

# Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de "comptes de faits" ?



Conseils, anecdotes et exercices

de Lucie Mariotti & Elodie Da Silva

Comment préparer et vivre un  
mariage de conte de fée et non de  
"comptes de faits"?

Lucie Mariotti & Elodie Da Silva

Copyright © 2012 Author Name

All rights reserved.

ISBN: 1516853962

ISBN-13: 978-1516853960

## PRÉSENTATION DES AUTEURS

Nous sommes deux love coaches professionnelles exerçant à Paris. Nous avons décidé d'associer nos expertises et nos traits de personnalité afin de proposer des offres d'accompagnement « psychologique » aux futurs mariés, afin qu'ils ne s'unissent, que pour le meilleur ...

Elodie est love coach, sa passion pour le cycle de l'amour, « Du célibat jusqu'à la vie conjugale », fait qu'elle a souhaité accompagner l'amour. Elodie a une grande expérience en tant qu'officiante de mariage, elle accompagne et célèbre des unions laïques auprès de français mais aussi de nombreux étrangers qui souhaitent s'unir dans notre romantique capitale.

Lucie est love coach, depuis 5 ans elle soutient des célibataires à la recherche de l'amour mais également des couples à la dérive. Lucie est consultante auprès des médias français comme TF1, M6, NT1, France 3 etc... Son amour de l'amour se sent dans chacune de ses interventions.

Leur site [www.euxetelles.com](http://www.euxetelles.com) propose des offres pensées pour les couples et les groupes allant du Wedding coaching au Love camp en passant par leur E&L Week-end.

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

## POURQUOI CE LIVRE ?

Le premier besoin qui a inspiré ce livre est celui de pouvoir proposer aux couples de futurs mariés, une sorte de carnet de route dans lequel ils retrouveraient, non seulement les idées que nous prôtons, mais également des exercices qui leur permettraient d'avancer concrètement.

Ce livre est basé sur l'accompagnement psychologique de vos préparatifs et de votre union, afin que vos décisions, votre cérémonie mais également l'après mariage soient source d'amour, de solidarité, de rapprochement et de réalisme.

La deuxième raison est aussi une histoire de besoin, nous avons eu beau chercher, il n'existe pas de cahier d'exercices pour préparer son mariage.

La troisième est que tous les couples n'ont pas les moyens, le temps, l'envie de suivre nos ateliers de wedding-coaching et que nous avons souhaité leur offrir un soutien accessible et simple.

De là est partie l'idée de créer notre « cahier d'exercices », avec notre science, notre amour et notre humour !



# SOMMAIRE

## Introduction

1	« Elle a dit OUI ! »	4
2	« On se lance ! »	6
3	« On s'en parle ! »	8
4	« On sent les choses ! »	10
5	« On négocie ! »	12
6	« On laisse mijoter ! »	14
7	« On fait des compromis ! »	16
8	« On entre dans le détail ! »	19
9	« On gère le stress »	44
10	« On y est ! »	46
11	« On part en lune de miel ! »	49
12	« On est marié, pour le meilleur... »	51
13	« Derniers pour la route ! »	54
	Conclusion & Remerciements	58





## INTRODUCTION :

Le mariage, après quelques années de traversée du désert, a repris du galon, de plus en plus original, personnalisé, laïque, moderne, mixte ... il a de quoi séduire tous les genres !

Encore faut-il se connaître et savoir de quel genre on est ...

Avoir une wedding planneuse c'est chouette, mais organiser un mariage sans savoir qui on est, donc ce que l'on veut vraiment et ce qui nous ressemble, c'est dommage ...

Nous avons vu trop de couples qui se désunissaient durant les préparatifs ou dans les 6 mois qui suivent le « OUI ».

Elodie a entendu beaucoup de couples lui dire après leur mariage « si on avait su... », ou « on aurait dû... ». En les interrogeant elle a compris à quel point les futurs mariés sont soumis à une pression qui les aveugle et les empêche de vivre le mariage de LEURS rêves.

A force de réparer les couples, Lucie a eu envie d'aussi les préparer. Partant du principe qu'une union heureuse se travaille, elle a souhaité accompagner les futurs mariés vers une vie conjugale harmonieuse et équilibrée.

Nous avons donc décidé de commencer, par le commencement ...

Avec ce livre nous vous accompagnons pas à pas, du « elle a dit oui » à « la lune de miel est loin derrière nous », nous allons vous guider vers le bon chemin, celui qui évite les nids de poules, dos d'ânes et autres voies sans issue.

Nous ferons en sorte de vous apprendre à rester unis, complices et solidaires dans cette aventure, belle mais aussi pleine de pièges ...

Parce que le jour J doit vous appartenir, vous ressembler et vous combler, nous espérons que ces quelques pages sauront trouver le chemin de vos cœurs.

Voici notre pari : Si vous respectez tous les conseils et appliquez tous les exercices de ce livre, nous parions que vous nous enverrez un ballotin de

dragées en souvenir de votre exceptionnellement réussi et heureux mariage !

### **Comment se servir de ce cahier ?**

Du début à la fin, ou en piochant au besoin ! Pour plus de simplicité, nous l'avons conçu dans l'ordre chronologique : De la demande, en passant par les préparatifs, jusqu'aux premiers mois qui suivent votre nouvelle vie conjugale. Mais rien ne vous empêche de vous rendre directement à la page qui contient les conseils et exercices qui vous intéressent, là tout de suite ...

Bonne lecture et surtout, tenez-vous la main, c'est parti !



# « Elle a dit OUI ! »

---

Ça c'est fait, et c'est déjà beaucoup, nous vous félicitons sincèrement pour ce grand pas que vous venez de franchir, nous vous souhaitons de l'amour, de la douceur, du bonheur et de la chance !

## L'anecdote :

A peine S avait-elle dit « Oui » à E qu'elle se jetait sur son téléphone pour annoncer la nouvelle et surfait sur internet, pour trouver la robe de ses rêves de l'autre ... E nous a confié, avec quelques regrets dans la voix qu'il aurait aimé profiter de ces instants uniques en tête à tête et au calme avec sa future femme ...

## **CONSEIL N°1** (et pas des moindres) :

Laissez passer un peu de temps, pas beaucoup, mais quelques jours, avant de commencer à débattre sur le genre de mariage que vous souhaitez.

Appréciez ces instants de flottement, cette bulle de bonheur, ce repos bien mérité, avant le marathon ...

Si vous vous lancez immédiatement dans les préparatifs, vous passerez à côté d'instant précieux pour votre histoire.

Ces quelques jours vous appartiennent, savourez les, faites-vous de beaux souvenirs, fêtez cette grande décision en amoureux !

## EXERCICE :

Sortez dîner, ou préparez vous une soirée qui vous fait plaisir, trinquez, riez, rappelez-vous ce qui vous a réuni, vos meilleurs souvenirs ... Ne parlez pas (du tout) du mariage.

