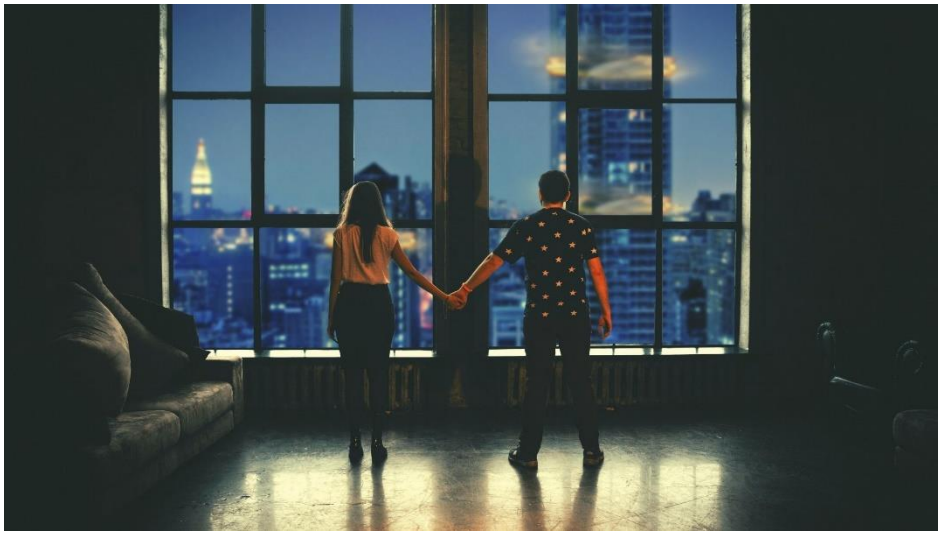
Souper en amoureux

à l'occasion de la Saint Valentin



Ni trop près, ni trop loin

Le principe est simple :
à la maison, les enfants sont couchés, les activités terminées,
les pages de ce document imprimées et la table dressée
pour un « souper aux chandelles », en amoureux !

Apéro et 3 plats

=

4 occasions d'échange

La bonne distance

Le thème de la proximité et de la distance est important dans le couple pour faire durer la relation.

Chacun a besoin d'être proche, d'intimité, d'un sentiment d'être protégé, mais chacun souhaite aussi pouvoir avoir une certaine autonomie, de la liberté, pouvoir prendre de la distance. Trouver un équilibre entre ces deux pôles est un défi permanent car nos besoins évoluent. Selon les étapes et la durée de la relation, chacun peut souhaiter plus ou moins de proximité ou d'autonomie. Il s'agit de trouver ensemble une solution qui soit un bon compromis et où les deux se sentent bien.

Par ce document, les pastorales des familles des cantons de Vaud et de Genève vous offrent la possibilité de dialoguer, jouer, et (re)visiter un peu votre quotidien de couple… En 4 étapes, de l'apéro au dessert !

Sur le site internet https://www.cath-vd.ch/evenements/special-st-valentin/, vous trouverez aussi à partir du 11 février, une idée de menu concocté par nos chefs Cristina & Roberto.

« Le paradoxe de l'amour réside en ce que deux êtres deviennent un et cependant restent deux. »
Erich Fromm

Animation Saint Valentin 2021 conçue par :
Monique Touma Oveid (psychologue et conseillère conjugale) et Patrick Oveid
Monique Dorsaz (monique.dorsaz@cath-vd.ch) et Aleksandro Clemente (aleksandro.clemente@cath-vd.ch)
de la pastorale des familles de Vaud
Anne-Claire Rivollet et Marie Montavont (pastorale.familiale-ge@cath-ge.ch)
de la pastorale des familles de Genève

EGLISE CATHOLIQUE DANS LE CANTON DE VAUD

EGLISE CATHOLIQUE ROMAINE GENÈVE
FAMILLE

Ni trop près, ni trop loin

Elle

Etape 1
Un jeu comme entrée en matière

- ✓ Vous cachez un objet symboliquement important pour votre couple ou un objet qui représente bien votre partenaire.

- ✓ Votre partenaire doit le chercher. Vous l'aidez avec des indications « chaud » s'il est proche, « froid » s'il est loin, « tiède », « bouillant »...

- ✓ Vous pouvez ensuite, dans un dialogue ludique, échanger sur le choix de l'objet et de la cachette.
  - Ce que je connais de toi ?
  - Comment cet objet/cette cachette te représente ?
  - Qu'est-ce qui m'a surprise ?

