

Soigner le cadre.

C'est un rendez-vous festif.

Prévoir un cadre adapté à un temps de douceur et d'intimité: musique douce, belle nappe, bougies, bon repas, etc .



Prévoir une feuille de papier et un stylo par personne.

Comme pour les repas "Saint Valentin Autrement" nous avons prévu 4 temps. Chez-vous, ce peut s'organiser autrement, l'essentiel est de trouver un moment privilégié "rien que pour vous deux".

"Vite à la maison!"

1- Ma maison, c'est quoi ? (avant l'apéro)

Les confinements et les couvre feux imposés depuis Mars 2020 nous ont obligés à revoir nos emplois du temps, à ré-organiser nos vies, à lâcher prise sur de nombreux projets et à passer beaucoup plus de temps à la maison. Plus d'activités associatives, sportives ou autres, plus de rencontres en famille ou entre amis: nous nous retrouvons beaucoup plus à la maison - ce qui a des côtés pesants, mais aussi des côtés agréables.



Ce soir, nous vous proposons, dans un premier temps, d'explorer notre relation à notre maison.

Pour la plupart d'entre nous, le mot maison a une connotation agréable.

Nous parlons souvent d'une maison ouverte, une maison vivante, une maison gaie, une maison accueillante, une maison triste, une maison chaleureuse...tous ces adjectifs qu'on applique communément à la maison lui prêtent des sentiments. Elle est modelée par la relation qu'on entretient avec elle. Au-delà de ses quatre murs, pour nous abriter et pour vivre avec ceux qui nous entourent, une maison révèle un peu de ce qui s'y vit.

Alors prenons le temps de nous interroger : Qu'est-ce que le mot « maison » évoque pour moi ?

Couple 1 Lui

Quand je pense à la maison je pense :

- à notre beau salon accueillant et chaleureux, et aux soirées au coin du feu*
- aux rencontres festives qu'elle a abritées*
- à notre potager bio plein de belles tomates*
- à un lieu où j'ai mes habitudes et me sens en sécurité matérielle et affective. Un lieu où je me vois bien vieillir encore quelques années avec toi*

- à mon atelier où j'aime bricoler

Couple 1 Elle

Et moi, quand je pense à notre maison, je pense à:

- un cocon de sécurité
- un nid douillet
- un lieu où il fait bon vivre
- un jardin que j'aime voir se modifier au fil des saisons
- un toit pour accueillir famille et amis

Couple 2 Lui

*La maison est un peu une extension matérielle de moi et j'aime beaucoup quand, ensemble, on en prend soin en jardinant, **en** la décorant ou qu'on entreprend des travaux. En prenant soin de la maison, on prend un peu soin de moi aussi, cela me fait du bien.*

Couple 2 Elle :

La maison, pour moi, est un refuge, un lieu de retraite, assez intime. Je me sens bien et en sécurité chez nous. J'aime y être seule, en couple, en famille ou avec des invités. C'est là que je veux être lorsque je suis triste, fatiguée ou inquiète.

*Couple 3 Elle: La maison, c'est **notre** maison, que nous avons transformée un peu à notre goût. Comme un bateau qui a jeté l'ancre au milieu des péripéties de notre vie, lieu de nos rêves partagés, lieu d'accueil de nos enfants, parents, amis et gens de passage. Pour moi, c'est aussi la halte stable où je peux me retrouver dans le calme, et mon lieu de rencontre avec le Seigneur.*

*Couple 3 Lui : je ne dis pas « **ma** » maison mais « **notre** » maison, ce lieu où s'entrelacent nos vies, ce lieu fait de permanences et d'intermittences, ce lieu de passage et de transmission, prolongement d'un oui maintes fois prononcé. Ce lieu est un peu la trace de notre histoire et je suis heureux d'avoir pu et de pouvoir encore aujourd'hui le penser avec toi. Ce lieu de l'éphémère, je le reçois comme un cadeau inestimable qui m'invite tout simplement à dire MERCI pour ce que nous y avons reçu l'un de l'autre.*

*Travail individuel : qu'est-ce qui me vient à l'esprit quand je pense à ma maison....
Chacun peut prendre un moment, en écrivant le plus de points possibles
Puis partage en couple.*