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

NOTEZ ICI LE THEME DE LA SOIREE QUE VOUS AVEZ  
CHOISI :

---

---

---

---

---

NOTEZ ICI VOS IMPRESSIONS SUR LA SOIREE QUE VOUS  
VENEZ DE VIVRE :

---

---

---

---

---

## « On se lance ! »

---

Vous avez bien profité de vos quelques jours ? Vous êtes sereins ? Plus amoureux que jamais ? Alors GO !

### L'anecdote :

Le couple que forment A et L est adorable, lui est d'une patience d'ange, ce qui lui a permis de « gérer » l'euphorie de A. En effet, celle-ci avait pour manie de ne parler que du mariage, partout, tout le temps avec L, mais nous savons que lui aurait souhaité un peu plus d'intimité dans ces préparatifs. Il aurait voulu, parfois, pouvoir penser par lui-même, et seul, à ce qu'il voulait vraiment.

### **CONSEIL N°2** (Encore un peu de patience) :

N'en parlez pas tous les deux tout de suite, allez à la rencontre de vous-même et de vos souhaits profonds avant ! Cela vous permettra de retrouver de l'intimité émotionnelle, de ne pas penser en fonction des attentes de l'autre.

### **EXERCICE :**

Chacun de votre côté, achetez un petit carnet (il vous servira tout au long de vos préparatifs), trouvez un moment de calme, un endroit confortable, inspirant et notez (sous forme de listes) vos envies. Vous avez une BAGUETTE MAGIQUE, tout est possible, ne pensez pas organisation, ni argent, lâchez-vous ! Ne rentrez pas dans le détail, il ne s'agit pas ici de faire une liste du type « je veux des fleurs roses », « je veux me marier à l'église » ou « je veux arriver à la cérémonie à cheval », il s'agit de sentir l'inspiration

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

globale, la direction que vous voulez donner, le mouvement... Exemple :  
« je rêve d'un mariage bucolique, simple et plein d'amour. »

REPORTEZ ICI LES SOUHAITS DE MADAME :

---

---

---

---

---

REPORTEZ ICI LES SOUHAITS DE MONSIEUR :

---

---

---

---

---

## « On s'en parle ! »

---

Chacun de votre côté avez pris le temps de laisser vos envies, émotions, rêves, guider les images du mariage de vos rêves. A présent, vous allez les partager.

### L'anecdote :

R est fan de superman, B est très classique. R a littéralement supplié B de le laisser porter un T-Shirt superman sous son costume de marié afin de pouvoir ouvrir sa chemise sur son T-shirt à la fin de la première danse tel son héros. Le « NON » de B a été catégorique, ce qui a blessé R qui a eu la sensation de ne pas être entendu.

### **CONSEIL N°3 (Open mind) :**

Faites preuve d'ouverture d'esprit, à ce stade vous en êtes à rêver, et s'il y a bien quelque chose de possible et de gratuit, c'est le rêve !

N'oubliez pas que vous êtes deux à vous marier et que vous avez donc chacun la moitié du pouvoir sur toutes les décisions à prendre. N'imposez pas ou ne refusez pas les choix proposés de façon catégorique. Par considération et amour pour l'autre, écoutez-les et réfléchissez. Il est possible de dire non, mais seulement après avoir réellement essayé de dire oui.

### **EXERCICE :**

Echangez vos carnets, ne dites rien, laissez l'autre découvrir ce que le vôtre contient et inversement. Une fois que vous les aurez respectivement lus, ne



Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

dites toujours rien, et notez ici ce que les souhaits de votre moitié vous inspirent. Vous surprennent-ils ? Vous font-ils rire ? Vous émeuvent-ils ? Vous agacent-ils ? Soyez précis et exhaustif mais ne rentrez pas en négociation.

NOTEZ ICI CE QUE LES ENVIES DE MONSIEUR VOUS  
INSPIRENT :

---

---

---

---

---

NOTEZ ICI CE QUE LES ENVIES DE MADAME VOUS  
INSPIRENT :

---

---

---

---

---

## « On sent les choses ! »

---

Littéralement, il faut utiliser ses 5 sens pour visualiser le mariage de vos rêves.

### L'anecdote :

M et C ont eu un très beau mariage, mais quelques jours après ils se sont demandé si ce mariage était celui de leur rêve ou celui de leurs idées reçues.

### **CONSEIL N°4** (ça sent la vanille) :

Sentir les choses, les goûter, les toucher, les regarder, les entendre. Visualiser les choses, se projeter, permet non seulement d'être en phase avec ses émotions profondes mais également de définir des objectifs précis qui facilitent leur atteinte.

### EXERCICE :

Réunissez-vous, allongez-vous sur le dos côte à côte et tenez-vous la main.

Tour à tour convoquez vos 5 sens :

- L'ouïe : quel est le son de votre mariage ? Projetez-vous, qu'entendez-vous ?  
Exemple : « j'entends des enfants qui courent et qui rient, le vent dans les feuilles des arbres, le tintement des verres. »
- La vue : que voyez-vous de votre mariage ? Projetez-vous, qu'est ce qui apparaît ?  
Exemple : « je vois un ciel bleu, une prairie, des voilages blancs. »



## « On négocie ! »

---

Vous savez à présent de quel mariage rêve votre moitié, vous vous doutez donc qu'il va falloir trouver un accord ...

### L'anecdote :

L et N s'aiment mais se disputent beaucoup, leur histoire à quelque chose de l'amour vache, se mettre d'accord sur le mariage de leurs rêves a donc été une source intarissable de discussions houleuses.

**CONSEIL N°5** (On prend une grande et profonde respiration) :

Commencez par vous mettre d'accord sur le fait que vous ne serez pas toujours d'accord ...

Acceptez que l'autre soit justement un autre unique et différent. Que vous ne soyez pas toujours d'accord est dans l'absolu une bonne chose si vous parvenez à faire preuve de tolérance.

### EXERCICE :

Remplissez ce tableau qui vous permettra d'y voir plus clair sur ce que vous êtes prêts à accepter, lâcher, négocier ...

Remplissez les souhaits de monsieur et de madame, mettez un rond quand vous êtes d'accord et une croix quand vous ne l'êtes pas. Puis en commentaire, indiquez pourquoi vous n'êtes pas d'accord et c'est tout ! N'en parlez pas plus pour l'instant.

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

<b>Souhais de Madame</b>	<b>Souhais de Monsieur</b>	<b>Croix ou rond</b>	<b>Commentaires</b>

## « On laisse mijoter ! »

---

Vous savez à présent ce que chacun veut, et ne veut pas ...

### L'anecdote :

B et X ne se sont laissés aucun répit, dès lors qu'ils ont pris conscience de leurs désaccords, ils se sont littéralement harcelés mutuellement à leurs sujets.

