

# Dîner en amoureux



**Le principe est simple :**

**3 plats + 3 étapes = 1 étape par plat**

**Imprimez toutes les pages 1 fois**



LES  
ASSOCIATIONS  
FAMILIALES  
CATHOLIQUES

[www.afc-france.org](http://www.afc-france.org)



Chacun choisit 6 mots qui lui semblent importants et les explique à l'autre :

Engagement  
Concessions  
Décisions communes  
Ensemble  
Agendas  
Dialogue  
Disputes et pardons  
Diners à deux  
Écoute des attentes  
Passions partagées  
Épanouissement  
Vacances  
Tendresse  
Coopération  
Confiance  
Enfants  
Investissement éducatif

Temps ensemble  
Prière  
Différences  
Jardin secret  
Rendez-vous  
WE en amoureux  
Projets partagés  
Harmonisation vie familiale/vie pro  
Fécondité  
Famille élargie  
Sexualité  
Fantaisie  
S'accueillir  
Les autres  
Tâches ménagères  
Engagements à deux  
Se ressourcer



Chacun se remémore un très bon souvenir vécu en commun, ce qui s'est passé, ce qu'il a ressenti comme bienfaits immédiats et durables, ce qu'il lui en reste aujourd'hui.

Puis chacun le raconte en détails à l'autre !



**Chacun choisit 6 mots qui lui semblent importants et les explique à l'autre :**

Engagement  
Concessions  
Décisions communes  
Ensemble  
Agendas  
Dialogue  
Disputes et pardons  
Diners à deux  
Écoute des attentes  
Passions partagées  
Épanouissement  
Vacances  
Tendresse  
Coopération  
Confiance  
Enfants  
Investissement éducatif

Temps ensemble  
Prière  
Différences  
Jardin secret  
Rendez-vous  
WE en amoureux  
Projets partagés  
Harmonisation vie familiale/vie pro  
Fécondité  
Famille élargie  
Sexualité  
Fantaisie  
S'accueillir  
Les autres  
Tâches ménagères  
Engagements à deux  
Se ressourcer



Chacun se remémore un très bon souvenir vécu en commun, ce qui s'est passé, ce qu'il a ressenti comme bienfaits immédiats et durables, ce qu'il lui en reste aujourd'hui.

Puis chacun le raconte en détails à l'autre !



# TEST

**Pour nous, être bien ensemble, c'est :**

## 1. Tâches ménagères

- A. Tu sors les poubelles, je vide le lave-vaisselle, à tour de rôle.
- B. On s'accorde sur ce qu'il y a à faire à la maison et on coopère pour le réaliser.
- C. Chacun fait selon ses goûts et ses talents.
- D. On a nos petites habitudes et ça roule comme ça....

## 2. Éducation des enfants

- A. Il/ elle est top et fait très bien : je lui fais entièrement confiance !
- B. Je m'occupe davantage des garçons et elle des filles.
- C. Nous faisons chacun à notre façon.
- D. Nous en discutons régulièrement et essayons d'être des parents acceptables.

## 3. Vacances

- A. Nous changeons de destination chaque année et en discutons âprement en famille !
- B. Nous nous accordons la liberté de partir un peu chacun de notre côté.
- C. Chez nous, c'est 15 jours mer et 15 jours montagne.
- D. Bah ! pas de problème, on part toujours au même endroit.

## 4. Relations familiales

- A. Je gère ma famille et elle/lui la sienne.
- B. Nous voyons nos parents à tour de rôle un week-end sur deux.
- C. Ce n'est pas toujours facile, mais nous essayons d'être attentifs ensemble à nos deux familles.
- D. Les parents sont loin, on ne les voit pas très souvent.

## 5. Loisirs

- A. Pas trop le temps avec le travail et les enfants.
- B. On en rediscute chaque année : à deux ou chacun de son côté, c'est à revoir régulièrement.