Vous pouvez poursuivre cette re-découverte, en écrivant 3 phrases qui commencent par « Je »

Quand tu es proche, Je « ……

Je ……

Je ……

Quand tu es loin, Je « ……

Je ……

Je ……

Puis vous échangez vos phrases.

Lui

Etape 1
Un jeu comme entrée en matière

- ✓ Vous cachez un objet symboliquement important pour votre couple ou un objet qui représente bien votre partenaire.

- ✓ Votre partenaire doit le chercher. Vous l'aidez avec des indications « chaud » s'il est proche, « froid » s'il est loin, « tiède », « bouillant »...

- ✓ Vous pouvez ensuite, dans un dialogue ludique, échanger sur le choix de l'objet et de la cachette.
  - Ce que je connais de toi ?
  - Comment cet objet/cette cachette te représente ?
  - Qu'est-ce qui m'a surpris ?

Vous pouvez poursuivre cette re-découverte, en écrivant 3 phrases qui commencent par « Je »

Quand tu es proche, Je « ……

Je ……

Je ……

Quand tu es loin, Je « ……

Je ……

Je ……

Puis vous échangez vos phrases.

Elle

Etape 2

Entre fusion et autonomie : the test !

Pour évaluer l'équilibre de votre relation entre fusion et autonomie, répondez séparément au test ci-dessous. Il est possible de cocher au maximum 2 réponses.

		Lui	moi	codes
Depuis que vous êtes ensemble, vous voyez vos amis	Souvent, mais avec lui/elle	☐	☐	▲ ♥
	Régulièrement de mon côté	☐	☐	◈
	Vraiment très rarement, d'ailleurs ils s'en plaignent	☐	☐	▲
	Nous avons les mêmes amis	☐	☐	▲ ▲
Partir en vacances sans l'autre, c'est pour vous	Inconcevable	☐	☐	▲ ▲
	Envisageable à condition de partir aussi en couple	☐	☐	♥
	Indispensable pour mieux se retrouver	☐	☐	◈
Vous avez des activités extérieures	Oui, en couple	☐	☐	▲ ♥
	Oui, bien sûr, chacun de notre côté	☐	☐	◈ ♥
	Oui, mais cela dérange votre compagnon	☐	☐	◈
	Non, vous n'en ressentez pas l'envie	☐	☐	▲
Vos goûts culturels sont	Très différents et source de conflits	☐	☐	◈
	Identiques, vous appréciez les mêmes choses	☐	☐	▲ ♥
	Différents, ils vous permettent de découvrir de nouveaux horizons	☐	☐	♥
	Relativement partagés	☐	☐	♥
Vous obtenez une promotion au travail qui implique une charge de travail supplémentaire / une mutation	Vous acceptez avant même d'en parler avec l'autre	☐	☐	◈ ◈
	Vous consultez l'autre mais prenez votre décision sans vraiment tenir compte de son avis	☐	☐	◈
	Vous vous décidez après avoir pesé le pour et le contre à deux	☐	☐	▲ ♥
Le soir à la maison	Vous avez besoin de vaquer à vos occupations	☐	☐	◈
	Vous attendez de l'autre qu'il prenne du temps avec vous	☐	☐	▲ ♥
	Vous regardez la télévision ensemble	☐	☐	◈ ♥
	Vous appelez des amis	☐	☐	◈
Vous avez découvert une nouvelle passion, un nouvel intérêt (sport, études, foi, bénévolat, culture, amis ou autres)	Vous vous engagez à fond, estimant que chacun a le droit d'évoluer	☐	☐	◈
	Vous échangez en couple et cherchez un moyen de ne pas prétériter votre relation	☐	☐	♥
	Vous tâtez discrètement le terrain, sentant que l'autre n'est pas favorable à ce nouvel engagement, vous y renoncez	☐	☐	▲

Lui

Etape 2

Entre fusion et autonomie : the test !

Pour évaluer l'équilibre de votre relation entre fusion et autonomie, répondez séparément au test ci-dessous. Il est possible de cocher au maximum 2 réponses.

