

Saint Valentin

autrement

14 FEVRIER 2021

Le Mag

MA CHECK-LIST
POUR UN DÉBUT
D'ANNÉE RÉUSSI

**NOS AMOURS,
CONFINÉES ?**

TOUT
POUR REUSSIR VOTRE SOIREE
EN COUPLE A LA MAISON

COUPLEFAMILLE@FONDACIO.FR

inspiré d'une proposition originale de Marie & Olivier Romieu

To Do List Février 2021



Racheter

- masques
- gel hydro alcoolique
- pâtes
- papier toilette

Planifier
~~les vacances~~
~~un resto~~
~~un week-end~~
une soirée télé

prendre un abonnement
Zoom Pro

Planifier une
soirée en
couple

SORTIR DE LA ROUTINE

**PARLER ENSEMBLE
D'HIER,
D'AUJOURD'HUI ET DE
DEMAIN**

**Echanger sur ce que nous portons au
fond de nous-mêmes, sur ce qui nous
fait être heureux**

FAIRE UNE PAUSE

**PRENDRE SOIN DE NOTRE COUPLE,
PARCE QU'IL LE VAUT BIEN !**

AIMER, ADMIRER, PROFITER



NOTRE SAINT-VALENTIN

AUTREMENT

En ce début d'année original, soyons créatifs pour prendre du temps à 2 !



Voici des idées pour organiser votre soirée Saint Valentin, des astuces pour vous aider, des supports pour vous guider afin de vivre un bon temps de couple.

A vous de piocher dans ces éléments comme bon vous semble pour construire une soirée à votre image et célébrer le bonheur d'être ensemble !



UNE IDEE

DE TIMING

BLOQUEZ LA DATE !!

Le 14 février tombe un dimanche, rien de mieux avant d'attaquer la semaine !

Mais vous pouvez aussi fêter votre couple à la date qui vous plaît !

PLANIFIEZ LA SOIREE

Menu, courses ou repas livré à domicile, décoration, tenue de soirée, invitation surprise

Soyez créatifs et surprenez vous l'un et l'autre !

ORIENTEZ LES ECHANGES

Dans les prochaines pages vous trouverez quelques pistes pour nourrir votre soirée.

Petit conseil :

si vous le pouvez, imprimez les pages 10 à 13, pour les avoir sous la main !

TOUT EST PRÊT : PROFITEZ !

PAS EU LE TEMPS ... IMPROVISEZ !!



AU MENU

Le temps nous semble loin où il suffisait d'un simple coup de fil pour réserver une table et se retrouver à deux au restaurant ... Quelques idées pour vous régaler !

Je gère,

et je fais profiter mon conjoint de mes talents culinaires : apéritif, entrée, plat, dessert ... Je cuisine mes meilleurs plats !
Ou alors, je lui laisse carte blanche ?

Ensemble,

après tout la préparation fait aussi partie de la soirée !
Mais on peut innover dans la répartition des plats selon les talents de chacun.

Je profite

des nombreuses offres de livraison à domicile, et je fais vivre les bons restaurants de proximité !

PRENDRE SOIN DES DÉTAILS

Qu'est ce qui fait la différence entre un dîner du quotidien et un dîner qui vous marquera ? Pourquoi parle-t-on du légendaire "dîner aux chandelles" ?

Oui les détails comptent

C'est aussi ce qui vous mettra dans l'ambiance. Une jolie nappe ? Vos verres de mariage que vous sortez à de rares exceptions c'est le moment. Le set de table chic de la tante Annie, si ça vous fait plaisir.

Des bougies, une table bien mise, sobre et chic.

Une table qui déborde de détails, : des petits cailloux, des fleurs séchées, des photos de votre rencontre en fond de table.



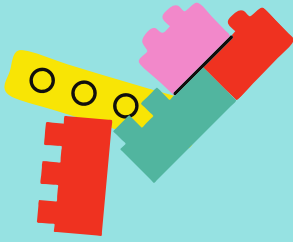
Et comment allez-vous vous habiller ?

C'est pour cela que cette St Valentin sera vraiment autrement. Vous serez chez vous et vous serez bien habillés. Penser à ce que vous allez mettre vous prépare déjà à la rencontre.

