

Couples en devenir

(2005)



The United Church of Canada
L'Église Unie du Canada

The United Church of Canada / L'Église Unie du Canada
Couples en devenir

Les textes bibliques sont tirés de La Bible en français courant © Société biblique française, Paris 1982. Avec l'autorisation de la Société biblique canadienne.

Ressource traduite/adaptée avec autorisation de « Passion and Freedom », L'Église Unie du Canada, 2004 ; et de « Se dire je t'aime et s'engager », COPERMIF, Église Unie du Canada, 2000 ; par Judith Bricault pour le comité Ressources et Traduction.

Illustrations © Claire Borel Christen.



Copyright 2015
L'Église Unie du Canada
The United Church of Canada



Le contenu de cette ressource est autorisé sous la Licence d'attribution non commerciale - sans œuvres dérivées (by-nc-nd) de Creative Commons.

Pour consulter un exemplaire de cette licence, visitez le <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>. Toute reproduction doit inclure le copyright de l'Église Unie et cette notification de licence de Creative Commons.

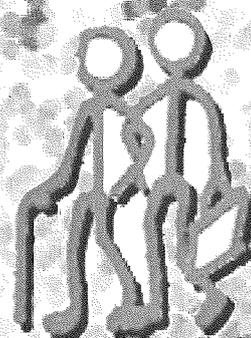
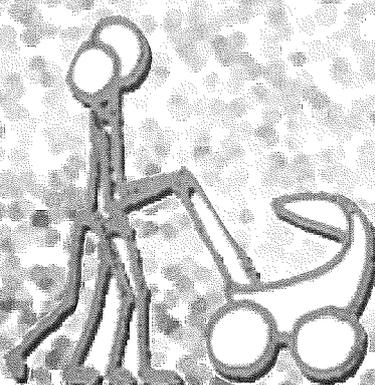
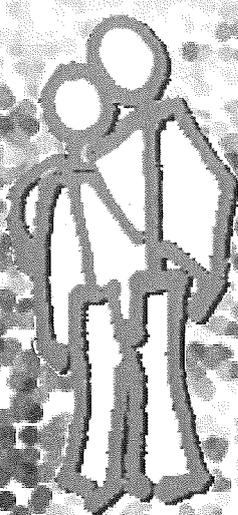
La recherche de la propriété des droits d'auteurs concernant le matériel ci-inclus a été faite avec soin. L'éditeur acceptera avec gratitude toute information lui permettant de rectifier une référence ou un crédit dans les éditions à venir.

The United Church of Canada
L'Église Unie du Canada
3250 rue Bloor Ouest, bureau
300 Toronto, ON
Canada M8X2Y4
1-800-268-3781
www.united-church.ca



Cette publication a été
rendue possible grâce au
Fonds Mission et Service

Couples en devenir



Les textes bibliques sont tirés de
La Bible en français courant
© Société biblique française, Paris 1982.
Avec l'autorisation de la Société biblique canadienne.

Ressource traduite/adaptée avec autorisation
de « Passion and Freedom », L'Église Unie du Canada, 2004 ;
et de « Se dire je t'aime et s'engager », COPERMIF, Église Unie du Canada, 2000;
par

Judith Bricault / comité Ressources et Traduction

Illustrations
© **Claire Borel Christen**

Publié par
UMIF / Église Unie du Canada
Édition 2005

Tous droits réservés.

1332, avenue Victoria, Greenfield Park (Québec) J4V 1L8
téléphone: (450) 466-7733
télécopieur: (450) 466-2664
umif@egliseunie.org

Couples en devenir

**Ressource d'accompagnement pour les couples
dans la vie quotidienne
et la préparation au mariage**

Préface

La vie de couple aujourd'hui prend des formes diverses. Les situations de vie et les rêves des couples sont aussi uniques que les personnes elles-mêmes. Bien que ce guide offre des suggestions pratiques pour répondre à des besoins généraux dans certaines situations, ce n'est pas une ressource pastorale complète. Certains couples traversent peut-être une période de crise, d'autres cherchent simplement une personne qui les écouterait et respecterait ce qu'ils vivent ; ils attendent de l'empathie, du soutien, un conseil avisé.

Couples en devenir offre un éventail de thèmes et de questions qui s'appliquent à diverses circonstances de la vie à deux ainsi que des suggestions pour encourager les couples à découvrir et à vivre ce à quoi Dieu les appelle dans le monde. Dans l'Église, nous parlons beaucoup de justice, de solidarité et de paix. Nous pouvons et nous devons encourager les couples à choisir de vivre des vies justes et engagées.

Pour ceux et celles qui envisagent célébrer leur union de vie de manière prophétique, *Couples en devenir* est aussi une ressource de préparation au mariage. Vous y trouverez des textes de réflexion, des feuilles d'activités et des expériences à faire pour une vie de couple en plénitude.

VOTRE HISTOIRE	4
Votre arbre généalogique.....	5
Personnalités et harmonie.....	6
Votre style d'interaction.....	7
<i>EXPÉRIENCE</i> <i>Appréciation de la vie</i>	8
LA COMMUNICATION	9
Trois principes.....	10
Gestion pacifique du conflit.....	11
Étapes de réconciliation.....	12
<i>EXPÉRIENCE</i> <i>Différentes conversations</i>	13
L'INTIMITÉ	14
Perception de l'intimité.....	15
Aimer à fond.....	16
En contact avec soi-même.....	17
<i>EXPÉRIENCE</i> <i>Exercices pour une bonne santé relationnelle</i>	18
POUVOIRS ET RESPONSABILITÉS	19
Le partage du pouvoir.....	20
Bilan du pouvoir et des responsabilités.....	21
Budget et finances.....	22
<i>EXPÉRIENCE</i> <i>Jeu de rôle</i>	23
VISION ET VOCATION	24
Valeurs et principes de vie.....	25
Influences.....	26
Rayonnement du couple.....	27
<i>EXPÉRIENCE</i> <i>Une parole d'engagement</i>	28
STYLES DE VIE ET TRANSITIONS	29
La notion de couple et de famille.....	30
Nouveau couple, nouvelle famille.....	31
Les transitions.....	32
<i>EXPÉRIENCE</i> <i>Famille donnée et famille choisie</i>	33
RELATION AVEC DIEU ET LIEN AVEC L'ÉGLISE	34
Présence de Dieu.....	35
La foi et la pratique.....	36
Mariage ou remariage dans l'Église.....	37
<i>EXPÉRIENCE</i> <i>Moments de grâce</i>	38
CÉLÉBRATION DE L'ALLIANCE	39
Votre vision du mariage.....	40
Qui participe?.....	41
La cérémonie.....	42
<i>EXPÉRIENCE</i> <i>Les conditions de réussite du mariage</i>	43
ANNEXE - Choix de textes bibliques.....	44

