

Souper en amoureux

à l'occasion de la Saint Valentin

L'art d'aimer :

*entre profondeur
et légèreté*



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

*Un repas, 3 plats
=
des occasions d'échanger*

L'art d'aimer : entre profondeur et légèreté

Comment mettre de l'enchantement dans notre quotidien ?

L'art d'aimer implique un sain va-et-vient entre des rites et des surprises. Nous proposons que cette saint-Valentin soit l'occasion de revisiter et ré-enchanter notre amour et ces petits riens du quotidien. Cela rejoint une aspiration du Pape François :



« Il faut aussi inciter les couples à créer leur propre routine, qui offre une saine sensation de stabilité et de protection, et qui se construit par une série **de rites quotidiens partagés**. C'est bon de **se donner toujours un baiser le matin, se bénir** toutes les nuits, attendre l'autre et le recevoir lorsqu'il arrive, faire des sorties ensemble, partager les tâches domestiques.

Mais en même temps, il est bon d'interrompre la routine par la fête, de ne pas perdre la capacité de célébrer en famille, **de se réjouir et de fêter les belles expériences**. Les couples ont besoin de **se faire réciproquement des surprises** par les dons de Dieu et d'alimenter ensemble la joie de vivre. »

Amoris Laetitia 226, texte sous forme d'exhortation du Pape François, La Joie de l'Amour, commémorée particulièrement cette année.

Par ce document, les pastorales des familles des cantons de Vaud et de Genève vous offrent la possibilité de dialoguer, jouer, et savourer votre quotidien de couple !

Après avoir imprimé les pages suivantes et les avoir réparties pour elle et pour lui, prenez le temps de vous laisser embarquer, au fil d'un bon repas : durant l'apéro, autour de l'entrée, avec le plat principal et finalement avec le dessert ! Et si vous le souhaitez, un bonus ouvre sur l'avenir !

[Animation Saint Valentin 2022 conçue par :](#)

Monique Touma Oveid (psychologue et conseillère conjugale) et Patrick Oveid

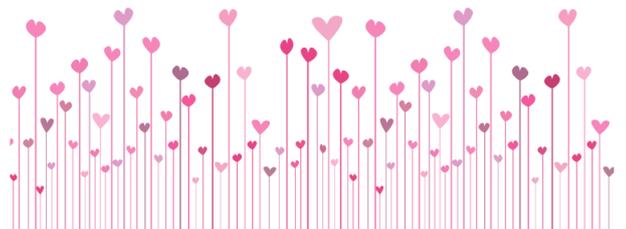
Monique Dorsaz (monique.dorsaz@cath-vaud.ch) et de la pastorale des familles de Vaud

Anne-Claire Rivollet et Marie Montavont (pastorale.familiale-ge@cath-ge.ch) de la pastorale des familles de Genève



**EGLISE
CATHOLIQUE
ROMAINE**
GENEVE

FAMILLE





Avec l'apéro

Etape 1

Je ressens ton amour quand...

- ✓ Prenez du temps chacun de votre côté
- ✓ Repérez trois attitudes, situations ou moments qui sont pour vous des « preuves d'amour » de la part de votre partenaire.

Je ressens ton amour quand

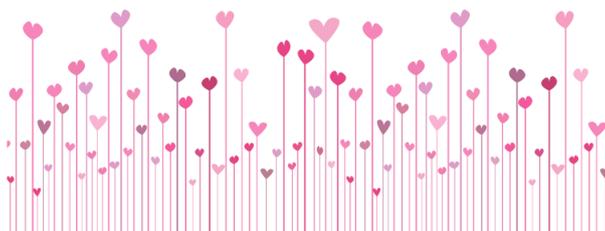
quand

quand

- ✓ Puis vous partagez avec votre partenaire
- ✓ Et avec un geste de votre choix, montrez à votre partenaire votre gratitude envers lui.

Chacun choisit une musique dont il pense qu'elle va faire plaisir.