Ce chemisier qui fait chavirer votre conjoint ? Cette veste et ces chaussures qui lui plaisent tant. De jolis dessous, des boutons de manchettes et pourquoi pas ?

Surprenez votre conjoint ! Pourquoi ne pas se préparer comme pour un dîner chic dans un grand restaurant ?





ET LES ENFANTS ?

Vous aspirez à un dîner en tête à tête sans playmobils sous la table ? Sans avoir à vous relever pour recoucher le petit dernier ? Sans signer le mot urgent de la prof de français au milieu d'une discussion ?

QUI S'OCCUPE DES ENFANTS ?

1

Si c'est possible, on met les grands-parents, la tante Véro ou la voisine dans le coup et hop ... plus d'enfants dans les pattes !



SINON ... EMBARQUEZ LES ENFANTS

2

Expliquez leur l'importance de cette soirée pour vous, et ce que vous attendez d'eux pour en profiter au maximum !



ANTICIPEZ

3

On commence par coucher les plus petits sans zapper leurs rituels. Même si cela dure un peu, on peut décaler l'heure du dîner couple.



NOS AMIS LES ECRANS

4

C'est le moment d'utiliser ce joker avec un film bien long !!





quelques balises

ECOUTE

J'essaye au cours de cette soirée 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 !

BIENVEILLANCE

Un vrai coeur à coeur 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 coeur et qui invite à s'ouvrir à l'autre ?

UN TEMPS POUR CHACUN

Si le coeur nous en dit, nous prenons un temps individuel sur les thèmes qui sont proposés dans les prochaines pages. Nous pouvons noter ce qui nous semble important avant d'en parler ensemble.

De quoi aller en profondeur dans nos échanges !

- APÉRITIF -

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



LES BEAUX MOMENTS QUE NOUS AVONS VÉCUS 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.



- ENTRÉE -

NOS LANGAGES

QU'EST CE QUI ME FAIT ME SENTIR AIMÉ(E)

Des cadeaux ? Des paroles sincères et valorisantes ? Les services rendus ?
Des moments de qualité partagés à deux ? Le contact physique ?
... ou les 5 à la fois !



Le saviez-vous ?



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

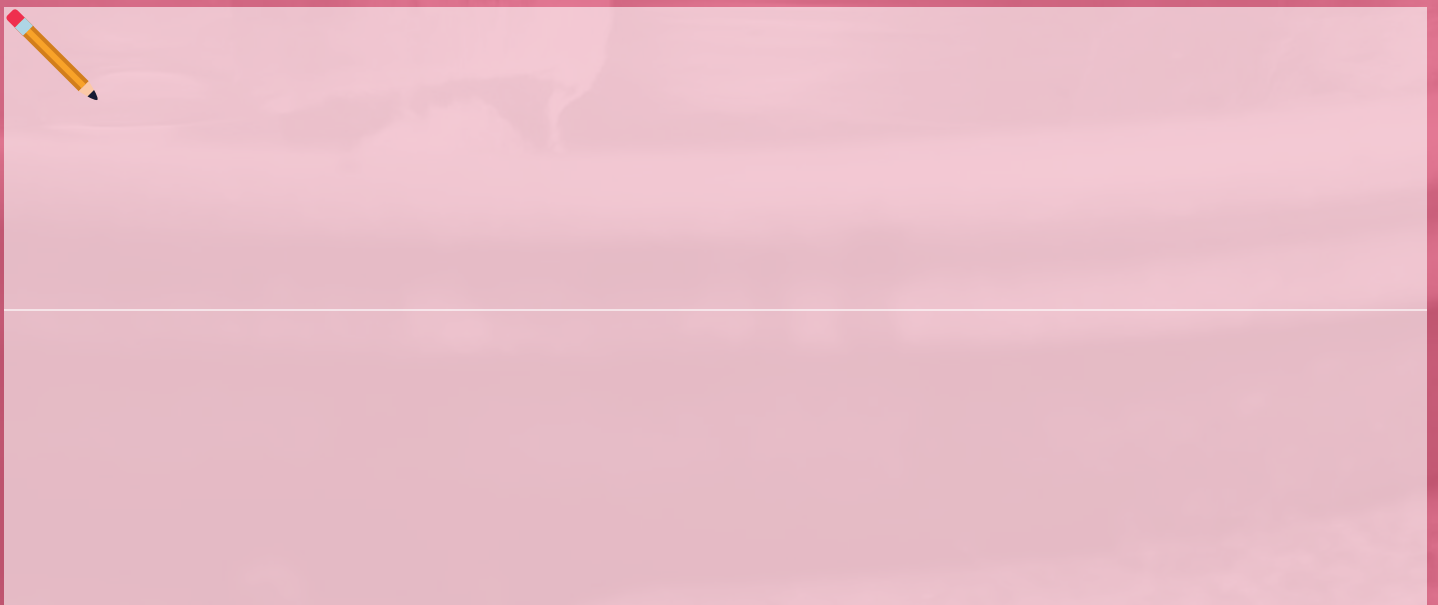
Encore faut-il savoir quelle preuve donner !
Selon la théorie des cinq langages de l'amour*,
nous avons tous une manière privilégiée dont nous aimons
recevoir et donner de l'affection