Votre histoire

Élire une personne entre toutes pour partager toute la vie avec elle est un choix audacieux. Dans un partenariat de vie, vous choisissez de devenir "nous" - une nouvelle entité relationnelle qui a énormément d'implications familiales, sociales et légales.

Ce choix radical vous fait entrer dans une nouvelle étape déterminante comme couple : vous choisissez d'être compagnon /compagne d'amour, d'amitié et de spiritualité. Ensemble vous partagez vos aspirations les plus profondes, vous devenez l'un-e pour l'autre source d'intimité et d'inspiration, vous échangez passion et tendresse, vous vous portez dans le respect et le soutien, vous construisez votre vie commune dans la fidélité et la permanence, et vous découvrez Dieu au cœur de vos rêves.

Mais ce choix radical vous amène aussi à prendre de la distance avec votre famille d'origine pour développer une nouvelle attache essentielle. Et - paradoxalement - vous acceptez d'adopter dans une certaine mesure la famille et la culture d'origine de votre partenaire.

Vous serez donc appelés à vous ajuster tout au long de votre vie ! Peut-être mettrez-vous plus de dix ans à accepter que votre partenaire considère la table de la salle à manger comme une surface de travail tout à fait convenable alors que, pour vous, une table ne devait servir qu'aux repas. Peut-être aurez-vous, après des années de vie commune, des divergences d'opinion importantes sur la façon de composer avec un grave problème de santé ou sur la manière de planifier la retraite. Toute votre vie, vous porterez en vous-mêmes ce que vous a légué votre famille d'origine; dans l'ensemble, vous y avez appris ce que vous considérez comme "normal". En choisissant un ou une partenaire de vie, vous vous aventurez dans une réalité tout à fait différente de la vôtre et qui risque toujours de vous surprendre. Vous n'êtes pas au bout de vos découvertes ! Consciemment ou non, vous croyez représenter la "norme" et vous voyez votre partenaire en dehors de cette norme. Cela peut devenir un sujet de conflit. Ou une occasion de croissance, d'enrichissement et d'équilibre.

Votre arbre généalogique

Pour le meilleur et pour le pire, la famille est la base de notre identité ; elle façonne ce que nous sommes la vie durant. Un arbre généalogique est une représentation graphique de toutes les personnes de la famille et des liens qui les unissent.

Sur une feuille de papier, indiquez la place qu'occupent les membres de votre famille et les liens qui les unissent de manière à pouvoir dire à votre partenaire comment ces personnes ont marqué votre vie. Utilisez des carrés pour les hommes et des cercles pour les femmes. Commencez par vos grands-parents ou les membres les plus âgés de votre famille (ou des familles dans lesquelles vous avez grandi). Puis ajoutez les parents ou les tuteurs, les oncles et les tantes, les frères et sœurs, et toutes les personnes avec qui vous avez eu une relation de longue durée dans le passé. Ajoutez vos enfants et vos petits-enfants selon le cas. Indiquez la date de décès des personnes disparues, si vous le pouvez. Indiquez un divorce en ajoutant un double barre oblique (//) entre les noms des conjoints séparés. Réfléchissez ensemble aux influences de vos racines familiales. Y a-t-il des constantes qui vous frappent ?

En quoi vos familles d'origine se ressemblent-elles et en quoi sont-elles différentes ?

Quel rôle était attribué à chaque personne ? (officiellement ou non)

Qu'est-ce qui était le plus important ? le moins important ? (pour les parents, les enfants)

Quels étaient les objectifs familiaux ? (exprimés ou non)

Quelle place tenait le dialogue ? l'expression des sentiments ? l'esprit de famille ?

Comment s'exprimait la colère ? l'affection ? le désaccord ? la discipline ?

Quelles étaient les convictions religieuses, politiques ou autres ?

Quelles étaient les activités communes ? les traditions ?

Qu'est-ce qui y était encouragé ou célébré ? Qu'est-ce qui y était réprimé ?

Réfléchissez ensemble ou personnellement à ce qui a pu modifier vos relations familiales au cours des années et comparez-les avec celles de votre partenaire :

- votre niveau d'aisance financière
- les études que vous avez faites
- vos croyances religieuses, politiques ou autres
- votre milieu de travail ou de vie
- votre réseau d'amis-es ou de connaissances
- vos préjugés ou vos attentes par rapport aux rôles sociaux
- vos réflexes d'autodéfense, de protection
- votre santé physique
- votre état psychologique
- votre crainte du rejet / votre désir de répondre aux attentes
- des problèmes passés non résolus avec certaines personnes
- vos nouveaux objectifs ou nouvelles valeurs
- autres ...

Personnalités et harmonie

Lorsque vous vous êtes rencontrés, vous avez d'abord été frappés par la personnalité de l'autre, avant même d'échanger sur vos occupations, vos intérêts ou vos projets. Peu à peu, vous avez appris à vous connaître plus intimement, à savoir qui vous étiez et ce que vous aviez vécu auparavant. La découverte de vos personnalités a joué un rôle majeur dans l'amour qui est né entre vous. Nous possédons chacun un tempérament qui nous est propre, qui fait de nous des êtres humains uniques, avec nos qualités et nos défauts. Nous avons aussi des aptitudes et des intérêts divers qui nous absorbent et nous passionnent. Nous pensons bien nous connaître et bien connaître l'autre. Mais nous avons encore beaucoup à découvrir...

Votre partenaire est la personne la mieux placée pour vous observer en toutes circonstances et vous aider à mieux vous connaître.