### **CONSEIL N°6** (On prend du recul) :

« Il n'y a que les imbéciles qui ne changent pas d'avis », « la nuit porte conseil » ... Etc etc ... Ne vous disputez donc pas sur l'exercice précédent, c'est un « brouillon », Madame comme Monsieur peut évoluer dans ses choix. Laissez passer 24h à 48h. Reprenez chacun de vos souhaits personnels et réfléchissez avec objectivité et honnêteté à pourquoi cela vous tient tant à cœur ! Si la réponse vous conforte dans votre choix, maintenez le, sinon expliquez à l'autre vos raisons profondes.

Avertissement : attention aux digressions !! Les désaccords de votre mariage doivent rester les désaccords de votre mariage. La tentation de vous mettre à reprocher des choses qui n'ont rien à voir avec le sujet sera forte, vous devez y résister.

### EXERCICE :

Recommencez l'exercice précédent, des choses auraient-elles changé ??

Remplissez les souhaits de monsieur et de madame, mettez un rond quand

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

vous êtes d'accord et une croix quand vous ne l'êtes pas. Puis en commentaire, indiquez pourquoi vous n'êtes pas d'accord et c'est tout ! N'en parlez pas plus pour l'instant.

NOTEZ DANS CES COLONES CHACUN DE VOS SOUHAITS A TOUS LES DEUX :

<b>Souhaits de Madame</b>	<b>Souhaits de Monsieur</b>	<b>Croix ou rond</b>	<b>Commentaires</b>

## « On fait des compromis ! »

---

Que vos choix aient évolué ou non, vous avez maintenant une vision claire de ce qui sera possible ou pas.

### L'anecdote :

S et E sont deux personnalités « orgueilleuses », aucun des deux ne veut lâcher du terrain, ils sont restés campés sur leur position respective !

**CONSEIL N°7** (On se souvient que l'amour est aussi affaire de compromis) :

Il veut d'un petit mariage et vous d'un grand ? Elle veut se marier dans sa ville natale et vous sur une plage à Hawaï ? Vous ne serez jamais d'accord sur tout, et tant mieux ! La suite est une danse, chacun doit faire un pas ...

Apprenez à donner pour recevoir et à donner quand vous recevez. Apprenez dès aujourd'hui que dans un couple et dans une véritable histoire d'amour, le bonheur de l'autre reste une priorité.

### EXERCICE :

Prenez un saladier, notez sur de petits papiers tous les souhaits sur lesquels vous êtes toujours en désaccord (papier rose pour Madame, bleu pour Monsieur), pliez ces papiers et mettez les dans le saladier.

Madame tire un premier papier bleu, Monsieur tire un papier rose, chacun le lit à haute voix, par exemple : Papier bleu « Je souhaite que seuls nos amis soient à la table des mariés », papier rose « Je souhaite que tu portes un



Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

smoking ».

Une fois les deux premiers papiers (un rose et un bleu) ouverts et lus, procédez à des « trocs », par exemple : « j'accepte que tes parents soient à la table des mariés si tu acceptes que je porte un simple costume » et ainsi de suite jusqu'à ce que le saladier soit vide !

Ce ne sera pas parfait, mais essayez de respecter une certaine égalité dans vos trocs, et pour ce sur quoi vous n'aurez pas réussi à vous entendre ...  
Disputez-vous si ça vous fait du bien puis allez vous réconcilier sur l'oreiller ...

NOTEZ ICI LES TROCS QUE VOUS AVEZ ENTREPRIS ET REUSSIS :

---

---

---

---

---

NOTEZ ICI LES TROCS QUE VOUS AVEZ ENTREPRIS ET QUI SONT RESTES VAINS :

---

---

---

---

---

NOTEZ ICI LES SOLUTIONS DE RECONCILIATION QUE VOUS AVEZ TROUVEES

Exemple : nous ne sommes pas d'accord sur un point mais nous dépassons ça en nous invitant mutuellement à dîner pour nous retrouver.

---

---

---

---

---

EXERCICE « GESTE SIGNAL » :

Cet exercice est inspiré de la sophrologie. Il s'agit, de définir ensemble un geste de « réconciliation » (exemple : se faire un clin d'œil). Une fois que vous aurez trouvé votre geste, « chargez » le d'un souvenir plein d'amour. Utilisez ce geste à chaque fois que vous aurez du ressenti l'un pour l'autre, le simple fait de faire ce geste chargé du souvenir agréable relâchera les tensions.

NOTEZ ICI VOTRE GESTE ET LE SOUVENIR ASSOCIE :

---

---

---

---

---

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

## « On entre dans le détail ! »

---

### L'anecdote :

D et A sont de gros bosseurs, plein d'énergie ! Ils ont voulu gérer leur mariage comme ils gèrent leurs carrières, intensément. Aussi, ils se sont retrouvés dès le premier jour des préparatifs à aborder tous les domaines, et sont ressortis de cette conversation littéralement épuisés.

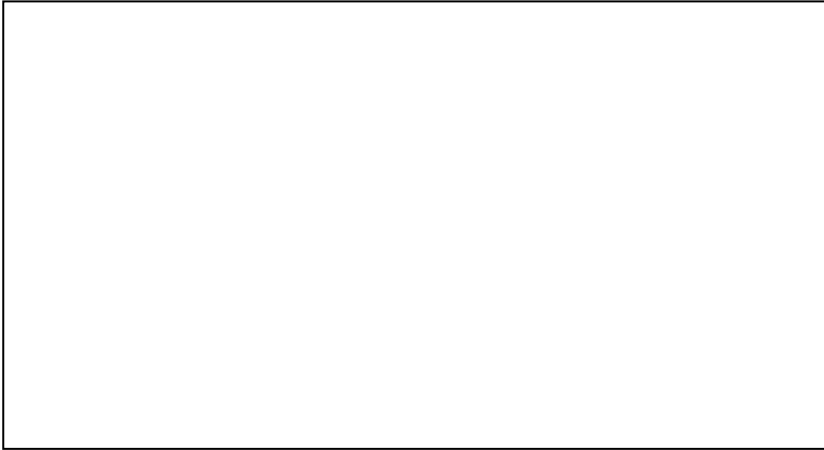
### **CONSEIL N°8** (petit à petit) :

Il faut prioriser, avancer par étape, ne pas oublier de prendre du plaisir et de s'aménager des moments de pause.

### **EXERCICE :**

Imaginez que les préparatifs de votre mariage sont un escalier, définissez le nombre de marches en fonction du nombre de tâches à effectuer, dans l'ordre, puis montez sur la première marche.

DESSINEZ ICI CET ESCALIER EN NOMMANT LES MARCHES :



Voici l'ordre que nous proposons, que vous pouvez bien sûr respecter ou non :

- **L'annonce**

Il est temps de sortir la cavalerie, les tambours et les portes-voix, ou pas ...

**CONSEIL :**

La manière dont vous allez communiquer sur votre décision doit traduire vos états d'esprits. Quand vos invités seront informés, ils doivent vous percevoir derrière l'annonce. Il ne s'agit pas là des faire-part, mais de l'annonce, à vos parents, vos proches, vos meilleurs amis ...

