

# 3 étapes pour un rendez-vous amoureux réussi



Connaissez-vous la PEA ? C'est une hormone de la famille des endorphines, sécrétée par notre corps lorsque nous tombons amoureux.

C'est elle qui nous donne cette sensation incroyable de bien-être, et même d'euphorie. C'est "le coup de foudre". On ne ressent plus la fatigue, et ces effets ressemblent à ceux d'une drogue.

Certains deviennent accros à la PEA, et c'est ainsi qu'ils multiplient les conquêtes sans lendemains.

En effet, ces sensations vont durer entre 6 mois et 2 ans, puis cette hormone va diminuer, pour être remplacée par l'Ocytocine, l'hormone de l'attachement, qui va nous lier l'un à l'autre.

Et bien, savez-vous qu'elle n'est pas réservée seulement aux premiers rendez-vous amoureux ou aux premières années de la vie de couple ?

## **“Que ta source soit bénie, Et fais ta joie de la femme de ta jeunesse, Proverbes 5.1”**

On peut être en couple depuis de nombreuses années et continuer à fabriquer de la PEA.

Et si le secret était justement le rendez-vous amoureux ?

Dans la formation [“Réussir votre vie de couple”](#), [Eric et Rachel Dufour](#), nous parlent de l'importance de ce rendez-vous amoureux comme l'une des clés des couples heureux qui durent.

Je vous ai convaincu ? Alors comment recréer cette bulle de bonheur à 2 ?

Voici 3 étapes pour réussir votre rendez-vous amoureux :

### **- Définir la date**

C'est un rendez-vous à protéger plus que tout. Votre couple est tellement important que ce rendez-vous ne doit absolument pas être reporté ou annulé. L'idéal est de programmer ce rendez-vous 1 fois par semaine

### **- Définir le lieu**

Ce peut être chez vous ou à l'extérieur. Vous pouvez par exemple organiser un dîner aux chandelles dans votre chambre (si vous avez des petits en bas âge), ce peut-être un repas au restaurant, une balade à 2, faites marcher votre créativité .... L'objectif est de s'organiser pour que vous ne soyez pas dérangés. Éteignez vos téléphones.

# - Le thème

C'est votre moment à tous les 2. On ne parle pas des sujets de conflits, de l'organisation du quotidien, des enfants, ce n'est pas le moment. On parle de l'autre, de soi, de nos projets, de nos valeurs, de nos rêves .....

Allez, voici quelques idées de thème à aborder :

- Je me souviens d'une sortie que j'ai aimé faire avec toi
- Je te dis pourquoi tu es unique à mes yeux
- Je me souviens d'un fou-rire ensemble
- Cherchons une activité à faire ensemble
- Je te dis les mots que j'aime entendre
- Nous nommons un sommet que nous avons franchi
- Je te dis ce qui me met de bonne humeur en ce moment, et pourquoi
- Je te dis merci pour ....
- Nous méditons sur [Philippiens 2 v.1-2](#) / on regarde les différentes versions
- Je me souviens du plus beau compliment que tu m'aies fait
- Je te dis la partie de ton corps que je préfère
- Nous méditons sur [1 corinthiens 7.3-6](#) / nous regardons les différentes versions
- Je me souviens de la plus belle chose que j'ai apprise de toi
- Je te partage ce que j'aimerais apprendre de toi
- Nous nommons 3 rites importants dans notre vie de couple
- Nous nous regardons dans les yeux 2 minutes sans parler

Quand je regarde l'histoire de mon couple, nous étions tellement occupés avec nos 4 filles, notre activité professionnelle, et même notre service pour Dieu, que nous avons souvent négligé ce rendez-vous amoureux.

Je me souviens de ces temps où j'étais fatiguée de toujours provoquer ces moments à 2, et de souvent faire le premier pas. Je suis heureuse aujourd'hui, de goûter aux fruits de ma persévérance.

Je vous encourage à continuer à semer des graines d'amour dans votre couple, faites-le comme votre premier service pour Dieu, sans jamais vous relâcher.



**Ayant entrepris de faire le bien, ne nous laissons donc pas gagner par la fatigue ou le découragement. Si nous ne relâchons pas nos efforts, nous récolterons, au moment opportun, les fruits de notre persévérance.**

**Galates 6.9**

**Christine Piauger  
Famille & co**

[S'ABONNER](#)

[S'ABONNER](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



579 PARTAGES