Explorez votre connaissance l'un-e de l'autre :

- Qu'est-ce qui vous a frappé-e au départ, qui vous a attiré ou inquiété chez votre partenaire ?
- Sur quoi étiez-vous d'accord dès les premières rencontres ?
- Sur quoi étiez-vous en désaccord dès le début ? Est-ce toujours le cas ?
- Qu'est-ce que vous avez admiré chez votre partenaire qui était différent de vous ?
- En quoi vos personnalités sont-elles semblables ?
- En quoi sont-elles différentes ?
- Qu'est-ce que vous appréciez surtout de la personnalité de votre partenaire ?
- Qu'est-ce que vous appréciez (et n'appréciez pas) de votre propre personnalité ?
- Vos différences vous amènent-elles à être en opposition ou à vous compléter ?
- Quels traits de votre personnalité changeriez-vous ? Pourquoi ?
- Croyez-vous que ce soit possible ? Quel travail sur vous-même cela demanderait-il ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous y aider ?
- Quels traits de votre caractère / personnalité croyez-vous inchangeables ?
- Que souhaiteriez-vous voir changer chez votre partenaire ? Pourquoi ?
- Quelles sont les différences permanentes dans votre couple ?
- À quel point sont-elles ... insignifiantes / contrariantes / insupportables ... pour l'un ou l'autre ?
- Comment négociez-vous la façon de vivre ces différences ?
- Que devez-vous faire pour que ces différences ne créent pas de distance entre vous ?
- Si c'est un problème, quel temps / moyens / échéance vous donnez-vous pour trouver une solution ?
- Dans la mesure où cela ne porte pas atteinte à votre liberté et votre dignité, êtes-vous prêt-e-s à accepter et souhaitez-vous même apprécier ce que vous ne pouvez pas changer ?

Votre style d'interaction

Votre style d'interaction comme couple relève de vos personnalités respectives. Dans tous les aspects de votre relation, et surtout dans vos discussions, vous avez un "style" qui vous est propre. Certains aspects peuvent être positifs, d'autres peuvent vous causer des difficultés.

Vous trouverez intéressant de reconnaître votre style comme personnes et comme couple, pour bien comprendre vos réactions mutuelles. Le plus souvent, une personne se situera entre deux styles ou adoptera un style ou l'autre selon les circonstances.

Style intense

Vous êtes démonstratifs. Vous ne craignez pas d'exprimer vos sentiments sans détour. Vous n'hésitez pas à vous engager dans une bonne discussion, chaude, animée et émotive pour vider un sujet ou venir à bout d'un problème. Il n'est pas rare que le ton de la voix monte au fur et à mesure que vous discutez. Vous y engagez votre personnalité tout entière. Vous avez un sens important de votre engagement réciproque. Vous aurez des frictions plus fréquentes mais des réconciliations plus fréquentes aussi. Vous êtes un couple qui vit souvent des hauts et des bas assez prononcés.

Style conciliant

Vos discussions ne sont ni très longues, ni très animées ou émotives. Le sujet doit en valoir la peine. Vous allez droit au but. Vous avez un sens important de l'équilibre dans votre couple. Vous êtes des personnes soucieuses d'écoute mutuelle. Vous planifiez habituellement vos discussions ; elles surviennent moins souvent sur le coup des circonstances que par décision d'évaluer rationnellement un problème. Vous opterez souvent pour des solutions de compromis car vous avez le souci de la justice, de la parité et de l'harmonie.

Style rationnel

Vous communiquez plutôt calmement, logiquement. Vos échanges sont marqués par la lucidité et la cohérence. Vous exposez vos arguments tour à tour : dans la discussion, le partage est consciemment équilibré. Vous ne laissez pas vos émotions prendre le dessus, vous vous efforcez d'être conséquents. Vous avez un sens important du positivisme de votre relation. En général vous cherchez à minimiser les aspects négatifs et à souligner les aspects positifs. Vous composez volontiers avec les petits défauts de votre partenaire et vous pouvez vivre avec de légers désaccords.

Style réservé

Vous affichez une attitude de prudente réserve, même lorsque la situation semble exiger une réaction marquée. Vous hésitez à exprimer verbalement votre pensée et vos sentiments, par pudeur, par crainte de choquer ou de prendre le risque de vous tromper, de vous compromettre, de vous exposer au jugement de l'autre, etc. Cependant votre langage corporel parle pour vous, vos gestes et votre expression traduisent des messages non-verbaux. Cette difficulté à vous exprimer verbalement comporte un risque sérieux : celui de n'être pas compris-e ou mal compris-e. Autant la retenue témoigne de la sagesse et de la modération, autant elle peut être le signe d'un malaise dans la communication.

EXPÉRIENCE

Appréciation de la vie

Le bonheur tient généralement au degré de satisfaction que l'on éprouve concernant les différents aspects de sa vie. Évaluez votre satisfaction et parlez-en ensemble par la suite. Voyez comment vous pouvez vous aider mutuellement à être plus satisfaits-es... et plus heureux-ses !

Indiquez chacun-e votre niveau de satisfaction (entre le MOINS et le PLUS). Réfléchissez et discutez ensemble de vos résultats.

Votre vie de couple... (conjoint / conjointe)

MOINS -----PLUS

MOINS -----PLUS

Votre vie familiale... (parents, enfants, etc.)

MOINS -----PLUS

MOINS -----PLUS

Votre vie professionnelle... (travail valorisant, ennuyeux, répétitif, intéressant, etc.)

MOINS -----PLUS

MOINS -----PLUS

Votre vie sociale... (ami-e-s, contacts, activités, engagements, etc.)

MOINS -----PLUS

MOINS -----PLUS

Votre vie spirituelle... (foi personnelle, appartenance à un milieu, possibilité de partage, etc.)

MOINS -----PLUS

MOINS -----PLUS

Autre : _____ (vie communautaire ? sportive ? artistique ? etc...)