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

**EXERCICE :**

Comment aimeriez-vous que l'on vous l'annonce ? Avec spontanéité ? Traditionnellement ? Avec surprise ? Par écrit ? En toute intimité ? Lors d'une grande soirée ?

---

---

---

---

---

**NOTEZ ICI VOS ENVIES :**

---

---

---

---

---

Encore une fois, soyez à l'aise avec vos choix, cette annonce doit vous plaire, vous rendre heureux, devenir un beau souvenir !

- **Le budget**

1+1= 3 ?

**CONSEIL :**

Le budget, c'est le cadre, donc passez du temps à le définir, il va guider tout

le reste !

Si vous n'êtes pas Crésus, il va falloir faire des choix, soit prendre le temps d'économiser, soit accepter de renoncer à certaines choses.

Pour que cela ne devienne pas source de frustration réfléchissez bien à ce qui est important pour vous, à vos valeurs ...

### EXERCICE :

Imaginez que vous avez 100 000€ d'économies (on peut rêver), quel pourcentage de ce budget voudriez-vous consacrer à votre mariage ?

Si votre pourcentage rêvé est de 50% mais que dans la réalité, vous n'avez que 10%, il vaut peut-être mieux attendre d'atteindre 50% pour ne pas avoir de regrets.

NOTEZ ICI LES EFFORTS BUDGETAIRES QUE VOUS ETES PRETS A FAIRE POUR ATTEINDRE VOTE BUDGET IDEAL (heures sup', serrage de ceinture, emprunt, faire la décoration vous même...)

---

---

---

---

---

---

---

---

Si vous avez décidé de ne pas consacrer toutes vos économies à votre mariage, NOTEZ ICI A QUOI SERVIR A L'ARGENT QUI VOUS RESTERA (Voyages, travaux...) afin de ne pas vous sentir frustrés :

---

---

---

---

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

---

---

- **La date**

« Plouf plouf » dites-vous à votre calendrier !

**CONSEIL :**

Ne laissez pas les idées reçues vous polluer, non un mariage ne doit pas forcément avoir lieu en juin !

Sortez du cadre, laissez votre instinct vous guider.

**EXERCICE :**

Retournez à l'exercice des « sens », quand vous avez utilisé vos 5 sens pour imaginer le mariage de vos rêves, à quelle saison avait-il lieu ? Comment était le ciel ? Quelle température ressentiez vous ?

**NOTEZ ICI VOS IMPRESSIONS :**

---

---

---

---

---

---

A présent, notez ici les inconvénients et avantages (pas en termes d'organisation mais de sensations) de la saison qui vous parle le plus :

- **Le nombre d'invités**

C'est fou le nombre de personnes qu'on connaît en fait !

**CONSEIL :**

Avant de décider du nombre d'invités, demandez-vous d'abord si vous avez envie d'un petit, moyen ou grand mariage.

Ensuite, mettez-vous d'accord sur la présence d'enfants ou non, ça peut paraître un détail mais croyez-nous, cela change beaucoup de choses dans l'ambiance et l'état d'esprit d'un mariage ! Souvenez-vous de ce que vous « entendiez » de votre mariage, était-il calme ou y avait-il des rires d'enfants ?

**EXERCICE :**

Replongez-vous dans l'exercice des « sens », dans votre visualisation, y avait-il un peu, moyennement ou beaucoup de monde autour de vous ? Était-ce calme et intime ou au contraire bruyant et festif ?

**NOTEZ ICI VOS IMPRESSIONS :**

---

---

---

---

---



Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

Lorsque vous êtes invités à des mariages, dans lesquels vous sentez vous les plus à l'aise, petits, moyens, grands ?

---

---

---

---

---

Reprenez les chiffres de votre budget, et repensez y en terme de nombre d'invités, par exemple : Votre budget est de 15 000 euros, préférez-vous un grand mariage avec un petit budget par invité donc moins de raffinement ou l'inverse ?

NOTEZ ICI VOS CONCLUSIONS :

---

---

---

---

---

NOTEZ ICI LE NOMBRE D'INVITES APPROXIMATIF QUE VOUS SOUHAITEZ AVOIR A VOTRE MARIAGE :

---

---

---

---

---

- **Les invités**

Ta tante ? Celle qui a une verrue sur le nez ?!

**CONSEIL :**

ATTENTION zone sensible, commencez par boire un verre et vous faire des bisous !

S'il y a bien un sujet qui génère des disputes, c'est bien les invités, donc gardez bien en tête que vous avez le droit d'être d'accord sur le fait que vous n'êtes pas d'accord, que vous parlez de votre mariage, et que c'est le moment de faire preuve d'ouverture d'esprit et de BIENVEILLANCE.

Si vos parents « imposent » leur liste, prenez-la et discutez-en en couple, pas avec eux, c'est VOTRE mariage.

**EXERCICE :**

Entre faire plaisir, vous faire plaisir, la politesse, le budget, le nombre d'invités, famille et/ou amis, ce que veulent vos parents et ce que veut la tradition/religion, il va falloir faire un choix.

NOTEZ ICI PARMIS LA LISTE CI-DESSUS CE QUI EST LE PLUS IMPORTANT POUR VOUS ET POURQUOI (exemple : notre famille et notre religion) :

---

---

---

---

---

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

NOTEZ ICI LES SACRIFICES QUE VOUS ETES PRETS A FAIRE :

---

---

---

---

---

NOTEZ ICI LES CONSEQUENCES QU'AURONT CHACUN DE CES SACRIFICES :

---

---

---

---

---

NOTEZ ICI LES CONSEQUENCES QUE VOUS VOUS SENTEZ PRETS A ASSUMER ET COMMENT (par exemple : ce que vous direz à vos parents si vous n'acceptez pas toute leur liste d'invités):

---

---

---

---

---

Vous allez peut-être (sûrement) vous disputer au sujet de vos invités. Monsieur veut inviter ses amis du rugby mais vous ne les appréciez pas par exemple. Voici un exercice pour avancer malgré tout :

Faites votre liste d'invités idéale, chacun de votre côté, puis comparez-les. Ne dites rien dans un premier temps, voyez déjà si vos deux listes totalisent le nombre d'invités sur lequel vous vous êtes mis d'accord.

A présent surlignez sur chacune de vos listes les noms de ceux sur qui vous êtes en désaccord.

NOTEZ ICI, POUR CHAQUE PERSONNE (LA OU IL Y A DESACCORD) LES RAISONS DE VOS DESACCORDS :

---

---

---

---

---

Faites des compromis. Par exemple, je suis prête à te laisser inviter 5 personnes pour lesquelles je ne suis pas d'accord si tu me laisses en inviter 5 de mon côté.