		Elle	moi	codes
Depuis que vous êtes ensemble, vous voyez vos amis	Souvent, mais avec lui/elle	☐	☐	▲ ♥
	Régulièrement de mon côté	☐	☐	◇
	Vraiment très rarement, d'ailleurs ils s'en plaignent	☐	☐	▲
	Nous avons les mêmes amis	☐	☐	▲ ▲
Partir en vacances sans l'autre, c'est pour vous	Inconcevable	☐	☐	▲ ▲
	Envisageable à condition de partir aussi en couple	☐	☐	♥
	Indispensable pour mieux se retrouver	☐	☐	◇
Vous avez des activités extérieures	Oui, en couple	☐	☐	▲ ♥
	Oui, bien sûr, chacun de notre côté	☐	☐	◇ ♥
	Oui, mais cela dérange votre compagne	☐	☐	◇
	Non, vous n'en ressentez pas l'envie	☐	☐	▲
Vos goûts culturels sont	Très différents et source de conflits	☐	☐	◇
	Identiques, vous appréciez les mêmes choses	☐	☐	▲ ♥
	Différents, ils vous permettent de découvrir de nouveaux horizons	☐	☐	♥
	Relativement partagés	☐	☐	♥
Vous obtenez une promotion au travail qui implique une charge de travail supplémentaire / une mutation	Vous acceptez avant même d'en parler avec l'autre	☐	☐	◇ ◇
	Vous consultez l'autre mais prenez votre décision sans vraiment tenir compte de son avis	☐	☐	◇
	Vous vous décidez après avoir pesé le pour et le contre à deux	☐	☐	▲ ♥
Le soir à la maison	Vous avez besoin de vaquer à vos occupations	☐	☐	◇
	Vous attendez de l'autre qu'il prenne du temps avec vous	☐	☐	▲ ♥
	Vous regardez la télévision ensemble	☐	☐	◇ ♥
	Vous appelez des amis	☐	☐	◇
Vous avez découvert une nouvelle passion, un nouvel intérêt (sport, études, foi, bénévolat, culture, amis ou autres)	Vous vous engagez à fond, estimant que chacun a le droit d'évoluer	☐	☐	◇
	Vous échangez en couple et cherchez un moyen de ne pas prétériter votre relation	☐	☐	♥
	Vous tâtez discrètement le terrain, sentant que l'autre n'est pas favorable à ce nouvel engagement, vous y renoncez	☐	☐	▲

Etape 2

Faites le décompte de vos différents sigles

Si vous avez une majorité de ▲

- Votre couple semble très fusionnel, cela vous convient-il ?
- Quel est le rapport de votre couple au monde extérieur ?

Si vous avez une majorité de ◈

- Vous semblez être une personne très indépendante, qu'en est-il réellement ?
- Quel est l'impact sur votre couple ?

Si vous avez une majorité de ♥

- Vous semblez avoir trouvé un équilibre qui vous convient. Cet équilibre est-il révélateur d'une fusion totale ou d'une réelle balance entre vos sphères personnelles et votre couple ?

Echangez et comparez vos résultats.

Puis échangez sur vos besoins respectifs de proximité et d'autonomie.

- Comment vous situez-vous par rapport à ces résultats ?
- Quels sont vos désirs personnels en termes de proximité et de distance ?
- Comment pouvez-vous vous ajuster l'un à l'autre dans vos désirs respectifs ?

Ce test est tiré de Chantal et Antoine d'Audiffret,
L'art de vivre à deux, Editions de l'atelier, pp. 58-59.
Nous y avons ajouté les deux dernières questions.

Elle

Etape 3
Entre proximité et distance, qu'en est-il dans votre lieu de vie ?

Une bonne question est celle du lieu de vie et des espaces personnels et communs. Chacun a besoin d'espaces où il peut retrouver son « jardin secret », ne pas être dérangé. Les espaces communs sont aussi très importants pour favoriser la proximité du couple.

Répondez personnellement à ces questions :

1) Est-ce que nous avons, dans notre logement, des lieux où nous avons du bonheur à nous retrouver et à être ensemble ? Lesquels ? Qu'est-ce qui favorise l'intimité ?

2) Quelles sont les activités pour lesquelles j'ai besoin d'être seul, d'avoir un espace « jardin secret » ?
Est-ce que je possède un lieu ou un espace où je suis vraiment bien pour me retirer ?
Et si « non », faudrait-il l'aménager ?

3) Est-ce que la situation sanitaire actuelle avec ses contraintes nécessiterait de repenser à nos espaces de vie et de les réaménager ?

Puis prenez le temps de dire à l'autre ce qui est important pour vous au sujet de l'espace. Si nécessaire, cherchez ensemble des solutions.

Lui

Etape 3
Entre proximité et distance, qu'en est-il dans votre lieu de vie ?

Une bonne question est celle du lieu de vie et des espaces personnels et communs. Chacun a besoin d'espaces où il peut retrouver son « jardin secret », ne pas être dérangé. Les espaces communs sont aussi très importants pour favoriser la proximité du couple.

Répondez personnellement à ces questions :

1) Est-ce que nous avons, dans notre logement, des lieux où nous avons du bonheur à nous retrouver et à être ensemble ? Lesquels ? Qu'est-ce qui favorise l'intimité ?