MOINS -----PLUS

MOINS -----PLUS

La communication

Le partenariat de vie - comme profonde expérience de partage - est de la "pure communication". Il débouche sur une complicité unique et sans égale. Pour nourrir ce partenariat, faites connaître vos pensées et vos sentiments avec des mots, des gestes et des comportements, sans oublier d'écouter l'autre avec respect, compréhension et ouverture.

Communiquer efficacement est nécessaire pour construire une relation de couple juste, satisfaisante et aimante. Facile à dire mais... il n'est pas simple de développer les mécanismes d'un vrai dialogue. Votre personnalité, vos valeurs et vos expériences font qu'il vous est parfois difficile de comprendre les besoins de votre partenaire et d'exprimer les vôtres clairement. C'est pourquoi il est utile d'appliquer certaines règles de communication, surtout lorsque vos échanges sont chargés d'émotions.

Vos sentiments sont des réactions viscérales à des situations, à certaines personnes ou à votre perception de vous-mêmes. Ce sont des symptômes. Ils ne sont ni bons, ni mauvais : ils existent, c'est tout. Les nier vous mettra sur une mauvaise piste. Les bloquer affectera votre relation de manière négative. Vous pouvez choisir de faire de ces émotions quelque chose de constructif ou de destructeur. Vous avez peu de contrôle sur les sentiments mais vous pouvez comprendre d'où ils viennent.

Rappelez-vous qu'aimer votre partenaire ne signifie pas accepter toutes ses idées et ses attitudes. Pour toutes sortes de raisons, il arrive qu'on agisse d'une telle façon un jour et autrement le jour suivant. Une personne n'est pas "bonne" une journée et "mauvaise" le lendemain. Vous avez le droit d'être en désaccord et d'en discuter. Mais n'oubliez pas qu'aucune "recette" ne fonctionne sans une large dose de bonne foi des deux côtés.

Trois principes

Pour qu'il y ait dialogue, il faut que les messages soient entendus, pas nécessairement qu'il y ait un accord. En communiquant avec votre partenaire, en particulier sur des sujets délicats, agissez comme vous aimeriez qu'on agisse envers vous. Plus que toute autre condition, le respect de l'autre est à la base de toute communication positive, non-violente et constructive.

Trois règles sont essentielles pour qu'un vrai dialogue ait lieu :

1. Être **en contact** avec ses propres sentiments, ses espoirs, ses rêves, ses attentes, ses besoins profonds et les expériences significatives de sa vie.
2. Être en mesure d'**exprimer** ces sentiments, ces espoirs, ces rêves et toute autre chose à l'autre personne par les mots, gestes et comportements qui leur correspondent.
3. Être capable d'**écouter** attentivement et généreusement l'expression des sentiments, des espoirs, des rêves et tout autre message de l'autre.

À éviter :

- déformer l'expression des sentiments du partenaire par ses propres besoins et ses désirs
- se tenir sur la défensive face à ce qui est exprimé
- transformer la communication en débat ou en dispute.

En tenant compte de ces règles, complétez les affirmations suivantes et discutez-en :

- Une expérience marquante dans notre relation a été ...
- J'aime beaucoup quand tu ...
- Je suis fier / fière de toi quand tu ...
- Une chose que tu m'as apprise au sujet de moi-même est ...
- Je m'amuse beaucoup avec toi quand ...
- Ce qui nous aide à nous rapprocher c'est ...
- Une chose que je regrette d'avoir fait est ...
- Ce que j'ai de la difficulté à accepter de ta part et dont nous parlons rarement est ...
- Un problème important entre nous présentement est ...
- J'aimerais me sentir plus égal-e à toi dans le domaine de ...
- Je me sens vraiment très fâché-e quand ...
- Ce que je rêve pouvoir faire avec toi est ...
- Je préfère l'affection physique de cette façon :
- Ma façon de te faire comprendre que je ne suis pas d'accord est ...
- Un sujet que je trouve difficile à discuter avec toi est ...
- Je sens que nous avons la même opinion ou les mêmes convictions sur ...
- Je sens que nous sommes en opposition ou en désaccord sur ...
- La question des enfants est un sujet ...
- La question de la sexualité est un sujet ...
- La question de la fidélité est un sujet ...
- La question de la santé ou de l'hygiène est un sujet ...
- Exprimer nos sentiments ou le fond de notre pensée est ...
- Certaines de mes attentes face à toi sont ...
- Les questions que nous devons discuter ensemble et qui regardent les deux sont ...
- Les questions personnelles et que nous devons gérer chacun-e de notre côté sont ...

Gestion pacifique du conflit

Dans votre vie de couple, comme dans toute relation interpersonnelle, les désaccords sont inévitables. Tôt ou tard, une divergence d'opinion, une attitude défensive ou agressive, des sentiments mal exprimés et mal compris engendreront un conflit. Ce n'est pas une catastrophe dans la mesure où vous gérez ce différend de manière constructive. Faire face aux situations conflictuelles fait partie de la lutte que vous menez ensemble pour approfondir votre relation et conserver l'harmonie de votre couple. Il est important de faire valoir votre point de vue, mais vous devez le faire avec intégrité et équité pour éviter que votre vie de couple ne s'effrite dans l'amertume ou le ressentiment.

Un guide pour vos discussions en situation de conflit :

- 1) **DÉCRIVEZ LES FAITS** le plus objectivement possible sans porter de jugement.
- 2) **DÉCRIVEZ VOS SENTIMENTS ET VOS BESOINS** sans formuler de reproches.
- 3) **DEMANDEZ LES CHANGEMENTS SOUHAITÉS** sans exigences, menace ou manipulation.

