



Guide pratique pour écrire vos vœux de mariage

by Ln et Vous

✨ Parce que vos mots méritent d'être inoubliables ✨

1. Trouver l'inspiration – d'où viennent les mots ?

Écrire vos vœux, ce n'est pas juste réciter une belle citation.

C'est mettre en mots votre histoire, vos émotions ou un message important à faire passer.

Pour cela, n'hésitez pas à imprimer ce guide pour écrire dessus directement, ou alors, à vous acheter un petit carnet pour écrire vos réflexions et brouillons.

Ce petit carnet peut aussi vous servir le jour J en pense bête, c'est ce qu'on appelle « carnet de vœux ».

Quelques pistes de réflexion pour démarrer :

- Votre rencontre : comment vous êtes-vous rencontrés ? Était-ce prévu ou inattendu ?
- Vos premières impressions : qu'est-ce qui vous a marqué chez lui/elle dès le départ ?
- Qu'avez-vous fait lors du premier rendez-vous ?
- Un souvenir marquant : une anecdote drôle ou touchante qui symbolise votre couple.
- Un voyage/séjour qui vous a particulièrement marqué.
- Les défis traversés : une épreuve surmontée ensemble qui a renforcé votre lien.
- Les petites choses du quotidien : un geste, une habitude, une phrase que vous adorez.
- Un rituel ? Par exemple, un restaurant sur la date de votre mise en couple ?
- Votre vision du futur : comment vous imaginez-vous dans 5, 10, 20 ans ?
- Quels projets avez-vous ou avez-eu qui marque votre histoire ?
- Les valeurs de votre couple : qu'est-ce qui est non négociable entre vous ? (humour, respect, liberté, complicité...)
- Qui a fait la demande en mariage ? Qu'en reprenez-vous ?

Exercice pratique :

Prenez 10 minutes, en silence, et répondez par écrit à ces questions.

Ensuite, relisez vos notes : vos vœux sont déjà en train de se dessiner.

🌸 Mes réponses :



2. Structurer vos vœux – pour être clair et percutant

Ci-dessous un exemple de structure pour vos vœux.

Vous pouvez décider d'enlever un point ou d'inverser l'ordre.

- Une ouverture personnelle (qui capte l'attention) : une blague, un remerciement aux convives pour être présents, une citation préférée, une référence à un film, etc.
- Raconter votre histoire : anecdotes, souvenirs, traits de caractère, projets.
- Exprimer vos sentiments profonds : c'est la partie la plus compliquée en général. N'hésitez pas à fermer les yeux et à visualiser la personne aimée, qu'avez-vous envie de lui dire ? Si ça ne vient pas, passez à la suite ! Mais gardez toujours votre petit carnet avec vous (surtout le soir au moment du coucher), vous verrez que les idées vont apparaître naturellement.
- Conclure par une promesse forte, ou une phrase traditionnelle s'il y a un échange des alliances.



3. Le ton de vos vœux – comment trouver votre style ?

- Romantique : inspirez-vous de poèmes, chansons, mais adaptez-les à vos mots, votre personnalité, votre façon de vous exprimer.
- Humoristique : glissez 1 ou 2 clins d'œil drôles sur votre quotidien, ou sur une situation qui a déclenché un fou rire entre vous.
- Sérieux & solennel : parlez de vos valeurs et de votre engagement. Vous pouvez ici vous inspirer des textes sur internet qu'on retrouve souvent lors d'une cérémonie religieuse.
- Mélange émotion + humour : pour moi, c'est souvent le combo parfait.

N'hésitez pas à regarder des films romantiques, des vidéos youtube. C'est en observant des discours déjà fait et des ambiances, que vous trouverez ce qui vous correspond le mieux !

4. Les “do” & “don’t” – vos meilleurs alliés

À faire :

- Être vous-même, rester concis ou au contraire développer chaque point (sur ça discuter entre vous pour que les discours fassent à peu près le même temps).
- Parler avec des exemples concrets.
- Parler avec les pronoms “je” et au “tu”.
- Regarder régulièrement votre partenaire, ou vos invites si une phrase leur est destinée.

À éviter :

- Les clichés vus partout, ou des textes copier-coller sans rapport avec votre couple/personnalité.
- Les anecdotes trop privées, ou un humour gênant.
- Les promesses irréalistes.
- Une lecture sans jeu de regards, ni émotion.
- Faire son curieux/sa curieuse, et regarder ce que votre moitié à écrit !

5. 3 exercices pour aller encore plus loin

- La liste des 10 : notez les 10 choses que vous aimez chez votre partenaire.
- Le flashback : imaginez que vous écrivez une lettre à « vous deux du futur ».
- L'effet miroir : écrivez vos vœux en vous enregistrant à l'oral (aujourd'hui les téléphones ont cette fonction, pas besoin d'acheter un dictaphone).

💡 Mes 3 exercices :

🌟 6. Exemples de phrases pour rédiger vos vœux (inspiration)

[Prénom],
Nous nous sommes connu(e)s (date, contexte, mise en relation...)
Quand je t'ai rencontré(e), je n'imaginais pas que...
Depuis, tu es devenu(e)...
Nous avons partagé ...
J'aime tes [qualités / petites manies].
Je promets de [2-3 engagements sincères].
Aujourd'hui, devant ceux que nous aimons, je choisis encore et toujours de marcher à tes côtés.
Je t'aime

🚀 7. Et si vous voulez aller plus loin ou êtes toujours bloqué(e)s ?

Ce guide est une base solide pour vous lancer.
Mais parfois, un petit coup de pouce personnalisé fait toute la différence.
Parfois nous avons besoin d'être accompagnés pour lever nos freins/doutes.
Vous pouvez aussi avoir envie d'être relus, ou alors d'avoir la confirmation que vos vœux sont harmonieux.

👉 C'est pourquoi je propose des séances de coaching mariage pour vous aider à rédiger des vœux 100 % uniques, avec ma plume et vos émotions.
N'hésitez pas, si vous sentez que cela peut vous être bénéfique et vous apportez plus de sérénité.



Je vous présente, dans tous les cas, mes meilleurs vœux !

Profitez bien de ce moment magique et beaucoup de bonheur à vous deux !