

Nous vous invitons maintenant à un exercice d'écriture : peut-être est-ce un exercice pour certains d'entre vous que vous n'avez jamais pratiqué, il s'agit d'écrire une lettre à votre bien-aimé(e), une lettre d'amour.

Vous pouvez écrire comme si c'était une conversation, en nommant l'autre plusieurs fois, en utilisant des termes chaleureux et tendres.

Voici quelques indications pour vous aider dans cette démarche :

- **Je commence par une entête** (lettre un peu solennelle), et je te dis ce qu'aujourd'hui j'ai le plus apprécié en toi.
- **Me remémorer** (Relire) notre histoire et noter quelques points pour lesquels vous avez dans le cœur un grand désir de **remercier votre fiancé** (une parole valorisante qui vous a donné de l'élan, un regard qui relève, une attention inattendue, un geste délicat...) quelque chose qui vous a rempli de bonheur et vous donne envie de donner le meilleur
- **Oser une demande de pardon** : au fond de chacun de nous, se cachent peut-être des zones d'ombres, des moments où j'ai freiné la croissance de notre amour, ou j'étais davantage tourné(e) vers moi, que vers nous, des moments de réactions vives, des critiques devant des personnes tiers, des paroles cinglantes, des regards accusateurs, de mutisme, de bouderie. Pour tous ces moments où je me suis senti(e) coupé(e) de Toi, où notre amour semblait comme obstrué (évier bouché), je voudrais te demander pardon. Il ne s'agit pas d'identifier un coupable et un responsable, mais de regarder la blessure de mon conjoint, mentionner une situation réelle et se laisser toucher par ce qui lui a fait mal.
- **Oser reconnaître des épreuves ou des blessures et en parler simplement**: peut-être évoquer des vieilles blessures pour s'assurer qu'elles soient bien guéries, qu'il ne reste pas un petit quelque chose ou bien évoquer ce qui vous blesse, ce qui vous fait souffrir sans que l'autre ne s'en soit jamais rendu compte, pas par indifférence mais parce que nous ne sommes pas sensibles aux mêmes choses (prenez un exemple précis).
- **Exprimer un désir**, un projet, une espérance pour vous deux ! heureux d'avoir laissé ces vieilles valises encombrantes et pesantes, je te redis ma joie, mon enthousiasme à reprendre la route avec toi, mon espérance de continuer à construire une relation vraie avec Toi tournée vers l'avenir.
- Au bas de la lettre pourquoi ne pas terminer par un mot de tendresse ?

Au fond, il s'agit de dire à l'autre :

« Dans notre histoire, dans notre couple, voilà ce que je trouve particulièrement vivant, encourageant, prometteur. Sur telle et telle pistes, nous sommes bien engagés. Et voilà aussi ce que je trouve moins vivant, moins prometteur : sur ces terrains-là, je crois que nous devrions progresser »