Dans les exemples qui suivent, identifiez chacun les modèles de communication négative, défensive ou agressive que vous utilisez à l'occasion, afin de les éliminer :

- interruption (couper la parole)
- diversion (changer de sujet à tout instant pour éviter la question)
- attitude défensive, plaintes ("cela n'arrive qu'à moi", excuses, rôle de martyr)
- procès d'intention négative ("je sais bien que tu détestes cela, etc...")
- intimidation (ton agressif, menaces)
- critique destructive (attaque de la personne plutôt que du comportement)
- mépris (intention d'insulter par un langage verbal ou non-verbal)
- indifférence (se montrer insensible, faire "le mur")
- déni des responsabilités ("ce n'est pas ma faute!")
- présupposition (de ce que l'autre pense... sans lui demander)
- parler constamment de l'autre ("tu fais..., tu dis..., tu .")
- utilisation de l'ironie (plutôt que l'humour sain)
- ressasser indéfiniment le passé ("si j'avais fait... plutôt que...")
- blâmer les circonstances ("si j'avais un meilleur travail, une meilleure santé, etc.")
- auto-destruction ("je ne suis bon-ne à rien, tout est de ma faute")
- se montrer négatif ou défaitiste ("ça ne marchera jamais...")
- généralisation sans issue (toujours, jamais)

Étapes de réconciliation

Un conflit laisse des traces. Il est impossible aux partenaires de retrouver le dialogue et l'intimité sans avoir franchi les étapes de guérison émotionnelle qui leur permettent de tourner la page. Le chemin qui mène à la réconciliation et à l'appréciation de l'autre est un chemin qui va sans réserve à sa rencontre, qui rejoint la personne dans ce qu'elle est et dans ce qu'elle vit. Vous ne pouvez ignorer vos espoirs, vos attentes et vos sentiments mutuels, même si vous êtes en désaccord. Ce sont des réalités qu'il vous faut chacun-e exprimer et entendre.

Mettez à l'essai les étapes de réconciliation suivantes :

1^{ère} étape

Décrivez un récent conflit ou un problème persistant. Identifiez les émotions qui se cachent derrière ces problèmes. Elles vous donnent des indices pour vous comprendre mutuellement.

2^e étape

Reconnaissez les modèles de communication négative que vous entretenez (par exemple : une des deux personnes critique et l'autre est sur la défensive ou se retire de la conversation). Identifiez les besoins et les peurs qui vous maintiennent dans ces cycles négatifs. Vous comprendrez que souvent une grande part du problème réside dans cette dynamique négative.

3^e étape

Identifiez et exprimez les émotions qui vous font réagir de telle ou telle façon. Assurez-vous que vous comprenez bien ce que vous vivez mutuellement.

4^e étape

La plupart du temps vous souffrez tous les deux différemment d'une même situation. Essayez de comprendre les besoins de votre partenaire autant que les vôtres. Vous deviendrez moins agressif ou agressive.

5^e étape

Identifiez vos points vulnérables. Ouvrez-vous l'un à l'autre sur les problèmes et les souffrances avec lesquelles vous vivez de manière générale. Devenez un soutien l'un pour l'autre.

6^e étape

Identifiez les circonstances où vous avez mal compris l'attitude de l'autre. Retrouvez le sens véritable de son intervention ainsi que les sentiments qui y sont rattachés.

7^e étape

Reconnaissez votre attitude et ses effets sur l'autre. Pardonnez-vous mutuellement.

8^e étape

Trouvez de nouvelles solutions pour résoudre vos problèmes en prenant en compte les sentiments de l'autre. Identifiez des occasions de passer plus de temps ensemble et de faire face aux petits et aux grands problèmes "ensemble".

9^e étape

Consolidez vos acquis comme partenaires: rappelez-vous ce qui vous a éloignés et ce qui vous a rapprochés. Le processus est important: de l'honnêteté, pas de blâme, plus de confiance.

EXPÉRIENCE

Différentes conversations

Dos à dos

Asseyez-vous dos à dos. Tour à tour parlez d'une expérience drôle ou plaisante que vous avez faite récemment.

Asseyez-vous maintenant face à face, les yeux dans les yeux. Parlez de ce que vous avez ressenti en parlant dos à dos.

- Comment vous êtes-vous sentis en parlant sans vous regarder ?
- Qu'est-ce qu'il y avait de plus à parler face à face ?

Il est rare que dans une relation nous nous assoyions dos à dos. Mais nous communiquons souvent comme si nous étions dos à dos. Par exemple, lorsqu'une personne lit, lorsqu'elle est occupée, ou lorsqu'elle conduit l'auto. Cet exercice sert à vous rappeler de l'importance de prêter davantage attention à ce qui est communiqué.

Langage non verbal

Communiquez autrement que par les mots.

- Explorez le regard / les gestes pour communiquer des sentiments sans parler
- Envoyez-vous un message fait uniquement de collages de photos, découpures de revues, etc.
- Faites une activité non verbale (écouter de la musique, lire côte à côte, visionner un film, regarder un album de photos ensemble, etc.)
- Que pouvez-vous communiquer par le langage non-verbal ?

Mots évocateurs

Ils nous rappellent des expériences passées, des souhaits, des craintes, etc.

Que font naître pour vous les mots suivants ? Partagez vos impressions.

- | | | | |
|--------------|--------------|------------------|-----------|
| • routine | • sexualité | • fête | • départ |
| • partage | • divorce | • maladie | • silence |
| • enfants | • caresses | • responsabilité | • argent |
| • vieillesse | • solidarité | • foyer | • famille |

Lettre d'amour

Prenez au moins 20 minutes pour vous écrire une lettre d'amour. Lisez vos lettres à voix haute et écoutez-les avec amour et sans interruption. Lorsque les lettres auront été lues, parlez de vos sentiments et de vos réactions face à ce que l'autre a écrit. Terminez en remerciant votre bien-aimé-e pour vous avoir appris quelque chose, puis embrassez-vous et bénissez-vous.

L'intimité

Parfois nous disons parler d'intimité alors que nous parlons en fait de sexualité. Mais nous ne devons pas confondre ces deux aspects de la relation de couple. Vous pouvez vivre une grande et joyeuse intimité comme partenaires, bien au-delà des ébats amoureux. Pleurer ou rire ensemble, et même prier ensemble peuvent être des façons de vivre une profonde intimité.

Dans tout partenariat de vie, l'intimité est comme une danse, le mouvement de deux personnes qui se rapprochent, s'éloignent, se déplacent ensemble et séparément. Cette danse peut être traversée de phases de conflits ou de souffrance autant que d'expériences de joie. La douleur peut y être présente comme le bonheur, la peine comme la célébration. Les partenaires peuvent vivre les moments les plus intenses de cette danse quand ils font l'amour, mais aussi pendant un temps de silence après une conversation intime ou lors d'une promenade main dans la main. Cette danse c'est le désir de communion, la soif d'union, un mystère qui habite profondément le corps et l'esprit.

