

FIDELITE et LANGAGES DE L' AMOUR

Sur la fidélité :

Réflexion personnelle, chacun :

- *Ai-je été infidèle à mon(ma) fiancé(e) ?
- *Y a-t-il dans ma vie des infidélités potentielles ?
- *Quel type de fidélité me semble plus évident ? et quel type de fidélité me semble plus difficile ?

Ensemble :

- *Puis-je dire aujourd'hui : « tu es mon unique, mon préféré ? »
- *Pour moi qu'est-ce que l'adultère ? l'infidélité ? Où commencent-ils ?
- *L'exclusivité du choix est-elle une évidence ?
- *Puis-je te dire mes projets, aspirations, désirs ?
- *mes activités/engagements propres sont-ils de l'ordre de l'épanouissement légitime ou de fuite hors du couple ? Ma priorité est-elle mon conjoint ?
- *comment nourrir cette fidélité ? comment éviter la monotonie dans notre couple ?
- *comment nous montrer, exprimer, cet amour afin qu'il grandisse et nous épanouisse ?

Nourrir son couple : savoir exprimer son amour pour que l'autre se sente aimé :

EXERCICE – Découvrez votre (vos) langages d'amour et celui (ceux) de votre fiancé(e)

Répondez aux questions 1 et 2 individuellement

Ensuite montrez-vous vos réponses respectives

1°) Notez des circonstances précises (au maximum 12) où, grâce à ce que votre fiancé(e) a fait, vous avez ressenti qu'il vous aimait.

Il peut s'agir d'occasions qui se présentent régulièrement ou non, qui sont importantes ou insignifiantes.

"J'ai ressenti que tu m'aimais quand :"

Par exemple :

- ◆ *Quand au début de notre relation, nous étions assis sous un ciel étoilé et nous avons parlé de notre avenir*
- ◆ *Quand tu m'as offert une belle montre pour notre anniversaire de rencontre*
- ◆ *Quand tu as préparé un repas spécial pour mon anniversaire*
- ◆ *Quand tu m'as dit combien tu étais fier de moi quand j'ai eu ma promotion*
- ◆ *Quand tu as spontanément passé ton bras autour de moi pendant que nous attendions que le film commence*

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

2°) En tenant compte de vos réponses à la question 1, classez par ordre d'importance pour vous les 5 expressions de l'amour, de la plus importante à la moins importante (5). Ensuite, classez-les selon l'importance que, selon vous, votre fiancé(e) leur donne.

Pour vous (chiffre 1 à 5)	Les langages de l'amour	Pour votre fiancé(e) (chiffre 1 à 5)
	Paroles	
	Cadeaux	
	Gestes	
	Temps	
	Services	

3°) A présent, comparez mutuellement vos réponses aux questions 1 et 2 et parlez-en.

4°) En pensant à ce qu'est le langage d'amour préféré de votre fiancé(e), réfléchissez à ce que vous pourriez faire (3 idées) pour lui communiquer votre amour dans les semaines à venir. (Restez dans les limites du réalisable !)

(1) _____ (2) _____

(3) _____

5°) En pensant à ce qu'est le 2^{ème} langage d'amour de votre fiancé(e), réfléchissez à 3 autres idées

(1) _____ (2) _____

(3) _____

6°) Mettez vos idées en pratique et réjouissez-vous des résultats !