C. On a chacun notre soirée-loisirs (lui c'est rugby, elle, c'est zumba, par exemple...)

D. J'ai droit à autant de loisirs que lui/elle.

## 6. Engagements

A. On est très engagés et on a un peu de mal à harmoniser nos agendas... mais on se soigne !

B. On a toujours tout fait ensemble.

C. Chacun un engagement et pas plus sinon ça déborde.

D. Qu'est-ce que c'est ?!

## 7. Travail

A. J'aime bien savoir ce qu'il/elle fait au travail et connaître ses collègues.

B. On évite d'en parler pour se changer les idées le soir et le WE.

C. J'ai du mal à supporter quand Il/elle rentre trop tard.

D. Aïe ! On est tous les deux dévorés par nos vies professionnelles....

## 8. Amis

A. Ses amis sont devenus les miens et réciproquement.

B. C'est important pour nous. Nous essayons d'être attentifs et disponibles pour eux.

C. On a gardé chacun des amis de notre côté.

D. On est plutôt « famille » et nos vies sont déjà bien remplies.

## 9. Décisions

A. Entre nous, c'est souvent le bras de fer pour imposer chacun notre volonté.

B. A part sur quelques sujets, je préfère le/ la laisser décider pour avoir la paix.

C. C'est assez laborieux, mais nous essayons de les prendre ensemble.

D. Chacun décide seul ce qui le/ la concerne.

## 10. Disputes

A. C'est rare voire inexistant : on est plutôt toujours d'accord.

B. On négocie beaucoup.... Ça permet de les éviter.

C. Il n'y a pas matière à se disputer !

D. Oui, on n'est pas parfaits.... On essaye de s'excuser si ça arrive.

## 11. Argent

- A. On a un budget et on s'y tient.
- B. Nous avons chacun notre compte courant. Les grosses dépenses se font moitié-moitié.
- C. Il/ elle gère et je lui fais confiance.
- D. Je ne sais pas combien il/ elle gagne exactement.

### Réponses :

Question 1 : A = 0 ; B = <> ; C = § ; D = +

Question 7 : A = <> ; B = + ; C = 0 ; D = §

Question 2 : A = + ; B = 0 ; C = § ; D = <>

Question 8 : A = 0 ; B = <> ; C = § ; D = +

Question 3 : A = <> ; B = § ; C = 0 ; D = +

Question 9 : A = 0 ; B = + ; C = <> ; D = §

Question 4 : A = 0 ; B = + ; C = <> ; D = §

Question 10 : A = + ; B = 0 ; C = § ; D = <>

Question 5 : A = + ; B = <> ; C = § ; D = 0

Question 11 : A = <> ; B = 0 ; C = + ; D = §

Question 6 : A = <> ; B = + ; C = 0 ; D = §

#### Vous avez une majorité de 0 :

Vous fonctionnez souvent sur le mode de la négociation en veillant à ce que chacun ne soit pas lésé. « Fifty-fifty » est fréquemment votre mode de calcul au sein de votre couple. Et si vous étiez un peu fous en 2019 ?! Faites-lui donc davantage confiance et lâchez votre comptabilité ! Soyez attentif au meilleur bien de l'autre.... Sans compter !

#### Vous avez une majorité de § :

Vous êtes un couple sans problème et sans histoire. Pas de grandes difficultés ni de coups d'éclats. Chacun mène sa vie de son côté et les heurts sont bien rares. Vous avez quelques regrets de l'enthousiasme des premières années et du sentiment amoureux qui vous habitait... Savez-vous qu'un peu de fantaisie pourrait vous les faire retrouver ? Et si vous croisiez plus souvent vos agendas ? Un dîner en tête à tête chaque semaine, un week-end en amoureux à programmer, par exemple.... Essayez....

#### Vous avez une majorité de + :

Vous avez un peu de mal à dialoguer et la routine tend à prendre le dessus. La vie file vite et c'est plus simple de s'inscrire dans des habitudes, pensez-vous. Mais attention, de la routine à l'indifférence, le pas est vite franchi. Le Pape François parlait récemment du péché du « on a toujours fait comme ça ! ». Et si vous décidiez de bousculer une ou deux habitudes de votre vie de couple ou de famille ?!

#### Vous avez une majorité de <> :

Vous n'êtes pas un couple parfait mais vous êtes un couple bien vivant ! Vous essayez de dialoguer et de prendre soin de votre conjoint au fil du quotidien. Continuez !!



# TEST

**Pour nous, être bien ensemble, c'est :**

## 1. Tâches ménagères

- A. Tu sors les poubelles, je vide le lave-vaisselle, à tour de rôle.
- B. On s'accorde sur ce qu'il y a à faire à la maison et on coopère pour le réaliser.
- C. Chacun fait selon ses goûts et ses talents.
- D. On a nos petites habitudes et ça roule comme ça....

## 2. Éducation des enfants

- A. Il/ elle est top et fait très bien : je lui fais entièrement confiance !
- B. Je m'occupe davantage des garçons et elle des filles.
- C. Nous faisons chacun à notre façon.
- D. Nous en discutons régulièrement et essayons d'être des parents acceptables.

## 3. Vacances

- A. Nous changeons de destination chaque année et en discutons âprement en famille !
- B. Nous nous accordons la liberté de partir un peu chacun de notre côté.
- C. Chez nous, c'est 15 jours mer et 15 jours montagne.
- D. Bah ! pas de problème, on part toujours au même endroit.

## 4. Relations familiales

- A. Je gère ma famille et elle/lui la sienne.
- B. Nous voyons nos parents à tour de rôle un week-end sur deux.
- C. Ce n'est pas toujours facile, mais nous essayons d'être attentifs ensemble à nos deux familles.
- D. Les parents sont loin, on ne les voit pas très souvent.