L'appel de Dieu à une intimité et une fidélité à long terme est aussi un appel au risque du don de soi. L'intimité peut être source de bien-être, de paix profonde, de plaisir et de bonheur. Elle peut même donner lieu à une célébration sainte. Mais l'exploration de vos ressemblances et de vos différences, de vos limites et de vos faiblesses, peut être également troublante. Le partenariat de vie vous conduit sur le chemin de la découverte de vos imperfections comme de vos richesses. L'intimité c'est accompagner l'autre dans ses joies et ses souffrances les plus grandes – dans la santé et la maladie, dans la joie et la tristesse, pour le meilleur et pour le pire...

Il est normal que vous souhaitiez et craigniez à la fois cette vie entière de proximité. Vous vous engagez à être compagnon ou compagne pour toute la vie, jusqu'à la mort. Il y aura toujours un prix à payer pour découvrir la force, la joie et l'amour dans votre vie de couple.

Perception de l'intimité

Chaque personne a sa perception de l'intimité dans la vie de couple. Chaque personne privilégie des lieux, des circonstances, des attitudes qui représente pour elle les meilleures conditions d'intimité.

Qu'est-ce qui illustre le mieux pour vous l'intimité dans votre vie commune ? Parlez de vos réponses avec votre conjoint-e.

L'intimité c'est ... (une ou plusieurs réponses)

- faire des remises en question
- exprimer ses sentiments sur le moment, spontanément
- faire l'amour
- respecter l'exclusivité sexuelle, être fidèle
- faire / recevoir des confidences
- se comprendre sans rien dire, penser aux mêmes choses au même moment
- partager un souper à la chandelle
- s'embrasser, échanger des marques d'affection, de tendresse
- se faire des surprises
- être d'accord sur beaucoup de sujets, avoir une communion d'esprit
- se pardonner, se réconcilier
- exprimer ses émotions librement sans crainte du rejet ou du ridicule
- être "complices" l'un de l'autre, physiquement, intellectuellement, etc.
- se valoriser mutuellement
- se consoler l'un-e l'autre, partager la peine, pleurer ensemble
- partager sa joie, son exubérance, ses découvertes, rire ensemble
- se comprendre à divers niveaux (familial ... professionnel ... etc.)
- envoyer / recevoir des fleurs ou d'autres présents
- prier ensemble
- autres :

Quel impact les facteurs suivants ont-ils ou pourraient-ils avoir sur votre intimité comme couple ?

- vivre des problèmes de santé
- être témoins d'une naissance
- entrer en discussion sur un sujet crucial
- avoir un horaire trop chargé
- supporter l'invasion du bruit (voisins, télévision, radio, etc.)
- accomplir une tâche difficile ensemble
- recevoir la famille, les amis-es, les enfants
- écouter de la musique ensemble
- vivre un deuil
- affronter un danger
- s'occuper de parents âgés
- avoir des préoccupations extérieures
- vivre une grande réussite / un grave échec
- autres

Aimer à fond

Opter pour toute une vie d'amour et de partenariat engage le couple à vivre "à découvert" dans l'intimité au sens le plus profond du terme. Cela signifie que chacune des deux personnes s'y engage pleinement avec son vécu, ses rêves, ses joies et aussi ses souffrances. Dans le contexte chrétien, la relation de couple n'est pas seulement le souci de l'autre et l'attrait physique. Elle comprend également la communion de cœur, d'esprit et de sentiments qui ouvre la porte à l'intimité avec Dieu.

Connaissez-vous bien votre partenaire? Parlez-en ensemble.

- Quels sont les espoirs, les aspirations et les rêves de votre partenaire ?
- Quels sont ses sujets de stress, ses principaux problèmes ou sujets de préoccupation ?
- Qu'est-ce qui plaît (ou déplaît) particulièrement à votre partenaire ?
- Nommez trois événements significatifs dans la vie de votre partenaire.
- Quel est le sens profond de son existence ?
- Quelle a été l'expérience spirituelle la plus significative de sa vie ?
- Quelle est l'expression la plus parfaite de l'intimité pour votre partenaire ?

Répondez aux questions suivantes sur vous-même et parlez-en ensemble.

- Rappelez-vous un moment difficile de votre vie qui vous a aidé-e à grandir et à devenir la personne que vous êtes maintenant - quelque chose que vous n'avez pas choisi mais qui a fait de vous un être humain plus généreux et plus vrai.
- Pensez aux personnes qui vous ont entouré-e jusqu'ici et réfléchissez à ce qu'elles vous ont appris sur la confiance et l'intimité : vos parents - vos frères et sœurs - vos amis-es - des professeurs - des collègues de travail - vos enfants - des partenaires antérieurs.
- Pensez à la façon dont s'est faite votre éducation sexuelle. En quoi cela a-t-il affecté votre attitude et vos sentiments face à la sexualité et à l'intimité en général ?
- Quels sont vos rêves / projets les plus chers ? Pouvez-vous les partager avec votre partenaire ? Cela le / la touche-t-il ? Comment ? Pourquoi ?
- Avez-vous un "jardin secret" (expériences de vie, réflexions, etc.) que vous préférez garder pour vous-même et ne pas partager avec votre partenaire ? Pourquoi ?

Réfléchissez à l'esprit de joie qui existe dans votre relation et parlez-en ensemble.

- Rappelez-vous un moment particulièrement heureux que vous avez vécu comme couple. Quel impact ce moment a-t-il eu pour la suite de votre relation ?
- Rappelez-vous une expérience particulièrement difficile ou douloureuse que vous avez vécue comme couple. Est-ce que cela vous a rapprochés ou éloignés ? Pourquoi ?
- Quelles sont les ambiances ou contextes que vous préférez tous les deux ensemble ?
- En dehors de la sexualité, pensez à cinq activités qui vous rapprochent comme couple.
- Faites-vous un lien entre les moments d'intimité (sexuelle ou autre) et la présence de Dieu dans votre couple ? Y a-t-il une place pour Dieu dans votre intimité ?