2 - les couvre feux, le confinement, m'obligent, nous obligent à être beaucoup plus à la maison; Qu'est ce qui me pèse?
(entre apéro et entrée)

Même si nous apprécions notre sweet home, nous savons bien qu'avec le confinement ou le couvre-feu, tout n'est pas rose. Pour certains couples, la difficulté d'organiser l'espace, la promiscuité permanente, le stress du télétravail, les enfants à gérer, l'omniprésence du conjoint et/ou des enfants, l'isolement vis-à-vis des proches plus vulnérables, nos peurs de l'avenir peuvent engendrer une période de grandes tensions, de crise, voire de violence.

Cette période engendre des sentiments parfois difficiles qui peuvent perdurer. Pour mieux nous comprendre, il peut être bon d'aller regarder quelles sont nos inquiétudes, nos peurs, nos tristesses et de se les partager en toute confiance:

Couple 1 Lui :

Je te partage ma tristesse de ne plus pouvoir me projeter dans des rêves de voyage, de rencontres, de fêtes comme celle espérée pour nos 70 ans. Cette tristesse s'accompagne d'une certaine résignation qui ne correspond pas à mon rêve de vie.

Couple 1 Elle:

Cette période est difficile pour moi car elle m'empêche d'être la mère et la grand-mère présente à ses enfants et petits enfants Je me vois dans l'obligation de gérer mes déplacements autrement. Pour l'anniversaire de notre fille, j'ai été triste et déçue de ne pouvoir lui faire la surprise d'aller chez eux, avec un gâteau, le soir après son travail

Couple 2 Lui

Ce qui est compliqué pour moi en cette période est que j'ai l'impression de perdre en spontanéité : il faut tout organiser pour être sûr de ne pas être trop nombreux, de ne pas rentrer trop tard ou d'avoir bien nos masques avec nous. Cette situation m'agace J'aime recevoir nos amis sur la terrasse ou répondre sur le vif à une invitation et cela me manque.

Couple 2 Elle :

Depuis que tu es en télétravail, il m'arrive beaucoup moins de me retrouver seule chez nous. J'ai vraiment du goût à ces moments de silence à la maison où je ne me soucie pas de déranger l'un de vous: je me suis sentie chagrinée d'être tiraillée entre le plaisir de partager le quotidien avec toi et le manque de solitude.

Couple 3 Elle:

Je serais prête à goûter avec toi ces moments plus nombreux de disponibilité et de présence à la maison en raison des mesures de confinement, en variant les façons d'être ensemble. Je suis triste de voir que tu n'es pas aussi sensible que moi à cette opportunité de nous offrir mutuellement du temps gratuit.



Couple 3 Lui :

Lors du 1er confinement, j'ai expérimenté ce que pouvait être l'oisiveté. Impression de vacuité au-dedans en écho avec ce dehors où tout s'arrêtait. Je ressentais une forme d'anxiété, de l'inquiétude peut-être face à mon incapacité à me motiver, de la culpabilité sûrement. Je m'efforçais pourtant d'assurer l'essentiel des tâches communes, mais je traînais les pieds et cela ne me réjouissais pas vraiment !

J'identifie une situation, une peur, un doute que j'aimerais te partager. Quels sont mes sentiments à ce propos ?

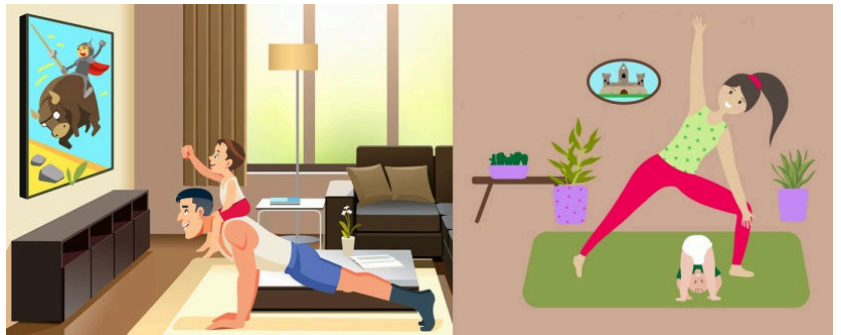
Temps de réflexion personnel puis partage rapide en couple. Bien penser à parler de soi "je " et non pas de l'autre : "quand tu".