NOTEZ ICI LE COMPROMIS QUE VOUS AVEZ TROUVE :

---

---

---

---

---

A la fin, une fois votre décision prise et que vous avez accepté de lâcher prise et d'inviter ou pas certaines personnes, notez ici les noms des personnes que vous avez décidés de ne pas inviter puis rayez-les et serrez-vous dans les bras en vous disant que vous ferez front ENSEMBLE et de façon SOLIDAIRE quand on vous demandera pourquoi.

Petit exercice BONUS de CNV (communication non violente) : le reproche est stérile, partant de ce principe, lorsque vous voulez dire quelque chose à l'autre, utilisez le principe de la CNV décrit ci-dessous :

Mettez de l'empathie dans vos propos, et prenez une part de responsabilité, soyez clairs, factuels et mesurés.

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

---

---

Commencez par faire un constat : ("Tu refuses que j'invite mes collègues de travail").

---

---

Parlez de votre ressenti : ("Cela me peine, j'ai l'impression que notre mariage ne t'intéresse pas").

---

---

Exprimez vos besoins : ("J'ai besoin de savoir que tu t'engages").

- **Le lieu**

Ici c'est ailleurs !

**CONSEIL :**

Inspirez-vous de vos origines, de vos souvenirs, de vos passions, de vos points communs et de vos rêves !

Le lieu que vous allez choisir doit être un reflet de vous même, un écrin, un cocon dans lequel vous pourriez vivre.

EXERCICE :

NOTEZ ICI LES ENDROITS QUI VOUS RESSEMBLENT,  
PARLENT DE VOTRE HISTOIRE, VOUS SYMBOLISENT (exemple :  
la mer, la ville, la campagne...):

---

---

---

---

---

NOTEZ ICI LA LISTE DES LIEUX QUI POURRAIENT RECEVOIR  
VOTRE NOCE, EN FONCTION DE CE QUE VOUS VENEZ DE  
RENSEIGNER CI-DESSUS (exemple : un voilier, un château, un  
restaurant chic en ville) :

---

---

---

---

---

APRES AVOIR FAIT VOS PETITES RECHERCHES, NOTEZ ICI 3  
LIEUX QUI REMPLISSENT VOS CRITERES :

---

---

---

---

---

Déplacez-vous, visitez les et fonctionnez au coup de cœur !

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

NOTEZ ICI LE LIEU CHOISI :

---

---

---

---

---

- **Le thème**

Coquillages et crustacés !

**CONSEIL :**

Ne posez pas UN mot sur le thème (par exemple : Champêtre, Star Wars, Princesse ...), parlez plutôt d'une ambiance générale.

Vous pouvez tout à fait décider d'une ambiance écolo-chic-estivalo-nordique ...

**EXERCICE :**

Des crayons de couleur, amusez-vous à dessiner ci-dessous une scène de votre mariage qui représente le thème, la salle, les accessoires, la déco, les couleurs ...

Lâchez-vous, promis ça ne sera pas exposé au Louvre !

Imaginez-vous 20 ans plus tard, est-ce que le choix de votre thème vous plaît toujours ?

NOTEZ ICI VOS IMPRESSIONS :

---

---

---

---

---

La réponse est positive ? Alors vous avez votre thème.

Elle est négative ? Recommencez en étant plus à votre écoute et surtout, prenez votre temps !

- **Le repas**

A table !

**CONSEIL :**

Posez-vous les bonnes questions : Quelle place tient la nourriture dans vos vies ? Préférez-vous consacrer votre argent à la nourriture, à l'alcool ou à autre chose ? Etes-vous de « bons vivants » ? 2 ou 5 plats ? Buffet ou service à table ? Simple ou extraordinaire ? Bref, essayez de savoir, sans vous laisser parasiter par « ce qui se fait », ce qui vous ferait plaisir.



Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

**EXERCICE :**

Mettez-vous en cuisine tous les deux, que vous soyez doués ou pas, repensez au « goût » de votre mariage, regardez des recettes ou inventez-en une, goûtez des plats, des saveurs, des parfums ... Inventez ensemble sur ces bases votre propre menu de mariage, celui qui vous fait saliver. Si vous êtes bons cuisiniers préparez-le et dégustez-le, ce sera l'occasion d'une belle soirée en amoureux. Si vous n'êtes pas cuisiniers vous pouvez aussi demander à un ami doué de le faire pour vous, comme cadeau de mariage ...

**NOTEZ ICI CE QUE VOUS A APPRIS CETTE EXPERIENCE** (repas trop copieux, trop long, trop simple... ou au contraire fameux, raffiné, parfait...):

---

---

---

---

---

**NOTEZ ICI LA LISTE DES INGREDIENTS QUE VOUS SOUHAITEZ RETROUVER A TOUT PRIX DANS VOTRE MENU :**

---

---

---

---

---



Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

EXERCICE :

Répondez à ces questions, chacun de votre côté, puis réunissez-vous dans le CALME et décidez ensemble de votre choix :

- Quand vous imaginez votre cérémonie comment la voyez-vous ?  
Dans un lieu de culte, à la mairie, en plein air...?

---

---

- Quelles valeurs aimeriez-vous faire transparaître durant ce moment ?

---

---

- En quoi la cérémonie est-elle importante pour vous ?

---

---

- Quelle place la religion a-t-elle dans votre vie ?

---

---

- Quelles sont les étapes importantes par lesquelles vous aimeriez passer pendant votre célébration ? (prière, vœux, discours, échange des alliances ...)

---

---

Au vu de vos réponses aux questions et après en avoir discuté ensemble, quelle décision ressort spontanément ?

Ecoutez votre intuition !

Attention, dans le cadre d'un mariage mixte ou entre croyant et non croyant, n'hésitez surtout pas à solliciter des aides extérieures (prêtre, rabbin, familles...) afin de vous éclairer sur le sujet. Mais rappelez-vous, la décision finale vous appartient, vous cherchez des conseils, des expériences et non pas des influences.

- **Les tenues**

Ce soir je serais la plus belle pour aller danser ...

**CONSEIL :**

Faites-vous plaisir ! Non seulement vous devez vous sentir et vous trouver beaux mais pensez au fait que vos tenues seront sur toutes vos photos, qui resteront très très très très longtemps !

**EXERCICE :**

Chacun de votre côté, avec des ami(e)s, allez faire les boutiques de mariage en vous amusant, essayez tout, ce qui vous plait, ce que vous trouvez moche, ce qui pourrait servir de déguisement, ce qui est hors budget, tout !  
**AMUSEZ-VOUS !**

Quelques temps après, retournez voir les tenues qui vous ont plu, allez-y avec l'ami(e) qui vous a semblé le/la plus vous connaître, vous, concentrez-vous sur ce que vous ressentez dans cette tenue, et demandez à votre ami(e) de vous donner son avis extérieur **CONSTRUCTIF**.

Prenez des photos, imprimez les et 24h après, mettez-vous au centre de vos

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

photos étalées en cercle sur le sol autour de vous, faites un pas vers chaque photo et choisissez celle auprès de laquelle vous vous sentez le mieux.