En contact avec soi-même

La vie commune peut faire surgir des sentiments intenses ! Elle peut favoriser votre intimité ou mettre celle-ci à l'épreuve. Vous ressentirez de la joie, de l'amour, de l'espérance, mais peut-être aussi des vagues d'anxiété, de colère, de peine et d'appréhension. Peu de couples ne ressentent pas à un moment ou l'autre ces sentiments intenses qui les déstabilisent.

L'exercice suivant est adapté d'un très beau et très simple exercice de la tradition bouddhiste qui permet d'entrer en contact avec ses émotions. Faites-le chacun individuellement et parlez de votre expérience ensemble après coup.

1. Trouvez un lieu où vous et votre partenaire pouvez disposer d'au moins 15 minutes de calme.
2. Laissez-vous imprégner le plus complètement possible des sentiments qui vous bouleversent ou qui sont le résultat d'un conflit que vous vivez.
3. Acceptez ces sentiments sans jugement : ils sont ce qui fait de vous des humains et, comme le temps qu'il fait, ils sont là, c'est tout. Accueillez-les même avec affection : « Bonjour ma colère ! », « Chères insécurités, vous êtes encore ici aujourd'hui. », « Ah, toi ma peur, tu as encore grandi ! »
Une partie de votre croissance tient au fait de ressentir pleinement vos émotions et de les laisser vous aider à grandir.
4. Respirez à fond et prenez conscience que des milliers de personnes dans le monde ont senti quelque chose de semblable à un moment ou l'autre ! Reconnaissez que vous appartenez à cette immense famille humaine.
5. Envoyez votre compassion à toutes ces personnes. Vous les comprenez et vous vivez les mêmes émotions qu'elles. Ailleurs dans le monde, des personnes qui vous sont étrangères font de même envers vous.
6. Demeurez dans cette solidarité compatissante, sans demander rien de plus.
7. Après 10 à 15 minutes, commencez à fredonner doucement une mélodie pour toutes ces personnes dans le monde. Choisissez un air que vous connaissez bien et que vous savez que votre partenaire aime particulièrement. Il ou elle peut se joindre à vous dès qu'il/elle en a envie.
8. Regardez-vous dans les yeux et échangez quelques mots de compréhension et d'appréciation. Cela ne veut pas dire que les sentiments négatifs ont disparus ou que votre conflit est réglé. Vous devrez peut-être envisager un dur travail de communication et de négociation. Mais ce que vous venez de faire vous a mis en contact avec vous-même et vous a situé dans un contexte plus large.
9. Vous avez démontré de la compassion l'un-e pour l'autre et votre cœur a grandi. Poursuivez votre journée!

EXPÉRIENCE

Exercices pour une bonne santé relationnelle

Ceci est un programme facile pour vous aider à entretenir l'intimité de votre relation. Essayez-le ou créez-en un de toutes pièces !

Le matin :

Prenez trois minutes pour vous enquérir du programme du jour de votre partenaire.

Plus tard :

Assurez-vous de dire bonjour à votre partenaire avec affection pendant au moins deux minutes, chaque fois que vous avez été séparés-es pour quelque temps.

Vérification quotidienne :

Prenez 20 minutes pour parler de votre journée chaque soir. Gardez-vous à jour sur vos projets, vos espoirs, vos désirs, etc. Après cette conversation, soulignez trois choses que vous appréciez de votre partenaire.

Serrez votre partenaire dans vos bras au moins deux fois par jour. Témoignez-vous des marques d'affection tous les jours.

Ne manquez pas de vous embrasser avant d'aller dormir. Si nécessaire, profitez des quelques minutes avant le sommeil pour éliminer les petits irritants ou ressentiments qui ont pu s'accumuler pendant la journée.

Rendez-vous hebdomadaire :

Chaque semaine mettez à l'agenda une (ou deux, ou trois) heures de temps exclusif avec votre bien-aimé-e. Faites une activité amusante, romantique, ou spéciale pour reprendre contact et vous faire sentir que vous vous aimez. Profitez pleinement de ces moments ensemble !

Pouvoirs et responsabilités

Lorsque vous vous engagez comme partenaires à long terme, vous faites face au défi du partage du pouvoir dans votre relation. Dans un partenariat de vie, le principe d'égalité touche tous les domaines, de la cuisine à la buanderie, du paiement des factures aux décisions concernant les dépenses d'un budget limité.

Avoir le pouvoir d'agir sur votre vie de couple et de famille a un attrait certain. C'est pourquoi il faut partager ce pouvoir. Par exemple : créer un environnement sain, agréable et sécuritaire ; composer un style de vie correspondant à vos valeurs communes ; réaliser vos projets et soutenir les projets de votre partenaire. Mais responsabilités et pouvoir sont indissociables. Il faut donc partager aussi les responsabilités. C'est l'envers du pouvoir et on a tendance à l'oublier.

Des problèmes apparaissent lorsque la répartition du contrôle, de l'autorité et des responsabilités est inéquitable dans la relation. La plupart du temps, la domination, la soumission, le retrait, les plaintes, le harcèlement, le comportement passif ou agressif, et même la violence, sont autant de tentatives pour rétablir ce qu'un partenaire perçoit, à tort ou à raison, comme un déséquilibre. Un conflit relationnel survient lorsque le pouvoir d'une personne empiète sur le territoire de l'autre. C'est un signal d'alarme qui indique un problème. Vous faites l'expérience d'une perte de contrôle lorsque vous vous sentez forcé d'agir autrement que ce que vous souhaiteriez. L'inverse est aussi vrai : il y a perte de contrôle si vous êtes empêché de faire ce que vous désirez.

Par sa nature même, un engagement de couple pour la vie représente des exigences qui n'existent pas pour une personne seule. Ces exigences limitent nécessairement les désirs des partenaires à un point qui peut être difficile à accepter. Si tel est votre cas, des luttes de pouvoir imprévues et des problèmes de contrôle importants risquent de faire irruption entre vous deux. Dans le contexte de l'amour à long terme et de la fidélité, c'est une invitation à surmonter l'ego, à grandir, à pardonner et à accepter d'être pardonné.

