

JE DÉCIDE  
DE T'AIMER  
CHAQUE JOUR



**10 pistes pour faire durer votre couple**

# 1 PRENDRE CONSCIENCE

## QUE L'AMOUR EST UN CHOIX

L'amour n'est pas seulement une affaire de spontanéité, d'attraction, ou de sentiment amoureux. Ce n'est pas quelque chose qui nous tombe dessus sans qu'on l'ait décidé, sans savoir pourquoi. Aimer est un choix, un engagement. Aimer est une décision de chaque jour. Cette décision nous conduit à la pleine réalisation humaine.

Je prends conscience que l'amour est un choix que je peux faire chaque jour. Je me tourne vers toi avec bienveillance, pour t'écouter ou bien te parler de mes sentiments. Je ne te rends pas responsable de mes besoins non comblés. Je choisis de t'aimer même quand c'est difficile entre nous.

## 2 CONSTRUIRE UNE RELATION BASÉE SUR LA CONFIANCE

La confiance est un cadeau précieux que nous pouvons nous offrir. Nous pouvons oser nous montrer l'un à l'autre tels que nous sommes, parce que nous croyons en l'amour de notre conjoint(e). Nous croyons qu'il ou elle est capable de nous accueillir, sans ressentir la peur d'être jugé(e). Ainsi notre communication va être nourrie au quotidien, avec vérité et transparence.

Avec toi, je choisis de cultiver une relation solide et durable, fondée sur la confiance mutuelle. Je sais que les non-dits et les mensonges peuvent nuire à notre relation. J'apprends à t'écouter activement, et à exprimer mes sentiments avec clarté et bienveillance. Je t'encourage à le faire aussi et je cherche à comprendre ta manière de voir, pour que nous trouvions des solutions ensemble.

# 3

## FAIRE PREUVE D'EMPATHIE ET DE BIENVEILLANCE

Le regard d'amour de notre conjoint(e) nous aide à oser regarder ce que nous n'aimons pas en nous. Nous n'avons pas besoin d'être parfait(e) pour être aimé. Cet amour nous permet de nous voir en positif et de nous épanouir. Ce regard bienveillant nous accueille tels que nous sommes, avec nos pauvretés, nos richesses, nos forces, et nos fragilités.

Je choisis de faire preuve d'empathie et de bienveillance envers toi. Je cherche à comprendre tes émotions et tes besoins, je suis attentif à tes souffrances. Je t'apporte du soutien et du réconfort lorsque cela est nécessaire. Je suis présent(e) à tes côtés dans les moments difficiles.

# 4

## PRENDRE SOIN

## DE NOTRE RELATION

Notre relation se cultive en osant donner sans attendre de retour, en osant recevoir sans le mériter, en osant demander sans exiger, en osant refuser sans rejeter notre conjoint(e), etc. Une relation d'amour n'est pas quelque chose qui nous échappe ou que l'on subit, mais au contraire, une construction de chaque jour.

Quand c'est difficile entre nous, je choisis de faire les petits pas nécessaires qui nous permettent de grandir et d'être plus solidaires. Et quand tout va bien, j'en prends conscience et je te le partage. Je choisis aussi ce que je peux faire et inventer, pour aller encore plus loin dans notre relation d'amour.

# 5 RESPECTER NOTRE CONJOINT(E) DANS SES DIFFÉRENCES

Chaque être est unique, et donc différent. Pour vivre d'un amour durable, nous acceptons notre conjoint(e) tel(e) qu'il ou elle est, avec ses qualités et ses défauts, et non tel(e) que nous voudrions qu'il ou elle soit. La tolérance et le respect de l'autre sont essentiels.

J'accepte tes différences et je les valorise. Je respecte tes choix, tes opinions, tes centres d'intérêt, même s'ils diffèrent des miens. Je ne cherche pas à te changer, mais j'apprends à t'aimer tel(e) que tu es.

# 6

## RESPECTER NOTRE BIEN-ÊTRE ET CELUI DE NOTRE CONJOINT(E)

Pour mieux nous aimer, il est primordial de prendre conscience de nos propres besoins, et de ceux de notre conjoint(e). Nous entretenons notre amour en nous donnant le temps dont nous avons tous les deux besoin pour cultiver notre espace vital, sans imposer ce qui nous intéresse personnellement. En nous accordant cet espace mutuellement, nous vivons une forme de fidélité.