Et pourquoi ne pas inviter l'autre à danser, avant le plat suivant !





Avec l'apéro

Etape 1

Je ressens ton amour quand...

- ✓ Prenez du temps chacun de votre côté
- ✓ Repérez trois attitudes, situations ou moments qui sont pour vous des « preuves d'amour » de la part de votre partenaire.

Je ressens ton amour quand

quand

quand

- ✓ Puis vous partagez avec votre partenaire
- ✓ Et avec un geste de votre choix, montrez à votre partenaire votre gratitude envers lui.

Chacun choisit une musique dont il pense qu'elle va faire plaisir.

Et pourquoi ne pas inviter l'autre à danser, avant le plat suivant !





Autour de l'entrée

Etape 2

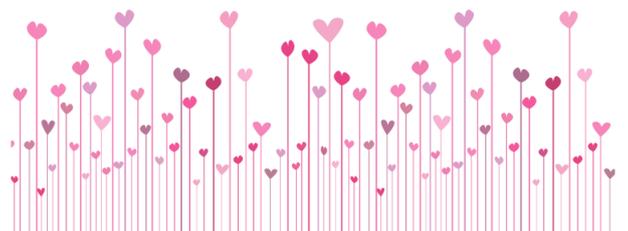
Des rites et des surprises

Les rites sont très précieux pour la qualité de notre relation de couple.

Ils permettent de créer des « espaces protégés » pour nous rencontrer et jouir de la présence l'un de l'autre. Ces temps, ces instants, ces gestes, ces attentions, ces projets réguliers peuvent sembler sans grande importance face à tout ce qu'il y a à faire. Ils sont cependant essentiels : ils créent des brèches et nous donnent du large.

En nous autorisant à interrompre le stress de la vie, ils agissent comme des « ancrés » qui offrent stabilité et protection à notre relation et à notre amour. Chaque couple a ses rites.

- ✓ Et nous, avons-nous des rites dans notre couple ? Rites quotidiens ? Rites à l'occasion d'événements ?
- ✓ Echangez spontanément sur cette question, puis poursuivez votre échange grâce la page suivante, chacun avec votre version « elle » ou « lui ».



Des rites qui font du bien

- ✓ Chacun individuellement, découvrez ces propositions de rites et notez à côté de chacune combien elle vous attire personnellement (de 0 à 5 étoiles).

-Sortie particulière pour un anniversaire ou événement
-S'attendre avant d'aller dormir
-Offrir des petites attentions (bouquet de fleurs, etc.)
-S'embrasser tendrement le matin avant de sortir de la maison
-Prendre le temps de se retrouver et de se raconter la journée
-Se bénir avant de s'endormir
-Programmer des « îles pour le couple », des moments où vous n'êtes pas dérangés
-Bénir le repas ou prier ensemble régulièrement
-Chercher l'autre sur son lieu de travail
-S'asseoir, se regarder dans les yeux
-Allumer une bougie pour se dire quelque chose d'important
-Se réserver régulièrement une soirée, pause de midi ou un autre moment
-Laisser un petit mot-surprise dans un endroit inattendu
-Faire quelques pas avec l'autre quand il s'en va
-Avoir une activité en commun (sportive, ludique, artistique, promenade, etc.)
-Sortir ensemble, aller danser, manger au restaurant, etc.
-Faire un feu et cuire des bananes au chocolat, des cervelas ou autre !
-Faire des jeux de société ensemble

- ✓ Présentez vos choix 5 étoiles à votre conjoint et comparez les !
- ✓ Quels sont les rites qui nous tiennent à cœur en tant que couple et que nous aimerions particulièrement soigner ?

.....

.....

- ✓ Quel(s) nouveau(x) rite(s) aimerions-nous adopter ?

.....

.....



Des rites qui font du bien

- ✓ Chacun individuellement, découvrez ces propositions de rites et notez à côté de chacune combien elle vous attire personnellement (de 0 à 5 étoiles).

