

# PRÉPARATION AU MARIAGE 2020

## « JE T'AIME », EST-CE LE HASARD ?

On n'aime jamais par hasard ... On aime parce qu'on a été séduit. .. Parce que l'on trouve quelque chose que l'on attendait parfois inconsciemment. .. Parce que simplement on a tous le désir d'être aimés.

On se raconte et on se livre au fil des semaines (ses histoires, ses goûts, ses amis, ses attentes, ses convictions, ses sentiments les plus profonds ... ). On se dévoile mutuellement et on se sent apprécié et reconnu ... On découvre l'autre dans ses différences, ses qualités et ses défauts.

On découvre peu à peu que l'on aime être aimé tel que l'on est, et que l'on peut aimer l'autre à la fois pour ses points communs, mais aussi pour ses différences.

### Quels sont les éléments ou événements les plus importants de votre histoire ?

| <i>Elle</i> | <b>Notre histoire</b>                      | <i>Lui</i> |
|-------------|--------------------------------------------|------------|
|             | le jour où elle (il) a osé me dire bonjour |            |
|             | la première engueulade                     |            |
|             | Sa première lettre                         |            |
|             | Notre rencontre                            |            |
|             | Le jour où on a parlé de mariage ...       |            |
|             | Autre ?                                    |            |

### Les différences : (mettre oui ou non et en discuter ensuite)

| <i>Elle</i> | <b>Notre personnalité</b>                   | <i>Lui</i> |
|-------------|---------------------------------------------|------------|
|             | Je m'inquiète facilement                    |            |
|             | Je suis incapable de cacher mes sentiments  |            |
|             | Il faut toujours que je fasse quelque chose |            |
|             | Je réfléchis avant d'agir                   |            |
|             | Je veux toujours avoir raison               |            |
|             | J'aime que tout soit en ordre               |            |
|             | Je dépense facilement                       |            |
|             | J'ai tendance à me sentir « mal aimé »      |            |
|             | Je me mets souvent en colère                |            |
|             | Je vois le côté pratique des choses         |            |
|             | J'aime prendre des risques                  |            |

### A quoi sont liées ces différences ?

Nous sommes Hommes et Femmes sexuellement et donc physiologiquement et mentalement très différents  
Nos parcours individuels... Nos histoires familiales... Notre éducation...

**CES DIFFÉRENCES QUI NOUS RAPPROCHENT, NOUS AGACENT, NOUS SURPRENNENT OU NOUS ÉMERVEILLENENT..**

| <i>Elle</i> | <b>Qu'est-ce qui te plaît le plus en elle-lui ?</b> | <i>Lui</i> |
|-------------|-----------------------------------------------------|------------|
|             | Son look                                            |            |
|             | Son physique                                        |            |
|             | Son regard                                          |            |
|             | Son caractère                                       |            |
|             | Ses convictions                                     |            |
|             | Autres                                              |            |

| <i>Elle</i> | <b>Qu'est-ce qui te déplaît en lui-elle ?</b> | <i>Lui</i> |
|-------------|-----------------------------------------------|------------|
|             | Sa manie de tout laisser trainer              |            |
|             | Son gout extrême de l'ordre                   |            |
|             | Ses loisirs                                   |            |
|             | Son style                                     |            |
|             | Autres                                        |            |

| <i>Elle</i> | <b>Les sujets de désaccord sont plutôt à propos ...</b> | <i>Lui</i> |
|-------------|---------------------------------------------------------|------------|
|             | De l'avenir                                             |            |
|             | De son comportement                                     |            |
|             | De l'emploi du temps                                    |            |
|             | Du fric                                                 |            |
|             | De nos familles                                         |            |
|             | De divergences fondamentales                            |            |
|             | Autres                                                  |            |

**Ce qui a le plus changé en vous depuis que vous vous êtes rencontrés:**

| <b>Elle</b> | <b>Lui</b> |
|-------------|------------|
| En moi :    | En moi :   |
| En lui :    | En elle :  |

**Autres questions :**

| <i>Elle</i> |                                                        | <i>Lui</i> |
|-------------|--------------------------------------------------------|------------|
|             | <i>Qu'est-ce qu'il-elle t'apporte?</i>                 |            |
|             | <i>Qu'est-ce qui t'émerveille en elle-lui ?</i>        |            |
|             | <i>Qu'est-ce qui te surprend le plus en Elle-lui ?</i> |            |

