

Diner en amoureux



La gratitude

Le principe est simple. A la maison, les enfants sont couchés, la table est joliment dressée (nappe, bougies, bouquet de fleurs, vaisselle des grands jours) ou au restaurant :

3 plats + 3 étapes = 1 étape par plat

(Imprimez toutes les pages 1 fois)




LES
ASSOCIATIONS
FAMILIALES
CATHOLIQUES

www.afc-france.org



1. Les mots de la gratitude

Choisissez séparément les 5 mots qui expriment le mieux ce qu'est pour vous la gratitude. Puis, partagez vos choix 

Reconnaissance

Bien-être

Délicatesse

Bénédiction

Cadeau

Altérité

Obligation

Mémoire

Communion

Graal

Remerciement

Cadeau

Empathie

Gré

Liberté

Grâce

Bienveillance

Conscience

Don

Bien

Bienfaits

Émerveillement

Mémoire

Sourire

Merci

Réalisme

Optimisme


Dettes

Espérance

Positif



1. Les mots de la gratitude

Choisissez séparément les 5 mots qui expriment le mieux ce qu'est pour vous la gratitude. Puis, partagez vos choix 

Reconnaissance

Bien-être

Délicatesse

Bénédiction

Cadeau

Altérité

Obligation

Mémoire

Communion

Graal

Remerciement

Cadeau

Empathie

Gré

Liberté

Grâce

Bienveillance

Conscience

Don

Bien

Bienfaits

Émerveillement

Mémoire

Sourire

Merci

Réalisme

Optimisme

Dettes

Espérance

Positif



2. Exprimer de la gratitude

Nous vous proposons d'exprimer un « **Merci** » à votre conjoint dans chacun des domaines suivants :

Paroles valorisantes : « Merci pour cette fois où tu m'as dit que.... »

Moments de qualité : « Merci pour ce moment que tu as pris pour être avec moi et... »

Services rendus : « Merci pour m'avoir rendu service en.... »

Le toucher : « Merci pour ce geste que tu as eu... »

Les cadeaux : « Merci pour cette fois où tu m'as offert... »



2. Exprimer de la gratitude

Nous vous proposons d'exprimer un « **Merci** » à votre conjoint dans chacun des domaines suivants :

Paroles valorisantes : « Merci pour cette fois où tu m'as dit que... »

Moments de qualité : « Merci pour ce moment que tu as pris pour être avec moi et....»

Services rendus : « Merci pour m'avoir rendu service en... »

Le toucher : « Merci pour ce geste que tu as eu... »

Les cadeaux : « Merci pour cette fois où tu m'as offert... »



3. Test (Madame)

Gratitude-attitude dans mon couple

Avec quelle affirmation vous sentez vous le plus en accord ? (1 seule réponse)

- A.
 - 1. J'aime quand on reconnaît ce que je fais.
 - 2. Les personnes qui me remercient trop veulent obtenir quelque chose.
 - 3. Les personnes qui expriment de la reconnaissance cherchent à se faire apprécier.

- B. Croyez-vous que :
 - 1. Si je me mets à exprimer de la reconnaissance, les gens vont me trouver bizarre.
 - 2. Il ne faut pas trop remercier les autres, sinon ils font moins d'efforts.
 - 3. La reconnaissance permet de montrer aux autres qu'ils sont importants pour moi.

- C. Exprimer de la gratitude fait passer le message que :
 - 1. Je ne suis pas aussi performant que je le devrais.
 - 2. Je reconnais et apprécie les qualités des autres.
 - 3. J'ai un tempérament de flatteur.

- D. Il me semble qu'il est :
 - 1. Inutile de remercier pour ce que les autres sont tenus de faire.
 - 2. Nécessaire de remercier et de blâmer en égale proportion.
 - 3. Bon de reconnaître les efforts même en l'absence de résultats.

- E. Dans mon couple, il me semble que :
 - 1. Je suis plus attentif à lui quand je cherche à le remercier.
 - 2. Je lui dis souvent « merci » pour l'encourager (par exemple : « Merci de sortir la poubelle... »)
 - 3. Les tâches sont inégalement réparties entre nous. Je n'ai pas souvent l'occasion de le remercier.

- F. Dans notre couple, nous avons l'habitude de :
 - 1. Nous remercier chaque soir pour la bonne journée que nous avons passée grâce à l'autre.
 - 2. De détailler et de remercier pour chaque attention de l'autre.
 - 3. Nous dire facilement: « Merci, mon chouchou... »

G. J'ai remarqué que quand ça va moins bien entre nous,

1. J'ai plus de mal à voir ce qu'il fait de bien.
2. C'est parce qu'il/elle ne voit plus ce que je fais pour lui
3. Il est temps qu'on remette les pendules à l'heure avec une bonne explication.

H. Exprimer de la gratitude me permet de :

1. Regarder mon époux de manière positive
2. Fermer les yeux sur ce qui m'agace un peu.
3. Soutenir ou encourager mon conjoint.