- Sortie particulière pour un anniversaire ou événement
- S'attendre avant d'aller dormir
- Offrir des petites attentions (bouquet de fleurs, etc.)
- S'embrasser tendrement le matin avant de sortir de la maison
- Prendre le temps de se retrouver et de se raconter la journée
- Se bénir avant de s'endormir
- Programmer des « îles pour le couple », des moments où vous n'êtes pas dérangés
- Bénir le repas ou prier ensemble régulièrement
- Chercher l'autre sur son lieu de travail
- S'asseoir, se regarder dans les yeux
- Allumer une bougie pour se dire quelque chose d'important
- Se réserver régulièrement une soirée, pause de midi ou un autre moment
- Laisser un petit mot-surprise dans un endroit inattendu
- Faire quelques pas avec l'autre quand il s'en va
- Avoir une activité en commun (sportive, ludique, artistique, promenade, etc.)
- Sortir ensemble, aller danser, manger au restaurant, etc.
- Faire un feu et cuire des bananes au chocolat, des cervelas ou autre !
- Faire des jeux de société ensemble

- ✓ Présentez vos choix 5 étoiles à votre conjoint et comparez les !
- ✓ Quels sont les rites qui nous tiennent à cœur en tant que couple et que nous aimerions particulièrement soigner ?

.....

.....

- ✓ Quel(s) nouveau(x) rite(s) aimerions-nous adopter ?

.....

.....





Plat principal

Etape 3

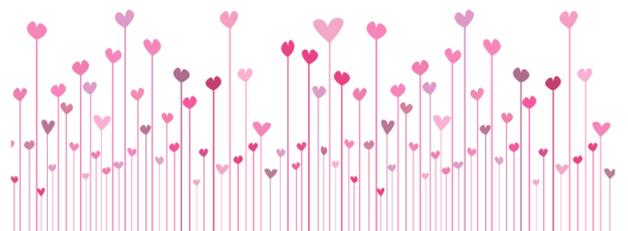
Entre profondeur et légèreté

Toute relation amoureuse comprend à la fois des espaces de légèreté et de profondeur. Durant cette soirée, vous avez pu évoquer celles qui rythment votre quotidien ou pourraient l'embellir.

✓ Quelle image vous vient pour exprimer la profondeur de ce qui vous relie ?

✓ Et quelle image correspondrait le mieux pour l'exprimer à l'autre les expériences de légèreté au sein de votre amour ?

Puis faites-vous réciproquement un ou des compliments, ou une déclaration d'amour, en y intégrant – si vous y parvenez – vos images respectives 😊





Dessert

Etape 4 Une prière pour finir

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,
Nous désirons, nous mettre en ta présence, sous ton regard d'amour.

...

Nous te bénissons d'être là avec nous.

Tu as voulu notre vie.

Tu nous connais chacun au plus profond de nous-mêmes.

Tu marches avec nous aux jours de joie et aux jours d'épreuves.

Nous te remercions pour la profondeur de notre amour,
nous te rendons grâce pour les instants de légèreté
qui sont source de joie et de bonheur.

Nous te confions ceux que nous aimons,
ceux dont nous sommes proches
et tous ceux qui ont besoin de Toi. *(éventuellement citer des noms)*
Que ton Esprit les guide,
Que ton Esprit nous accompagne et nous fortifie.
Donne-nous de vivre dans ton Amour.
Amen

Pour terminer vous / se bénir l'un l'autre en imposant les mains, en traçant un signe de croix sur le front l'un de l'autre ou en s'enlaçant :

Que le Seigneur te bénisse et te garde, qu'il fasse pour toi rayonner son visage,
Que le Seigneur te découvre sa face, te prenne en grâce et t'apporte la paix.

Amen

Vous pouvez terminer par un chant de bénédiction :

["Que le Seigneur te bénisse"](#)

