La fidélité

1h15

Étape 1 : "Les 5 Dimensions de la Fidélité" (20 min)

Brainstorming sur la fidélité ; en essayant de faire ressortir les 5 axes suivants :

Objectif : Élargir la vision de la fidélité, qui va bien au-delà de ne pas tromper l'autre.

- **1. La fidélité dans l'Exclusivité :**
  - **Ce n'est pas être immunisé contre les coups de cœur extérieurs, c'est utiliser sa liberté pour choisir, chaque jour, de fuir la tentation et de protéger son couple.**
- **2. La fidélité dans la Priorité :**
  - **Avant, vous aviez le tiroir "travail", "amis", "sport", et le tiroir "fiancé". Désormais, le couple n'est plus un tiroir : il devient le centre de la table. Le travail, la belle-famille, les enfants ou les passions ne doivent pas "tromper" le conjoint en lui volant toute son énergie.**
- **3. La fidélité dans la Durée :**
  - **Le mariage n'est pas une colocation ou une fusion où l'un avale l'autre. C'est créer un "NOUS" durable. On accepte joyeusement de dépendre de l'autre pour avancer ensemble (soumettre nos projets, partager nos désirs, nos envies, bref continuer à fonctionner à 2, en équipe, san vouloir reprendre son indépendance.**
  - **Continuer à être co-responsable de notre foyer, aussi bien sur le plan matériel que dans l'éducation et la gestion des enfants.**
- **4. La fidélité dans le choix posé:**
  - **C'est être fidèle à sa propre parole donnée. Une fois le "Oui" prononcé, on arrête de se demander : *"Est-ce que c'est le bon ?"*. Le bon, c'est celui que j'ai choisi.**
- **5. La fidélité dans la Confiance :**
  - **La fidélité construit la confiance, et la confiance rend la fidélité évidente.**

📌 **Point spi : Dieu nous aime fidèlement, quoi qu'on fasse, tout en respectant notre liberté. Notre mission reçue de Dieu ? Prendre soin du bonheur de notre conjoint jusqu'au bout. Essayer d'aimer comme Dieu aime...**

🗣️ **Étape 2 : Le Défi de la Communication (5 min)**

« Nous ne venons pas avec le même décodeur. Dans ma famille, on exprime tout, très fort, parfois trop ! Chez Jonathan, on est dans la retenue et la pudeur. Pour se comprendre, il faut apprendre la langue de l'autre. »

- **Question Flash aux couples : À main levée, qui vient d'une famille "volcanique" 🌋 ? Qui vient d'une famille "silencieuse" 🤫 ? *(Sourires garantis dans la salle).***
- **Qui vient d'une famille où on s'embrasse 15 fois par jour ? Qui vient d'une famille où on ne s'embrasse qu'à minuit le 1er janvier ?**
- **Qui vient d'une famille où l'on parle sans cesse ? Qui vient d'une famille où l'on se tait et où ne se dit rien ?**

  Ces différences nous montrent bien qu'on doit apprendre la langue de l'autre pour pouvoir le comprendre...

🛠️ **Étape 3 : "Les 5 Langages de l'Amour" (40 min)**

Aimer, c'est un verbe d'action. Mais on peut faire de grands efforts dans une langue que l'autre ne comprend pas. Gary Chapman a identifié 5 manières de remplir le "réservoir d'amour" de son conjoint.

Présentation Express des Langages

🗣️ **Les Paroles valorisantes : Compliments, encouragements, merci spontanés. *Les mot qui font plaisir...***

🎁 **Les Cadeaux : Petites attentions, fleurs, chocolats. Ce n'est pas le prix qui compte, c'est l'emballage et l'intention (*"J'ai pensé à toi"*).**

🟤 **Les Moments de qualité : Temps gratuit à deux, sans écran, sans parler des factures ou des enfants. Par exemple, café pris ensemble yeux dans les yeux, café ensemble en regardant le lever du soleil, en silence ou en parlant, jeu de société à deux, regarder un match de foot, aller marcher à deux, disputer une partie de tennis ou courir un footing, partager un moment shopping, ... bref tout moment passé à deux volontairement.**

🛠️ **Les Services rendus : Sortir les poubelles, gérer l'administration, préparer le repas. Décharger l'autre.**

🤝 **Les Gestes d'affection : Caresses, baisers, main sur l'épaule, se tenir la main. Pour certains, sans ce contact, le réservoir se vide.**

📝 **L'Exercice Pratique en Couple**

Distribuez le tableau suivant à chaque participant.