- **Témoins**

Vous avez vu Monsieur, elle a dit « oui » !?

**CONSEIL :**

Malheureusement à la mairie nous sommes limités à 2 témoins par personne, mais si vous vous mariez religieusement vous pourrez “compenser” cette frustration.

On pense souvent à la "formalité" et au fait "qu'il FAUT" choisir des témoins, sans se demander le rôle qu'ils vont devoir tenir pour le reste de notre vie, pensez-y ...

Mettez de côté tous les "IL FAUT" ("il faut un ami et un membre de la famille", "il faut des personnes qui ont le même âge que toi", "choisis ta cousine car elle t'avait prise comme témoin à son mariage").

**EXERCICE :**

Répondez à ces questions séparément puis réunissez-vous pour en parler :

**QUI AIMEZ-VOUS (PROFONDEMENT) LE PLUS DANS VOTRE ENTOURAGE ?**

---

---

---

.....  
.....

QUI SERA LE/LA PLUS INVESTI(E), TOUCHE(E) PAR CET HONNEUR ?

.....  
.....  
.....  
.....

AU-DELA D'ETRE TEMOIN DE VOTRE UNION, POUR VOUS, QUEL ROLE DOIT TENIR VOTRE TEMOIN ?

.....  
.....  
.....  
.....

NOTEZ ICI LES PERSONNES DE VOTRE ENTOURAGE POUVANT REMPLIR CE ROLE :

.....  
.....  
.....  
.....

Si cette liste est trop longue, demandez l'avis de votre moitié, un avis extérieur, demandez-lui si, pour lui, les personnes que vous avez choisies

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

pourraient remplir le rôle de témoin que vous avez défini plus haut mais souvenez-vous que le choix final vous revient.

- **Le plan de table**

Et à ma gauche, voici ...

**CONSEIL :**

Concentrez-vous sur la table des mariés, le plan de table de la salle suivra ... C'est l'impulsion de départ qui compte.

La table des mariés doit être cohérente avec le reste, et inversement.

Personne, surtout le jour de son mariage, n'a envie de s'asseoir à côté de personnes qui ne sont pas pleines d'amour pour elle, tenez-en compte !

**EXERCICE :**

Imaginez le plan de VOTRE table en tenant compte des mêmes contraintes indiquées plus haut au sujet des invités : Bienséance, se faire plaisir, famille ...

Spontanément, si vous aviez le pouvoir de décider, sans conséquence, qui voudriez-vous à votre table ?

**ECRIVEZ LA LISTE DES PERSONNES QUE VOUS SOUHAITEZ AVOIR A VOTRE TABLE :**

-----  
-----  
-----  
-----

NOTEZ ICI L'EXPLICATION QUE VOUS POURRIEZ OPPOSER  
AUX « DETRACTEURS » S'ILS VOUS EN DEMANDENT UNE.

-----  
-----  
-----  
-----

- **Les faire-part**

Pigeons voyageurs ou signaux de fumée ?

**CONSEIL :**

Tout est dans le titre, FAIRE PART ... Comme pour l'annonce, on doit vous voir à travers ce petit carton. En ouvrant votre faire part, la personne qui le reçoit ne doit même pas avoir à lire votre nom pour savoir qu'il vient de vous, cela doit être une évidence tellement il vous ressemble !

**EXERCICE :**

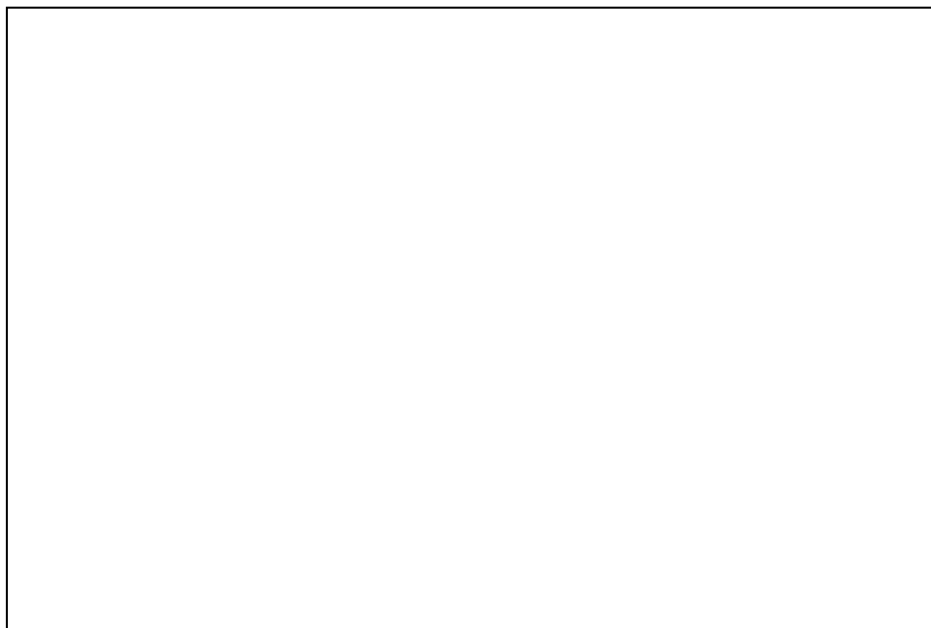
Que vous soyez créatifs ou pas, dessinez votre faire-part, choisissez les couleurs, les caractères, la forme ...



Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

Amusez-vous, osez, passez outre vos talents artistiques !

A vos crayons, dessinez ci-dessous :



Retenez de ce dessin les points qui vous plaisent (thème, couleurs, symboles ...). Si vous êtes doués et que votre dessin vous plaît, fabriquez les vous-même ou trouvez-en un « existant » qui y ressemble ou faites le créer.

- **Musique**

Quand la musique est bonne !

**CONSEIL :**

La musique est une émotion, ressentez là !

On dit que la musique adoucit les mœurs, c'est vrai ! Utilisez donc cette vérité, mettez un fond musical apaisant pour vos moments en amoureux.

EXERCICE :

Réservez votre soirée pour vous, dînez en amoureux chez vous, puis, faites de la place, poussez les meubles de votre salon, créez une ambiance lumineuse qui vous met à l'aise.

Allumez la radio et mettez vous à danser sur le premier morceau qui passe, que ce soit du classique ou de la techno, déliez vos corps et vos émotions, lâchez-vous !

Vous êtes détendus ?

A présent, faites une sélection de musiques pour votre ouverture de bal, choisissez en beaucoup, des différentes.

ECRIVEZ ICI LA LISTE DES MORCEAUX CHOISIS :

---

---

---

---

---

---

---

---

Dancez quelques pas sur chacune d'elles, ne cherchez pas à bien danser, à être beaux, ressentez seulement.

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

NOTEZ ICI LES MUSIQUES QUI VOUS ONT LE PLUS PORTE ET POURQUOI ?