3 Qu'est-ce qui est positif ? Qu'est-ce que je peux en retirer de bon pour notre vie de couple ?
(entre entrée et plat)

Comme nous venons de le voir il y a eu, il y a des cotés pesants, pourtant nous avons sans doute expérimenté et nous expérimentons sûrement une manière différente de vivre en couple, en famille. Cette drôle de période a pu et peut être l'occasion de prises de conscience chez l'un ou l'autre de nous deux. Elle peut aussi nous inviter à vivre différemment et être l'occasion d'échanges renouvelés.

Échanger sur l'impact de cette période pour l'un et pour l'autre, tirer des enseignements et prendre des petites résolutions concrètes pour l'avenir, ce pourrait être l'occasion d'évoluer vers un meilleur équilibre relationnel et amoureux et bâtir une vision vivifiante de notre couple, après le confinement.

Allons donc à la visite de ce que nous avons vécu/vivons en couple et en famille pendant le confinement et le couvre feu en regardant ce qui a été positif, ce que nous en avons retiré de bon pour notre vie. Comme par exemple :



- Passer plus de temps ensemble
- Mieux partager les tâches du quotidien
- Inventer de nouvelles activités et redécouvrir notre créativité
- Accorder de la disponibilité aux autres
- S'offrir plus de moments intimes à deux

Couple 1 Lui :

Nous avons profité de ces temps à la maison - temps libres comme nous n'en avons jamais eus - pour inventer de nouvelles manières de vivre à deux, en relation tour à tour créative, joyeuse, intime profonde. J'ai beaucoup apprécié ces temps de nouvelles découvertes sur notre "nous", je me suis senti aimé et léger, et je t'en remercie.

Couple 1 Elle

Du fait du couvre feu, nous avons beaucoup plus de soirées tranquilles à la maison, alors à nous le temps, tout notre temps pour ranger, trier, bricoler, jouer, méditer, pour exercer notre créativité. Je me rends compte que j'apprécie cette autre dimension du temps, d'un temps moins saucissonné, où nos yeux sont moins sur la montre et où, du coup, nous sommes plus ouverts l'un à l'autre. Je me sens heureuse de pouvoir me laisser vivre sans mauvaise conscience

Couple 2 Lui : Depuis le premier confinement, nous cuisinons ensemble de temps en temps : cela nous permet d'avoir des discussions passionnantes et de passer un bon moment à deux. Cela me donne beaucoup de joie. Mon besoin de complicité avec toi est pleinement satisfait et j'apprécie de créer et de prendre soin ensemble de la famille.

Couple 2 Elle : quand nous étions tous confinés l'an passé, nous commençons la journée de travail et d'école en famille avec une prière. Cela nous permettait de rester en lien et dans une dynamique commune malgré nos rythmes intenses et séparés. Je me sentais alors paisible et unie à chacun de vous quatre même si ma disponibilité était réduite.

Couple 3 Elle: Nous avons été en harmonie pour contacter régulièrement nos familles éloignées et nos parents âgés en particulier, en organisant par exemple des rendez-vous zoom ou WhatsApp. Cela m'a réjouie et donné confiance pour l'avenir où nous aurons besoin de nous soutenir encore dans cet accompagnement de fin de vie. Un petit rituel s'est mis en place entre nous même si nous ne le respectons pas au quotidien, celui de marcher ensemble une à deux heures dans notre quartier. Nous nous sommes dits combien nous apprécions ce temps de détente et j'espère que nous garderons cette bonne habitude !

Couple 3 Lui : N'ayant plus la possibilité de travailler les partitions de notre petit chœur, nous avons pris le temps d'apprendre des chansons et de nous accompagner (guitare, cajon), parfois même de nous enregistrer pour les besoins de la paroisse. Le plaisir de chanter avec toi reste intact et me comble comme ce fut le cas lorsque nous sommes parvenus, à force de répétitions, à caler la rythmique sur « Souviens-toi » de Goldman !

