

5 CONSEILS
POUR CRÉER
UNE CÉRÉMONIE
DE MARIAGE LAÏQUE
QUI VOUS
RESSEMBLE

VOUS VOUS
MARIEZ EN 2026 ?
PROFITEZ DE
-10% DE RABAIS
SUR VOTRE
CÉRÉMONIE !*

TOUTES MES FÉLICITATIONS POUR VOTRE PROCHAIN MARIAGE !

Vous avez choisi de vous unir et de célébrer votre histoire à travers une cérémonie laïque. C'est un moment unique, qui sera à votre image : rempli d'émotion, de symboles et de liens.

Je suis Valérie, célébrante laïque et amoureuse des mots. À travers ce guide, je vous partage 5 conseils simples et inspirants pour imaginer une cérémonie qui vous ressemble vraiment.

Prenez ce qui résonne, laissez le reste, et surtout... amusez-vous à imaginer ce moment précieux !

Et si vous avez besoin de conseils, je suis là pour vous aider. Bonne lecture et à bientôt !

Val



*offre valable pour les 3 premières célébrations réservées pour 2026

Valérie Amos Hedinger - Ruelle du Cordonnier 21b - 1618 Châtel-St-Denis

079 318 99 43

contact@lappondeuse.ch

www.lappondeuse.ch





01.

DÉFINISSEZ L'ESPRIT DE VOTRE CÉRÉMONIE

Chaque cérémonie laïque est unique, car elle reflète les personnes qui s'unissent. Aussi, avant toute chose, prenez un moment ensemble pour vous demander :

“Quelle atmosphère voulons-nous créer ?”

- Plutôt solennelle et empreinte d'émotion ?
- Joyeuse et festive, presque comme une grande fête ?
- Intime et douce, entourés uniquement de vos proches les plus chers ?

Astuce :

Choisissez 3 mots qui décrivent ce que vous aimeriez ressentir ce jour-là (ex. : “chaleur, rire, authenticité”). Ces mots deviendront un fil conducteur dans vos choix de textes, musiques et rituels.

02.

RACONTEZ VOTRE HISTOIRE

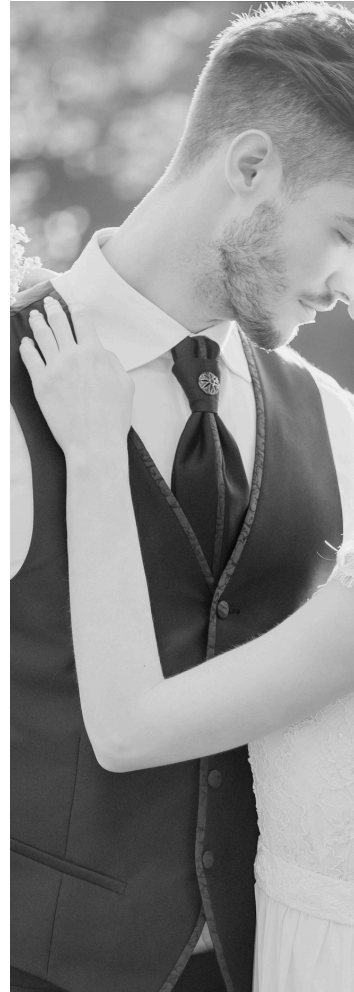
Votre cérémonie, c'est avant tout votre récit.

Comment vous êtes-vous rencontrés ?
Quelles étapes ont marqué votre chemin ?
Qu'est-ce qui rend votre couple unique ?

- Vous pouvez intégrer des anecdotes personnelles rendront votre célébration vivante
- Ou évoquer les épreuves traversées, les voyages, ou simplement vos petits rituels du quotidien.

Astuce :

Écrivez chacun.e une petite liste de moments qui comptent pour vous deux. Comparez-les : vous serez surpris de voir ce qui ressort et ce qui vous relie !





03.

