

# F.O.I

## - TABLEAU DE BORD MENSUEL -

### (Foyer de Charité de "La part Dieu")

#### L'OBJECTIF:

Il s'agit de vous permettre de vous arrêter ensemble une fois par mois et de faciliter un face à face de qualité,

Nous vous proposons pour cela une liste qui vous permet d'effectuer un point sur les différents aspects de votre vie et de vous fixer ensemble des résolutions.

#### LA DEMARCHE PROPOSEE :

**F** = Faits de votre vie nécessitant une relecture en couple.

**O** = Objectifs proposés, repères pour la croissance spirituelle du couple.

**I** = Initiatives que le couple peut prendre pour se rapprocher des repères proposés

=> avant d'entamer la discussion mensuelle, chacun des époux peut réfléchir sur la liste proposée ci-après.

=> vous relisez ensemble les thèmes figurant sur la liste.

=> vous vous arrêtez sur ceux qui représentent pour vous un axe de progrès souhaitable.

=> vous en discutez et prenez les initiatives qui vous semblent les plus adaptées à votre situation personnelle.

=> le mois suivant, vous pouvez relire la fiche remplie le mois précédent et constater les résultats.

ex: stabylo vert = constat positif / stabylo orange = constat intermédiaire

stabylo rouge = constat négatif.

#### RECOMMANDATIONS:

- Commencez par vous mettre sous le regard du Seigneur, en lui demandant qu'il vous envoie son Esprit tout au long de votre échange.

- Ne vous fixez pas pour commencer des objectifs trop ambitieux (résolutions trop nombreuses).

- Veillez à respecter l'autre sur la forme et le fond de vos échanges ainsi que dans la formulation écrite.

- Si vous le souhaitez vous pouvez approfondir un point particulier de votre vie à l'aide du tableau "A. I. M. E. R".

DATE : .....

FAITS A RELIRE	Objectifs proposés	INITIATIVES envisagées par le couple
<b><u>Vie spirituelle :</u></b>		
messe	le dimanche + 1 fois dans la semaine	
retraite	1 semaine par an ou 2 week-ends par an	
lecture de la parole de Dieu	lecture quotidienne de l'évangile du jour	
prière(perso,conj,fam,groupe...)	chaque jour (où, qd,ct?)	
sacrement de réconciliation	1 fois par mois	
formation spirituelle	1 formation de fond (2 à 3 ans) 1 fois dans sa vie	
père spirituel	1 fois par mois	
Equipe Notre Dame, Fraternité CANA, Maisonnée...	faire partie d'un mouvement de spiritualité conjugale	
<b><u>Vie familiale :</u></b>		
éducation des enfants	faire le point chaque mois	
loisirs (vie culturelle, sports,tv...)	faire le point chaque mois	
climat de la maison	faire le point chaque mois	
ambiance des repas	faire le point chaque mois	
répartition des tâches	faire le point chaque mois	
école/activités enfant(s)	faire le point chaque mois	
fréquentations enfants	faire le point chaque mois	
vacances	1 semaine en famille tous les ans	
relations avec la famille (grands parents, enfant(s) marié(s), gendre(s), belle(s) fille(s)...) )	appeler régulièrement	
relations avec les filleuls	fêter les anniversaires	
choix budgétaire	concertation pour les dépenses importantes	

FAITS A RELIRE	Objectifs proposés	INITIATIVES envisagées par le couple
<b><u>Vie professionnelle:</u></b>		
gestion du temps	rentrer avant 19H30	
ambitions/choix de carrieres	identifier en couple vos critères et priorités	
relation dans le travail	être disponible à la vie des autres. Témoigner de sa Foi	
rémunération	utiliser son argent avec pertinence	
partage en couple	faire connaître au conjoint lieu et collègues de travail raconter sa journée	
occupation pendant la retraite ...	faire le point régulièrement ...	
<b><u>Vie conjugale</u></b>		
temps à deux	réserver pour le couple 2 soirées/semaine. 1 weekend/an, 1 semaine de vacances tous les 2 ans	
ouverture à la vie	se formera aux méthodes de régulation naturelle	
vie intime	faire le point régulièrement	
choix de vie aspirations individuelles	faire le point régulièrement	
climat du couple	faire le point régulièrement	
...	...	
<b><u>Vie sociale:</u></b>		
relation avec les autres (amis ou personnes qui ont besoin de nous)	faire le point régulièrement	
engagement (paroisse, AFC, ou laïc -politique- )	avoir un engagement en couple	
agenda. emploi du temps	faire le point chaque mois	
...	...	