2) Quelles sont les activités pour lesquelles j'ai besoin d'être seul, d'avoir un espace « jardin secret » ?
Est-ce que je possède un lieu ou un espace où je suis vraiment bien pour me retirer ?
Et si « non », faudrait-il l'aménager ?

3) Est-ce que la situation sanitaire actuelle avec ses contraintes nécessiterait de repenser à nos espaces de vie et de les réaménager ?

Puis prenez le temps de dire à l'autre ce qui est important pour vous au sujet de l'espace.
Si nécessaire, cherchez ensemble des solutions.

Elle

Etape 4
« les signes d'amour »
qui favorisent l'intimité

- ✓ Entourez en bleu entre 5 et 7 « signes d'amour » qui vous font le plus plaisir – à vous – et qui favorise l'intimité avec votre partenaire.
- ✓ Entourez en rouge entre 5 et 7 « signes d'amour » qui – à vos yeux – font le plus plaisir à votre partenaire.

caresse	repas ensemble	via ferrata à deux	mots doux
petit cadeau	prier ensemble	sortie surprise	massage
nous regarder dans les yeux	souper aux chandelles	discussion en profondeur	se baigner dans un lac
cuisiner ensemble	relation sexuelle	se promener main dans la main	débriefer la journée
faire du sport ensemble	un cours de danse ensemble	un petit bisou en passant	faire l'amour dans la nature
se baigner dans un lac	jardiner ensemble	un bouquet de fleurs	recevoir un compliment
manger au restaurant	un pèlerinage	escapade ou mini-vacances	nuit dans un hôtel *****
partager sur les appels profonds	exprimer la reconnaissance	...	...

Puis comparez et échangez les résultats.
Libre à vous de donner une suite concrète à cet exercice en restant attentifs aux « signes d'amour » à cultiver.

Lui

Etape 4
« les signes d'amour »
qui favorisent l'intimité

- ✓ Entourez en bleu entre 5 et 7 « signes d'amour » qui vous font le plus plaisir – à vous – et qui favorise l'intimité avec votre partenaire.
- ✓ Entourez en rouge entre 5 et 7 « signes d'amour » qui – à vos yeux – font le plus plaisir à votre partenaire.

caresse	repas ensemble	via ferrata à deux	mots doux
petit cadeau	prier ensemble	sortie surprise	massage
nous regarder dans les yeux	souper aux chandelles	discussion en profondeur	se baigner dans un lac
cuisiner ensemble	relation sexuelle	se promener main dans la main	débriefer la journée
faire du sport ensemble	un cours de danse ensemble	un petit bisou en passant	faire l'amour dans la nature
se baigner dans un lac	jardiner ensemble	un bouquet de fleurs	recevoir un compliment
manger au restaurant	un pèlerinage	escapade ou mini-vacances	nuit dans un hôtel *****
partager sur les appels profonds	exprimer la reconnaissance	...	...

Puis comparez et échangez les résultats.
Libre à vous de donner une suite concrète à cet exercice en restant attentifs aux « signes d'amour » à cultiver.

Prière finale
« Accorde-nous la grâce… »

Nous vous proposons, si cela correspond à votre foi, de terminer cette soirée par quelques minutes de prière en couple. Faites-le, comme cela vous convient, avec vos mots, selon vos habitudes, ou encore avec le texte ci-dessous, afin d'être en communion avec tous les autres couples qui vivent aussi ce « souper en amoureux » à l'occasion de la Saint Valentin.

Seigneur, Père saint, Dieu tout-puissant et éternel,
Nous te rendons grâce et nous bénissons ton saint nom;
Tu as créé l'homme et la femme,
Tu as béni leur union pour qu'ils soient l'un pour l'autre une aide et un soutien.
Souviens-toi de nous aujourd'hui.

Accorde-nous la grâce d'être proches et intimes,
de découvrir avec joie notre vocation commune.
Donne-nous aussi de savoir respecter les distances,
d'être attentifs aux appels personnels de chacun,
et de nous enrichir de nos différences.

Toi Seigneur, tu es infiniment proche de nous,
nous remettons notre union entre tes mains.
Protège-nous et fais que notre amour, à l'image de celui du Christ et de l'Eglise,
soit un don et un dévouement.
Accorde-nous de vivre longtemps ensemble, dans la joie et la paix,
afin que nos cœurs fassent sans cesse monter vers toi
louange et action de grâces,
par Jésus ton Fils Bien-aimé, dans la communion de l'Esprit-Saint. Amen.

A partir de la prière quotidienne du couple de hozana.org