CHOISISSEZ DES RITUELS QUI ONT DU SENS

Les rituels sont le cœur symbolique de la cérémonie. Qu'ils soient traditionnels ou inventés, ils marquent l'union et créent un souvenir fort.

Quelques exemples :

- La bougie : allumer une flamme ensemble, symbole de votre foyer.
- Le sable : mêler deux couleurs dans un même vase, comme vos vies qui s'unissent.
- Le ruban : nouer vos mains ensemble, geste ancien de "l'union des mains".
- Ou un rituel qui vous ressemble : planter un arbre, écrire des vœux sur un objet, partager une boisson symbolique...

Astuce :

Demandez-vous : "Qu'est-ce qui nous unit profondément ?" et créez un rituel autour de cette réponse.

07.

DONNEZ DE LA PLACE À VOS PROCHES

La cérémonie laïque est un moment de partage. Elle prend toute sa force quand vos proches y trouvent leur place.

- Invitez un parent, un ami ou un enfant à lire un texte, jouer une musique ou raconter un souvenir.
- Vous pouvez aussi prévoir un moment de parole libre, ou une surprise de vos témoins.

Astuce :

Préparez une petite "carte blanche" que vous proposez à une personne de confiance : elle pourra y glisser un mot ou une surprise le jour J.





05.

SOIGNEZ LES MOTS

Les mots sont le cœur battant d'une cérémonie laïque. Ils donnent du sens et de la profondeur à ce que vous vivez.

- Travaillez vos vœux : qu'ils soient courts ou longs, ils doivent venir du cœur.
- Choisissez avec soin le texte d'ouverture et de clôture de la cérémonie.
- Osez écrire quelques phrases personnelles, même simples, pour exprimer ce que vous ressentez.

Petit exercice :

Terminez la phrase "Pour moi, le mariage, c'est..." sans réfléchir. Notez ce qui vient spontanément : c'est là que se cachent vos mots les plus authentiques.

bonus checklist

LES ÉTAPES CLÉS POUR CRÉER MA CÉRÉMONIE

Définir l'esprit de la cérémonie

- ☐ Nous avons choisi nos 3 mots-clés
- ☐ Nous avons une vision commune de l'ambiance

Raconter notre histoire

- ☐ Nous avons listé nos moments forts
- ☐ Nous avons choisi 1 ou 2 anecdotes à partager

Choisir nos rituels

- ☐ Nous avons exploré les rituels symboliques existants
- ☐ Nous avons réfléchi à un rituel qui nous ressemble

Impliquer nos proches

- ☐ Nous avons identifié les personnes à inclure
- ☐ Nous leur avons proposé un rôle ou une intervention

Soigner nos mots

- ☐ Nous avons commencé à écrire nos vœux
- ☐ Nous avons choisi/écrit le texte d'ouverture et de fin



VOUS VOUS
MARIEZ EN 2026 ?
PROFITEZ DE
-10% DE RABAIS
SUR VOTRE
CÉRÉMONIE !*



Voilà.

J'espère que ce guide vous aura été utile
et saura vous guider dans les premières étapes
de la création de votre cérémonie.

Vous avez déjà là une belle base pour créer
une cérémonie unique, authentique et à votre
image, pleine d'émotion, de sens et de beauté.

Si toutefois vous avez des questions ou besoin de
plus de soutien, je serai ravie de vous accompagner
plus loin, avec toute mon expérience et ma passion
pour les mots.

👉 Découvrez mes ateliers et prestations sur
www.lappondeuse.ch

👉 Ou réservez un premier échange gratuit
pour me parler de vos envies au 079 318 99 43

Je me réjouis de vous aider à créer
une cérémonie inoubliable.

À bientôt !

Val

*offre valable pour les 3 premières
célébrations réservées pour 2026



Valérie Amos Hedinger - Ruelle du Cordonnier 21b - 1618 Châtel-St-Denis
079 318 99 43
contact@lappondeuse.ch
www.lappondeuse.ch