I. Les remerciements dans notre couple sont :

1. Inversement proportionnels aux reproches.
2. Rares mais précieux.
3. Peu exprimés car ils vont de soi.

J. Les conséquences d'une « gratitude attitude » sont :

1. Une plus grande attention aux besoins de l'autre.
2. Sans doute positives mais j'ai du mal à dire en quoi.
3. Une plus grande estime de soi et de l'autre.

Réponses

| Questions | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | # | * | * | * | # | O | # | # | # | O |
| 2 | * | O | # | O | O | # | O | * | O | * |
| 3 | O | # | O | # | * | * | * | O | * | # |

Vous avez un maximum de # Vous avez compris l'importance de la gratitude dans votre vie de couple pour exprimer votre reconnaissance et entretenir des sentiments positifs entre vous. Vous vivez votre relation au présent, de manière bienveillante et attentive à l'autre. Vous contribuez à cimenter une relation de couple solide et confiante.

Vous avez un maximum de O Vous êtes attentif à l'autre mais reconnaissez que ça manque de gratuité ! Vous faites erreur, la gratitude n'est pas une façon de manipuler l'autre. Et si vous essayiez vraiment la gratitude attitude ?

Vous avez un maximum de * La gratitude n'est pas dans vos habitudes personnelles ou de couple. Peut-être est-ce une occasion pour commencer ?!



Test (Monsieur)

Gratitude-attitude dans mon couple

- A. Avec quelle affirmation vous sentez-vous le plus en accord ?
1. J'aime quand on reconnaît ce que je fais.
 2. Les personnes qui me remercient trop veulent obtenir quelque chose.
 3. Les personnes qui expriment de la reconnaissance cherchent à se faire apprécier.
- B. Croyez-vous que :
4. Si je me mets à exprimer de la reconnaissance, les gens vont me trouver bizarre.
 5. Il ne faut pas trop remercier les autres, sinon ils font moins d'efforts.
 6. La reconnaissance permet de montrer aux autres qu'ils sont importants pour moi.
- C. Exprimer de la gratitude fait passer le message que :
4. Je ne suis pas aussi performant que je le devrais.
 5. Je reconnais et apprécie les qualités des autres.
 6. J'ai un tempérament de flatteur.
- D. Il me semble qu'il est :
4. Inutile de remercier pour ce que les autres sont tenus de faire.
 5. Nécessaire de remercier et de blâmer en égale proportion.
 6. Bon de reconnaître les efforts même en l'absence de résultats.
- E. Dans mon couple, il me semble que :
1. Je suis plus attentif à elle quand je cherche à la remercier.
 2. Je lui dis souvent « merci » pour l'encourager (par exemple : « Merci de faire la vaisselle... »)
 3. Les tâches sont inégalement réparties entre nous. Je n'ai pas souvent l'occasion de la remercier.
- F. Dans notre couple, nous avons l'habitude de :
1. Nous remercier chaque soir pour la bonne journée que nous avons passée grâce à l'autre.
 2. De détailler et de remercier pour chaque attention de l'autre.
 3. Nous dire facilement : « Merci, mon chouchou... »
- G. J'ai remarqué que quand ça va moins bien entre nous,

1. J'ai plus de mal à voir ce qu'elle fait de bien.
2. C'est parce qu'elle ne voit plus ce que je fais pour elle.
3. Il est temps qu'on remette les pendules à l'heure avec une bonne explication.

H. Exprimer de la gratitude me permet de :

1. Regarder mon épouse de manière positive
2. Fermer les yeux sur ce qui m'agace un peu.
3. Soutenir ou encourager mon conjoint.

I. Les remerciements dans notre couple sont :

1. Inversement proportionnels aux reproches.
2. Rares mais précieux.
3. Peu exprimés car ils vont de soi.

J. Les conséquences d'une « gratitude attitude » sont :

1. Une plus grande attention aux besoins de l'autre.
2. Sans doute positives mais j'ai du mal à dire en quoi.
3. Une plus grande estime de soi et de l'autre.

Réponses

| Questions | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | # | * | * | * | # | O | # | # | # | O |
| 2 | * | O | # | O | O | # | O | * | O | * |
| 3 | O | # | O | # | * | * | * | O | * | # |

Vous avez un maximum de # Vous avez compris l'importance de la gratitude dans votre vie de couple pour exprimer votre reconnaissance et entretenir des sentiments positifs entre vous. Vous vivez votre relation au présent, de manière bienveillante et attentive à l'autre. Vous contribuez à cimenter une relation de couple solide et confiante.

Vous avez un maximum de O Vous êtes attentif à l'autre mais reconnaissez que ça manque de gratuité ! Vous faites erreur, la gratitude n'est pas une façon de manipuler l'autre. Et si vous essayiez vraiment la gratitude attitude ?

Vous avez un maximum de * La gratitude n'est pas dans vos habitudes personnelles ou de couple. Peut-être est-ce une occasion pour commencer ?