A partir d'un souvenir précis, partagez ce qui, pendant le confinement a été positif pour vous et/ou votre couple. Qu'avez-vous ressenti à ce moment-là ? Temps personnel, puis partage en couple.

4 - Nos petites étincelles de joie (entre plat et dessert)

Alors, qu'est ce qu'on attend pour être heureux?
Sœur Emmanuelle dit : « *On ne possède pas le bonheur comme une acquisition définitive. Il s'agit à chaque instant de faire jaillir une étincelle de joie* ».

Nous vous proposons maintenant de réfléchir aux étincelles de joie que vous pouvez faire surgir chez votre conjoint et dans votre couple dans les jours suivants.

Pour cela, nous vous invitons à faire une liste de petits plaisirs pour votre couple qui mettront du soleil dans la maison et dans vos cœurs.

D'abord un temps de réflexion personnelle, puis, nous vous invitons à vous les partager sereinement et choisir ensemble, avec allégresse, ce que vous allez mettre à exécution dans les prochains jours.



Couple 1 Lui :

- J'aimerais continuer à découvrir avec toi de nouveaux jeux de société. Cela satisfait mon besoin de curiosité et de légèreté entre nous. J'aime te voir te prendre au jeu et essayer de gagner !*
- j'aimerais que l'on se remette à rêver de notre fête des 70 ans. Cela satisfait mon besoin de créativité et de complicité avec toi. Et je serais aussi un peu rassuré en nous sentant plus prêts à mettre cela en route dès que le brouillard sur l'avenir se dégagera. Cela satisfait mon besoin de ne pas me laisser abattre.*

Couple 1 Elle

J'aimerais:

- t'offrir un moment de massage pour ton dos*
- te cuisiner le plat que tu préfères: une épaule d'agneau sur un lit de patates, installer le repas au salon devant un feu de cheminée et mettre une belle robe*
- te proposer d'échanger chaque soir deux petits plaisirs vécus durant la journée*
- terminer de trier avec toi les photos de l'année 2019 pour que tu puisses finaliser l'album.*

Tous ces petits plaisirs nourriront mes besoins de tendresse, d'intimité, de créativité et de fantaisie.

Couple 2 Lui :

Comme tu travailles à la maison les lundis, j'ai beaucoup apprécié les fois où j'étais également en télétravail ce jour-là. Nous avons pu nouer une certaine complicité, à deux à la maison sans les enfants ! Je vais modifier mon organisation pour être plus fréquemment à la maison ces jours-là afin que nous ayons plus souvent des journées à deux. Cela satisfait mon besoin de complicité et de moment particulier avec toi.

Si les conditions sanitaires nous le permettent j'aimerais qu'on reprenne l'organisation d'un WE à deux à la montagne dans la neige. Ce sera l'occasion de s'évader un peu, de contempler les montagnes et de nous retrouver sans les enfants. Cela nourrirait mon besoin d'intimité et de complicité avec toi.

Couple 2 Elle : Lors des journées de télétravail, tout en travaillant chacun de notre côté, nous avons parfois échangé un geste de tendresse, sans pour autant se gêner l'un l'autre. J'aime aussi sentir cette complicité entre nous : j'aurais aussi du plaisir à rester reliée à toi avec un geste ou un regard tendre dans nos prochains jours de travail à la maison. Cela répond à mon besoin de tendresse et de complicité.

Couple 3 Lui : Je sais que tu aimes chanter, découvrir de nouvelles musiques et chansons, et ce confinement me l'a encore montré. C'est pourquoi j'aurai beaucoup de plaisir à vivre des moments de complicité avec toi en apprenant des nouveautés à la guitare pour que nous les chantions ensemble.

Je fais la liste de petits plaisirs que je pense pouvoir vivre avec toi. Quels besoins j'aimerais satisfaire ainsi ?

Puis, nous vous invitons à vous les partager sereinement et choisir ensemble, avec allégresse, ce que vous allez mettre à exécution dans les prochains jours.

Bonne nuit !