---

---

---

---

Au fur et à mesure, redancez sur ces musiques et affinez votre choix.

Une fois que vous aurez la musique de votre ouverture de bal, la musique de votre soirée viendra toute seule, c'est magique !

## « On gère le stress ! »

---

Il y a le « bon » stress, et le « mauvais », encore faut-il savoir faire la différence.

Pour vulgariser : Le mauvais stress vous paralyse, vous handicape, vous empêche et vous aveugle. Le bon stress vous rend efficace, vous donne de l'acuité, de la force et de la rapidité.

### L'anecdote :

A 4 jours de la cérémonie, T a « péte un plomb », son niveau de stress a explosé, il remettait tout en question et voulait changer toute l'organisation.

**CONSEIL N°9** (il est temps de vous mettre au yoga) :

A quelques jours de la cérémonie il est bon de faire un point sur vos émotions, chacun de votre côté mais aussi ensemble. Il faut, surtout dans cette dernière ligne droite, rester forts et unis, ne vous laissez pas emporter par les tensions, relaxez-vous, gardez le contrôle de vos nerfs ...

Il est NORMAL et LOGIQUE de se sentir nerveux avant un tel événement. Pour calmer le jeu, gardez en tête que c'est votre stress qui parle et non votre nature.

EXERCICE :

Commencez par multiplier les moments de détente seuls ET à deux, durant lesquels vous ne parlerez ABSOLUMENT PAS de votre mariage.

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

NOTEZ ICI VOTRE PROGRAMME DE DETENTE DE  
MAINTENANT JUSQU'AU MARIAGE :

---

---

---

---

---

Demandez à des proches de vous décharger des derniers détails qui vous prennent la tête.

NOTEZ ICI LE NOM DES AMIS QUI POURRAIENT VOUS AIDER  
ET LES TACHES QUE VOUS SOUHAITEZ LEUR CONFIER,  
exemple : Récupérer les tenues de mariage au pressing ou appeler les  
différents prestataires pour tout confirmer.

---

---

---

---

---

24 / 48H avant le jour J, retrouvez vous tous les deux pour une soirée  
« souvenirs », passez du temps, lovés l'un contre l'autre à évoquer votre  
rencontre, à regarder vos photos communes, à parler des choses qui vous  
ont rapprochés ...

NOTEZ ICI VOS TROIS MEILLEURS SOUVENIRS :

---

---

---

---

## « On y est ! »

---

Vous y voilà, après des mois de préparation, d'organisation, de stress, mais aussi de rires, d'impatience et d'amour, vous allez vous dire « OUI ! »

### L'anecdote :

Le jour de son mariage B a été pris dans un embouteillage monstrueux et il est arrivé avec 20 minutes de retard à la mairie. Au lieu de lâcher prise et de profiter du moment, il a passé la journée à ruminer sa colère et sa frustration liées à ce retard.

### **CONSEIL N°10 :**

Ne vous mettez pas la pression en vous disant que tout doit être parfait. Acceptez qu'il y ait des aléas et de lâcher prise, sinon vous passerez à côté de votre mariage.

Vous ne pouvez pas tout maîtriser et vous ne devez pas tout maîtriser, ce jour doit être un moment de plaisir et non d'organisation.

### **EXERCICE :**

Ne faites plus rien, ce jour là vous n'êtes plus aux commandes, vous devez vous laisser porter, par la maquilleuse/coiffeuse, par votre meilleur ami, par votre wedding planeuse si vous en avez une, mais surtout, par le moment ...

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

NOTEZ ICI LES MOMENTS IMPORTANTS QUE VOUS VOULEZ VIVRE INTENSEMENT, PUIS LA SOLUTION POUR NE PAS PASSER A COTE.

Par exemple : Je veux vivre intensément la remontée de l'allée pour rejoindre mon futur mari, la solution est que j'accepte de laisser les autres faire ce qu'ils ont à faire à ce moment là sans passer mon temps lors de mon avancée, à vérifier si tout roule autour.

---

---

---

---

---

STOP ! Faites une pause, seuls. Il est prouvé que s'arrêter, nous rend plus efficace lorsqu'on redémarre. Donc prenez au moins 10 min de solitude et de silence absolu avant d'entrer dans cette journée marathon.

NOTEZ ICI L'HEURE ET LE LIEU POUR CETTE PAUSE EN COMMENÇANT PAR « JE M'ENGAGE A ME POSER 10 MIN DANS ... DE ... A ... »

---

---

---

---

---

Pensez à vous ! Ce mariage, on vous l'a assez dit, c'est le votre, et ce n'est pas aujourd'hui que vous devez vous inquiéter des autres. Si vous voulez vous en souvenir, incarnez-le, beaucoup trop de jeunes mariés ont la sensation après coup d'avoir été « absents » car ils ont voulu être partout, faire plaisir à tout le monde et tout gérer.

NOTEZ ICI LES EFFORTS QUE VOUS ACCEPTEZ DE FAIRE  
POUR ETRE A 100% DANS CETTE JOURNEE POUR VOUS ET  
NON POUR LES AUTRES.

Par exemple : Je suis prête à avoir le courage de ne pas laisser ma mère me  
tenir la jambe 20 minutes sur le fait que je n'aurais pas dû placer tante  
Gertrude à côté d'elle.

---

---

---

---

---



Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

## « On part en lune de miel ! »

---

Ou pas ...

Partir en lune de miel, à la fin de la réception, est une tradition qui n'a plus autant de succès qu'avant. Certains jeunes mariés décident même de ne pas partir du tout. Cela prouve encore une fois que chacun est libre de ses choix.

L'anecdote :

F et V se sont laissés influencer par leurs parents qui voulaient à tout prix qu'ils partent en lune de miel le lendemain de leur mariage. Une fois sur place, même s'ils en ont bien profité, ils ont réalisé qu'ils auraient préféré passer un peu de temps chez eux en tant que nouveaux mari et femme avant de partir en voyage.

### **CONSEIL N°11 :**

Que vous partiez à Hawaï ou que vous restiez chez vous et repreniez le travail dès le lendemain il faut « marquer le coup », il est primordial que la semaine qui suit votre mariage soit consacrée (au moins en partie) au rêve. Restez sur votre nuage !

**EXERCICE :**

Faites-vous un programme de réjouissances, si vous êtes en voyage c'est assez simple, si vous ne l'êtes pas c'est d'autant plus important.

**NOTEZ ICI VOTRE PROGRAMME DE LA SEMAINE, AVEC AU**

Cahier d'exercices pratiques de Wedding coaching (Psychologie du mariage)

MINIMUM UNE ACTIVITE PAR JOUR EN AMOUREUX, par exemple : massage en duo, pique-nique en tête à tête, DVD et petit déjeuner sous la couette ...

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

# « On est mariés, pour le meilleur ... »

---

Evitons le pire !

