà réfléchi à ce que votre fiancé(e) aime le plus ? A ce qui lui fait le plus plaisir ? A ce qui le(a) comble ? Finalement, le mieux, c'est d'en parler, d'exprimer ses besoins avec simplicité, en vérité.

- Quelle est votre premier langage en matière d'amour ?
- Quel est votre quinté gagnant ?
- Quel besoin n'est pas comblé ? Avez-vous des exemples concrets ?