*Livre : Les Cinq
Langages de
l'Amour, Gary
Chapman

CONCRETEMENT ...

A quelles occasions ai-je senti mon langage principal particulièrement nourri par toi ?
Comment renouveler, renforcer ces expériences ?




- PLAT -

NOS CONFINEMENTS

QU'EST-CE QUE CETTE PERIODE INEDITE NOUS A FAIT VIVRE ?

Nous nous sommes retrouvés ensemble bien plus longtemps que jamais précédemment. Qu'est-ce que cela nous apprend ? Qu'est-ce que j'ai découvert sur toi ? Qu'est-ce que j'ai découvert sur moi ? Qu'est-ce que j'ai découvert sur le fonctionnement de notre couple ?




CE QUE J'AIMERAIS QUE CE SOIT

Lorsque je suis confiné(e), reconfiné(e), sous couvre-feu avec toi

...« Ce que je redoute c'est... »

... « Ce dont j'ai besoin c'est... »

... « Ce dont je rêve c'est... »



- DESSERT - NOUS DEUX

QU'EST-CE QUI EST NEUF DANS CE QUE TU M'AS EXPRIMÉ ?

Qu'est-ce que j'en retiens ?

Qu'est ce que je peux mettre en oeuvre pour avancer davantage vers toi ?



NOUS PRENONS RENDEZ-VOUS POUR LA PROCHAINE FOIS ...

Une soirée tous les deux fixée dans l'agenda, une promenade le we tous les deux, un dîner au resto dès que possible, un we en amoureux ?



Et maintenant ...

Si ce temps vous a plu, Fondacio a de nombreuses propositions pour continuer à prendre soin de votre couple

À travers diverses formules (journées, soirées, week-ends, sessions, parcours, groupes de partage), Fondacio vous aidera à renouveler le désir de vivre à deux, à prendre les moyens d'inventer votre vie de couple et de famille, à trouver des issues positives dans les difficultés rencontrées et à éclairer spirituellement vos relations.

<https://couples.fondacio.fr>

Mais aussi

Parcours Alpha

une série de rencontres hebdomadaires autour d'un repas (ou d'un apéro en ligne) suivi d'un exposé puis d'un temps d'échange libre : le bonheur d'une soirée SVA chaque semaine !
www.parcoursalpha.fr

Viivre et Aimer

propose une démarche simple, accessible et ouverte à tous, pour aimer au quotidien et dans la durée.
www.vivre-et-aimer.org

Cana

accompagne les personnes qui le souhaitent à poser et entretenir des bases solides pour leur vie de couple et de famille
www.cana-couple.fr

Amour & Vérité

accompagne les couples et les familles, quelle que soit leur situation, et leur propose un chemin de croissance sous le regard de Dieu, dans un cadre fraternel et joyeux
emmanuel.info/france/amour-et-verite/

**Encore plus de propositions sur le site de la Saint-Valentin Autrement :
<https://saintvalentinautrement.fr>**