Mon Diagnostic Personnel	🗣️ **Paroles**	🎁 **Cadeaux**	🍫 **Moments**	🛠️ **Services**	🤝 **Gestes**
1. Quel est mon langage principal ? ***(Celui qui me remplit)***					
2. Quel est le langage principal de mon conjoint ? ***(Selon moi)***					

- ***Remplissez maintenant chacun votre tableau (ci-joints à la fin du topo) du quizz officiel du site les5langagesdel'amour.fr/quizzes***
- **Le Temps de Partage (10 min en tête-à-tête) :**
  Les couples comparent leurs tableaux.
  - Est-ce que j'ai bien deviné le langage de l'autre ? Quelle action concrète puis-je faire cette semaine pour lui parler dans sa langue (même si ce n'est pas la mienne) ?

  -Quels moyens concrets comptez-vous déployer pour « mettre toutes les chances de votre côté » ? ***(Ex : une sortie en amoureux par mois sans enfants, couper les téléphones après 21h, tout se dire, prier ensemble...).***

🙏 **Étape 4 : La Dimension Spirituelle – L'Équipe avec Dieu (5 min)**

Vous n'êtes pas parfaits, et vos réservoirs seront parfois un peu moins pleins. C'est là que le sacrement prend tout son sens. N'hésitez pas à demander à Dieu dans votre prière de couple : ***"Aide-moi à voir mon conjoint comme Tu le vois. Donne-moi les mots, la patience, et la force de pardonner, la volonté d'aimer et de ranimer notre amour."***

🏁 **Étape 5 : Conclusion (5 min)**

« Pour conclure, rappelons-nous que la fidélité n'est pas seulement l'absence d'infidélité. C'est un mouvement actif. L'amour a besoin d'être nourri, surtout à partir du moment où on quitte le costume du prince charmant ou de la princesse du début. Le sentiment et l'intimité ne sont pas acquis une fois pour toutes : ils fluctuent en fonction de nos comportements. La séduction mutuelle, les actes d'amour, le don de soi, l'écoute et le pardon sont l'eau et le soleil de votre couple. Être fidèle, c'est décider chaque matin de réinvestir le cœur de l'autre. »

« Être fidèle à l'autre, c'est être fidèle à soi-même, fidèle à la communication, au pardon, et aux petits actes d'amour quotidiens. Prenez le temps de cultiver votre langage commun, et le langage d'amour de l'autre ! »

.....

Matériel :

Post-it pour le brainstorming, ou tableau, ou paperboard

Questionnaires

- ***- Est-ce que j'ai bien deviné le langage de l'autre ? Quelle action concrète puis-je faire cette semaine pour lui parler dans sa langue (même si ce n'est pas la mienne) ?***

  -Quels moyens concrets comptez-vous déployer pour « mettre toutes les chances de votre côté » ? *(Ex : une sortie en amoureux par mois sans enfants, couper les téléphones après 21h, tout se dire, prier ensemble...).*

- ***- Est-ce que j'ai bien deviné le langage de l'autre ? Quelle action concrète puis-je faire cette semaine pour lui parler dans sa langue (même si ce n'est pas la mienne) ?***

  -Quels moyens concrets comptez-vous déployer pour « mettre toutes les chances de votre côté » ? *(Ex : une sortie en amoureux par mois sans enfants, couper les téléphones après 21h, tout se dire, prier ensemble...).*

- ***- Est-ce que j'ai bien deviné le langage de l'autre ? Quelle action concrète puis-je faire cette semaine pour lui parler dans sa langue (même si ce n'est pas la mienne) ?***

  -Quels moyens concrets comptez-vous déployer pour « mettre toutes les chances de votre côté » ? *(Ex : une sortie en amoureux par mois sans enfants, couper les téléphones après 21h, tout se dire, prier ensemble...).*

- ***- Est-ce que j'ai bien deviné le langage de l'autre ? Quelle action concrète puis-je faire cette semaine pour lui parler dans sa langue (même si ce n'est pas la mienne) ?***

  -Quels moyens concrets comptez-vous déployer pour « mettre toutes les chances de votre côté » ? *(Ex : une sortie en amoureux par mois sans enfants, couper les téléphones après 21h, tout se dire, prier ensemble...).*

- ***- Est-ce que j'ai bien deviné le langage de l'autre ? Quelle action concrète puis-je faire cette semaine pour lui parler dans sa langue (même si ce n'est pas la mienne) ?***

  -Quels moyens concrets comptez-vous déployer pour « mettre toutes les chances de votre côté » ? *(Ex : une sortie en amoureux par mois sans enfants, couper les téléphones après 21h, tout se dire, prier ensemble...).*