## 5. Loisirs

- A. Pas trop le temps avec le travail et les enfants.
- B. On en rediscute chaque année : à deux ou chacun de son côté, c'est à revoir régulièrement.

C. On a chacun notre soirée-loisirs (lui c'est rugby, elle, c'est zumba, par exemple...)

D. J'ai droit à autant de loisirs que lui/elle.

## 6. Engagements

A. On est très engagés et on a un peu de mal à harmoniser nos agendas... mais on se soigne !

B. On a toujours tout fait ensemble.

C. Chacun un engagement et pas plus sinon ça déborde.

D. Qu'est-ce que c'est ?!

## 7. Travail

A. J'aime bien savoir ce qu'il/elle fait au travail et connaître ses collègues.

B. On évite d'en parler pour se changer les idées le soir et le WE.

C. J'ai du mal à supporter quand Il/elle rentre trop tard.

D. Aïe ! On est tous les deux dévorés par nos vies professionnelles....

## 8. Amis

A. Ses amis sont devenus les miens et réciproquement.

B. C'est important pour nous. Nous essayons d'être attentifs et disponibles pour eux.

C. On a gardé chacun des amis de notre côté.

D. On est plutôt « famille » et nos vies sont déjà bien remplies.

## 9. Décisions

A. Entre nous, c'est souvent le bras de fer pour imposer chacun notre volonté.

B. A part sur quelques sujets, je préfère le/ la laisser décider pour avoir la paix.

C. C'est assez laborieux, mais nous essayons de les prendre ensemble.

D. Chacun décide seul ce qui le/ la concerne.

## 10. Disputes

A. C'est rare voire inexistant : on est plutôt toujours d'accord.

B. On négocie beaucoup.... Ça permet de les éviter.

C. Il n'y a pas matière à se disputer !

D. Oui, on n'est pas parfaits.... On essaye de s'excuser si ça arrive.



## 11. Argent

- A. On a un budget et on s'y tient.
- B. Nous avons chacun notre compte courant. Les grosses dépenses se font moitié-moitié.
- C. Il/ elle gère et je lui fais confiance.
- D. Je ne sais pas combien il/ elle gagne exactement.

### Réponses :

Question 1 : A = 0 ; B = <> ; C = § ; D = +

Question 7 : A = <> ; B = + ; C = 0 ; D = §

Question 2 : A = + ; B = 0 ; C = § ; D = <>

Question 8 : A = 0 ; B = <> ; C = § ; D = +

Question 3 : A = <> ; B = § ; C = 0 ; D = +

Question 9 : A = 0 ; B = + ; C = <> ; D = §

Question 4 : A = 0 ; B = + ; C = <> ; D = §

Question 10 : A = + ; B = 0 ; C = § ; D = <>

Question 5 : A = + ; B = <> ; C = § ; D = 0

Question 11 : A = <> ; B = 0 ; C = + ; D = §

Question 6 : A = <> ; B = + ; C = 0 ; D = §

#### **Vous avez une majorité de 0 :**

Vous fonctionnez souvent sur le mode de la négociation en veillant à ce que chacun ne soit pas lésé. « Fifty-fifty » est fréquemment votre mode de calcul au sein de votre couple. Et si vous étiez un peu fous en 2019 ?! Faites-lui donc davantage confiance et lâchez votre comptabilité ! Soyez attentif au meilleur bien de l'autre.... Sans compter !

#### **Vous avez une majorité de § :**

Vous êtes un couple sans problème et sans histoire. Pas de grandes difficultés ni de coups d'éclats. Chacun mène sa vie de son côté et les heurts sont bien rares. Vous avez quelques regrets de l'enthousiasme des premières années et du sentiment amoureux qui vous habitait... Savez-vous qu'un peu de fantaisie pourrait vous les faire retrouver ? Et si vous croisiez plus souvent vos agendas ? Un dîner en tête à tête chaque semaine, un week-end en amoureux à programmer, par exemple.... Essayez....

#### **Vous avez une majorité de + :**

Vous avez un peu de mal à dialoguer et la routine tend à prendre le dessus. La vie file vite et c'est plus simple de s'inscrire dans des habitudes, pensez-vous. Mais attention, de la routine à l'indifférence, le pas est vite franchi. Le Pape François parlait récemment du péché du « on a toujours fait comme ça ! ». Et si vous décidiez de bousculer une ou deux habitudes de votre vie de couple ou de famille ?!

#### **Vous avez une majorité de <>**

Vous n'êtes pas un couple parfait mais vous êtes un couple bien vivant ! Vous essayez de dialoguer et de prendre soin de votre conjoint au fil du quotidien. Continuez !!