Evidemment dans la réalité vous êtes mariés pour le meilleur et pour le pire, il ne s'agit pas ici d'idéaliser les choses mais tout simplement de renforcer vos points forts et de minimiser vos points faibles.

## L'anecdote :

Dès le premier mois qui a suivi leur mariage, E et L se sont considérés comme acquis et n'ont pas maintenu les efforts qu'ils faisaient auparavant.

## **CONSEIL 12 :**

S'il y a bien une chose importante après que l'euphorie soit passée c'est de rester vigilant. Beaucoup de couples pensent que le mariage ne change rien, c'est faux ...

Les statistiques sont malheureuses, mais la première année qui suit le mariage est souvent difficile.

Ne vous imaginez pas que ça n'arrive qu'aux autres.

## **EXERCICE :**

Etre préparé sera votre meilleure défense, commencez par identifier les points qui pourraient devenir source de conflits.

NOTEZ ICI, AVEC REALISME ET BIENVEILLANCE VOS FRAGILITES.

Par exemple : Nous ne savons pas comment nous réconcilier après une dispute ou nous avons tendance à être trop routiniers ...

---

---

---

---

---

NOTEZ A PRESENT COMMENT VOUS POUVEZ AMELIORER, TRAVAILLER CES FAIBLESSES, LES CONTROLER AVANT QU'ELLES NE VOUS CONTROLENT.

Par exemple : Après une dispute, nous prendrons le temps de nous calmer chacun de notre côté avant de s'installer calmement pour en parler à froid, ou encore chaque semaine et chacun notre tour nous proposerons une idée de sortie originale en couple.

---

---

---

---

---

Renforcez vos atouts ! De la même manière que vous devez connaître vos points faibles, vous devez identifier vos points forts afin de les travailler, les renforcer et en faire des alliés.

NOTEZ ICI VOS ATOUTS.

Par exemple : Nous sommes très solidaires face à un obstacle ou nous nous comprenons sans avoir besoin de nous parler.

---

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

---

---

---

---

NOTEZ ICI COMMENT VOUS POUVEZ LES FAIRE GRANDIR :  
Par exemple : Nous allons signer un engagement écrit de promesse de  
solidarité pour que nous restions solidaires en toutes circonstances.

---

---

---

---

---

# « Derniers pour la route ! »

---

Bazar and co.

Voici quelques derniers conseils et exercices, des bonus, des inclassables ...

## **CONSEIL N°13 :**

Ne jamais oublier que le mariage n'est ni une obligation, ni une politesse, ni un automatisme, c'est un évènement que vous avez CHOISI et que vous devez chérir en tant que tel.

## **EXERCICE :**

Si un jour vous pensez malheureusement à vous séparer, prenez d'abord le temps de vous demander si l'énergie que vous allez consacrer à ce divorce ne serait pas utilisable pour vous réparer.

## **NOTEZ ICI VOS IMPRESSIONS :**

---

---

---

---

---

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

**CONSEIL N°14 :**

Rappelez-vous que l'on peut aimer toujours, mais pas tout le temps ! Si au bout de quelques temps vous ne vous sentez plus amoureux, c'est normal, cela se travaille, se relance !

**EXERCICE :**

Si vous êtes dans cette situation de désert sentimental, prenez du recul. Souvenez-vous de ce que vous avez aimé à l'époque, et reconcentrez-vous sur la personne que vous avez en face. A-t-elle changé ? Avez-vous changé vous même ? Quelles que soient vos réponses, **NOTEZ ICI CE QUI POURRAIT VOUS FAIRE RETOMBER AMOUREUX :**

---

---

---

---

---

**CONSEIL N°15 :**

Faites l'amour, au sens large du terme. Faire l'amour ne passe pas que par le sexe, cela peut être un câlin prolongé le matin, un baiser torride, un sms coquin ...

**EXERCICE :**

Si votre désir décline, entretenez la flamme en compensant par d'autres petites choses qui perpétuent l'intimité du couple, **NOTEZ ICI VOS IDEES :**

---

---

---

---

---

**CONSEIL N°16 :**

Pardonnez-vous. Si vous n'êtes pas prêts à pardonner, votre vie conjugale risque d'en pâtir sérieusement.

**EXERCICE :**

Inspiré du bouddhisme, en inspirant, fermez les yeux, visualisez votre "détracteur" et placez-le auréolé de noir. En expirant, visualisez votre souffle et envoyez-le sur l'image de votre ennemi auréolé de noir. Au fur et à mesure que vous expirez, le noir doit s'éclaircir grâce à votre souffle. Recommencez jusqu'à ce que l'image soit blanche.

**CONSEIL N°17 :**

Faites-vous aider ! Il n'y a pas de honte à accepter de demander de l'aide, bien au contraire c'est une noble sollicitation.



Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

EXERCICE :

SI VOTRE COUPLE OU L'UN DE VOUS A BESOIN D'AIDE,  
NOTEZ ICI A QUI VOUS POURRIEZ VOUS ADRESSER : Amis ?  
Parents ? Forum internet ? Psy ? Coach ? Témoins de mariage ?

---

---

---

---

---

## Conclusion :

---

Nous espérons que vous avez pris autant de plaisir à lire ce livre que nous en avons eu à l'imaginer pour vous.

Nous sommes certaines que le fait de l'avoir acheté et utilisé montre votre volonté à être heureux ensemble et l'amour que vous vous portez.

Cet ouvrage, nous l'avons écrit pour les futurs mariés mais nous vous invitons à le conserver précieusement comme un symbole de votre union et de le parcourir régulièrement pour vous remémorer ces bons moments, les engagements que vous avez pris, vos valeurs et la bienveillance dont vous avez fait preuve mutuellement.

Nous vous souhaitons une aventure amoureuse digne de vous, chaleureuse, altruiste et tendre.

Et souvenez-vous, comme l'indique notre slogan, l'union fait la force, de l'amour ...

Prenez soin de vous !

Comment préparer et vivre un mariage de conte de fée et non de « comptes de faits » ?

## REMERCIEMENTS :

Nous avons rédigé, corrigé et édité ce livre seules ! Et nous en sommes fières. Très égoïstement nous allons donc commencé par nous remercier mutuellement : merci Elodie pour ton dynamisme, ton humour, ta patience et ton sens de l'écoute. Merci Lucie, pour ta bonne humeur, ta créativité, tes enfantillages et tes bons petits plats.

Il y a deux personnes dans nos vies qui subliment ce que l'on est : merci Alexandre de faire le bonheur d'Elodie, merci Xavier d'épanouir Lucie.

Mamounette, JP et Axel, merci pour votre foi, votre amour et votre soutien inconditionnels.

Mam's, Daddy, Eva, Pierre, Stella, merci de m'avoir toujours donné l'impression que le meilleur était à ma portée.

Merci à nos chers clients pour vos partages, votre confiance et vos enrichissements.

Merci chers lecteurs, pour votre temps.