## VIVRE À DEUX ET ÊTRE LIBRES

| <i>Elle</i> | <b>Il-elle a le droit de sortir sans moi</b> | <i>Lui</i> |
|-------------|----------------------------------------------|------------|
|             | Bien sûr                                     |            |
|             | Le plus souvent possible                     |            |
|             | Mais je vérifie où elle va                   |            |
|             | À l'occasion                                 |            |
|             | Ce n'est pas prévu                           |            |
|             | Autre                                        |            |

| <i>Elle</i> | <b>Quels sont les espaces de vie personnels de l'autre?</b> | <i>Lui</i> |
|-------------|-------------------------------------------------------------|------------|
|             | Sport, musique, lecture, engagement personnel,              |            |
|             | les magasins, la sieste, bricoler                           |            |
|             | les amis personnels                                         |            |
|             | rendre visite seule à ma famille                            |            |
|             | Aucun ?                                                     |            |
|             | Autre                                                       |            |

| <i>Elle</i> | <b>Ensemble que voulez-vous vous garantir ?</b> | <i>Lui</i> |
|-------------|-------------------------------------------------|------------|
|             | Le plus de temps possible ensemble              |            |
|             | Faire souvent des choses ensemble               |            |
|             | Partager ce qu'on vit l'un et l'autre           |            |
|             | Que chacun puisse s'épanouir personnellement    |            |
|             | Ne pas vivre chacun de son côté                 |            |
|             | Partager tout et tout le temps                  |            |
|             | Autre                                           |            |

### **Un couple ne vit pas sur une île déserte**

#### *La place des amis*

| <i>Elle</i> | <b>Quelle place les copains ont-ils dans votre vie ?</b> | <i>Lui</i> |
|-------------|----------------------------------------------------------|------------|
|             | La même qu'avant                                         |            |
|             | J'ai plus trop de lien avec eux                          |            |
|             | C'est devenu nos copains                                 |            |
|             | On a des discussions plus sérieuses avec eux             |            |
|             | J'ai facilement accepté ses amis                         |            |
|             | J'ai eu du mal à me sentir à l'aise avec les siens       |            |
|             | Ça vient petit à petit                                   |            |
|             | Je ne veux pas entendre parler de ses copains d'avant    |            |
|             | Les copains c'est important                              |            |
|             | Ça prend trop de place                                   |            |
|             | Autre                                                    |            |

## **L'AMOUR, ÇA SE MONTRE COMMENT ?**

Nous n'avons pas tous la même facilité ni la même manière d'exprimer nos sentiments

| <i>Elle</i> | <b>Comment lui exprimes-tu les sentiments que tu as pour elle-lui ?</b> | <i>Lui</i> |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|
|             | J'ai du mal                                                             |            |
|             | Par lettre                                                              |            |
|             | Je l'embrasse                                                           |            |
|             | Je la(le) regarde d'une certaine façon                                  |            |
|             | Je lui chante                                                           |            |
|             | Je lui dis « je t'aime »                                                |            |
|             | Autre                                                                   |            |

### **Les crises, ça se gère comment ?**

Pas de tensions = pas de vie

| <i>Elle</i> | <b>Quand quelque chose ne va pas ou ne me plait pas</b>  | <i>Lui</i> |
|-------------|----------------------------------------------------------|------------|
|             | Je ne dis rien                                           |            |
|             | J'essaie de parler                                       |            |
|             | Il me faut du temps pour réussir à le dire               |            |
|             | Je m'énervé                                              |            |
|             | Je pleure                                                |            |
|             | J'essaie de le culpabiliser                              |            |
|             | et je fais la gueule                                     |            |
|             | Je propose une promenade ou une sortie ou un tête-à-tête |            |
|             | Ma foi m'aide (comment ?)                                |            |
|             | Autre                                                    |            |

### **La sexualité: une fête**

| <i>Elle</i> | <b>Quel sens donnons-nous au rapport sexuel ?</b>           | <i>Lui</i> |
|-------------|-------------------------------------------------------------|------------|
|             | C'est aller au bout de son amour                            |            |
|             | Ça veut dire qu'on décide de se lier très fort à l'autre    |            |
|             | Rien d'extraordinaire, c'est normal dès qu'on sort ensemble |            |
|             | C'est faire don de soi complètement à l'autre               |            |
|             | C'est avant tout du plaisir                                 |            |
|             | Autre                                                       |            |