Je respecte mon bien-être et le tien en prenant soin de ma santé physique et émotionnelle. Je suis conscient(e) que notre bien-être individuel rejaillit sur notre relation. C'est pourquoi je cherche à maintenir un équilibre entre mes aspirations, les tiennes, et notre vie.

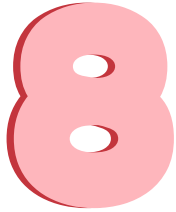
# 7

## ENCOURAGER, VALORISER ET SOUTENIR L'ÉVOLUTION PERSONNELLE DE NOTRE CONJOINT(E)

Nous choisissons d'aimer notre conjoint(e) en lui permettant d'être lui-même ou elle-même, de développer toute sa personne, avec ses richesses présentes et à venir. En l'aimant suffisamment, nous lui donnons la possibilité de prendre sa vie en main en toute conscience, et d'éviter de la subir.

Je suis heureux(se) de te voir grandir et évoluer, je suis fier(ère) de tes accomplissements. Je suis là pour te soutenir dans les moments difficiles, et pour t'encourager à poursuivre tes rêves.





**OSER CULTIVER NOTRE AMOUR**

**AU QUOTIDIEN DANS LA COMPLICITÉ**

Notre amour grandit quand nous prenons le temps de découvrir ou de redécouvrir nos passions et nos centres d'intérêt communs. Il est important aussi de partager des activités à deux, pour renforcer notre complicité, de nous offrir des gestes de tendresse, ou des paroles valorisantes au quotidien, de prendre soin de nos relations intimes. Exprimer notre amour a un grand impact sur notre relation.

Je choisis de cultiver notre amour en te proposant une promenade à deux, en t'envoyant un SMS par-ci, en te laissant un post-it par-là, en t'offrant un bouquet de fleurs, en te faisant un clin d'œil, en préparant un apéro à deux. Je te prends dans mes bras, je te caresse la main, je te donne un petit baiser sur la joue, je te rends un service. Je prends conscience que notre complicité et notre amour grandissent à travers tout cela.

# 9

## ÊTRE À L'ÉCOUTE

## DE NOS RÊVES

Ne rêvons pas notre vie, vivons notre rêve. Nous pouvons nous remémorer le projet de vie de nos débuts, ou notre déclaration d'intention si nous avons choisi de nous marier. Nous pouvons aussi réactualiser au quotidien ce qui nous fait rêver, et choisir de nous le partager, en toute simplicité.

Je suis attentif à nos aspirations individuelles, tout en veillant à ce qu'elles soient compatibles avec notre relation. Je suis conscient que nos rêves peuvent varier au fil du temps, alors je reste ouvert(e) à l'évolution de notre relation. Je t'encourage à poursuivre tes rêves et à me les partager. Je pourrai ainsi les soutenir et peut-être les réaliser avec toi.

# 10

## NOUS OUVRIR AUX AUTRES

L'amour se renforce d'être partagé. Lorsque nous sommes en relation, nous devenons plus ouverts aux autres. Notre façon de communiquer entre nous nous donne les clés pour communiquer avec les autres. Notre amour devient contagieux.

Nous sommes forts de notre amour. À l'extérieur, je suis fier de faire équipe avec toi, et je te le montre en te tenant la main ou par de petits gestes. En société, je veille à ne pas te couper la parole. Dans les conversations, j'applique l'écoute et la bienveillance que nous pratiquons entre nous. Notre complicité est communicative.

# QUI SOMMES-NOUS ?

Vivre et Aimer est un mouvement reconnu par l'Église catholique, faisant partie de la pastorale familiale et ouvert aux couples (mariés ou non, recomposés, croyants ou non, chrétiens ou d'autres religions...), sans prosélytisme.

**Nous sommes un mouvement international qui s'engage en France depuis 50 ans, au service des couples pour une relation durable qui passe par une meilleure communication.**

Nous proposons des sessions de deux jours pour prendre du temps en couple :

## AMOUR ET ENGAGEMENT

Pour les couples qui démarrent un projet de vie à deux, avec le souhait de le faire sur des fondations solides et partagées.

## AIMER DANS LA DURÉE

Pour les couples ayant déjà quelques années de vie commune, qui souhaitent prendre un temps de réflexion pour relire le passé et envisager en confiance le présent et le futur.



[vivre-et-aimer.org](http://vivre-et-aimer.org)



[facebook.com/Vivre.Aimer](https://facebook.com/Vivre.Aimer)