Le partage du pouvoir

Dans un couple qui s'aime, les partenaires s'engagent à se donner accès au pouvoir plutôt que de se limiter. Apprendre à donner et à recevoir, imaginer et grandir ensemble fait partie du partage du pouvoir et des responsabilités. Dans le partenariat du couple, vous construisez quelque chose de neuf et de merveilleux qui dépasse tout ce que vous avez pu accomplir par vous-même.

Réfléchissez ensemble à l'équilibre du pouvoir et des responsabilités dans votre couple et pensez aux moyens nécessaires pour rétablir ou maintenir cet équilibre.

- Estimez-vous que les responsabilités et les décisions devraient toutes être partagées également, indifféremment des goûts ou des aptitudes ?
- Devraient-elles être assumées par celui ou celle qui montre plus d'intérêt (ou plus d'initiative) pour un domaine en particulier ?
- Pour ce qui est assumé conjointement, le partage devrait-il toujours être égal ? Quels avantages / inconvénients y voyez-vous ? Quelle souplesse êtes-vous prêts-es à démontrer à cet égard ?
- Quelles solutions voyez-vous à l'exécution de ce qui ne plaît ou ne convient à aucun des deux mais qui doit être fait ?
- Accordez-vous également d'importance à l'accomplissement des tâches qu'à la prise de décisions ? Y a-t-il entre vous un équilibre à ce niveau ?
- Voyez-vous le partage du pouvoir comme une question d'équilibre dans votre vie de couple ? Comment créer cet équilibre dans la relation ?
- À qui et à quoi, en dehors de vous deux, accordez-vous du pouvoir sur vos vies ? le travail ? la famille / la belle-famille ? les enfants ? l'astrologie ? la mode ? la science, la connaissance et l'information en général ? les traditions ? la routine ? autres ... ?

L'adaptation à la vie à deux est une démarche à travers laquelle se manifestent différents domaines de pouvoir.

- j'ai tendance à vouloir contrôler ce qui concerne
- tu as tendance à vouloir contrôler ce qui concerne
- ma mère / mon père a tendance à vouloir contrôler ce qui concerne
- ta mère / ton père a tendance à vouloir contrôler ce qui concerne
- les autres personnes qui voudraient avoir leur mot à dire sont
- dans nos familles, les exemples de partage de pouvoir sont les suivants :
- ce que nous voulons pour nous-mêmes est

Bilan du pouvoir et des responsabilités

Faites cet exercice seul-e. Ne réfléchissez pas trop avant de répondre. Quand vous aurez terminé, comparez vos réponses et discutez des différences importantes.

Dans les trois (3) premières colonnes, indiquez en pourcentage quelle part de contrôle ou de responsabilité avait chaque personne dans votre famille (quand vous aviez environ 10 ans). Dans les deux (2) dernières colonnes, indiquez comment vous aimeriez partager le pouvoir et les responsabilités comme couple.

	Mère	Père	Enfants	Moi	Toi
1. Préparer les repas					
2. Laver la vaisselle					
3. Faire le ménage					
4. Faire le lavage					
5. Faire l'épicerie					
6. Faire des petites courses					
7. Arroser les plantes					
8. Sortir les ordures / le recyclage					
9. Choisir les émissions télé					
10. Décider des sorties / vacances					
11. Inviter des amis-es					
12. Commencer une discussion importante					
13. Faire de petites réparations					
14. Suggérer des dons / du bénévolat					
15. Payer les factures / tenir le budget					
16. Faire des dépôts à la banque / caisse					
17. Gagner le revenu familial					
18. Conduire l'auto / en faire l'entretien					
19. Suggérer de prier ensemble					
20. Prendre l'initiative de la réconciliation					
Autres :					

Comparez l'expérience que vous avez faite du pouvoir et de la responsabilité dans votre famille d'origine à celle que vous vivez maintenant comme couple. Examinez chaque personne impliquée ainsi que vous-même :

mère - père - tuteur - tutrice - frère(s) - sœur(s) - oncle(s) - tante(s) - cousins(es) - grands-parents

- Ces personnes ont-elles eu de l'influence sur vous quant au pouvoir et aux responsabilités ?
- Quels sont les rôles qui s'imposaient d'eux-mêmes (stéréotypes, évidence, présumés, etc.) ?
- Reproduisez-vous certains des comportements de ces personnes ?
- Qu'observez-vous chez votre partenaire ? La dynamique familiale était-elle différente à cet égard ?

Budget et finances

Quelles que soient les valeurs sous-jacentes à votre relation, les décisions qui impliquent de l'argent supposent la confiance et la responsabilité. Dans bien des cas, les problèmes d'argent comptent parmi les facteurs d'échec d'une relation. Inversement, la confiance grandit dans une relation où la responsabilité financière est mutuelle et où il n'y a rien de caché.

Voici des questions qui vous aideront à identifier vos valeurs de base concernant l'argent :

- Sur quel modèle (aussi valables l'un que l'autre) gérez-vous votre argent ?
 - mutualité = déposer vos ressources financières en commun dans un compte conjoint
 - indépendance = garder votre argent dans des comptes séparés + contribution à un fonds commun de dépenses / être responsables de payer chacun vos comptes de manière équitable
- Est-ce que l'argent est source de stress et de complications pour votre couple ?
- Quel impact les items suivants ont-ils sur votre relation (si tel est votre cas) ?
 - l'un-e des deux gagne beaucoup plus que l'autre ;
 - l'un-e des deux apporte des investissements ou un héritage ;
 - l'un-e des deux apporte des dettes importantes ;
 - l'un-e des deux a des problèmes de jeu ou d'insécurité financière.
- Parlez-vous de "mon" argent ou de "notre" argent ?
- Quelle est l'importance de faire et de respecter un budget ?
- Qui est chargé de tenir le budget, payer les comptes ? Pourquoi ?
- À quelle fréquence faites-vous le bilan de vos finances ? (semaine, mois, semestre, année)
- Vivez-vous avec ce que vous gagnez, ou à crédit dans une large mesure ?
- Est-ce que vous économisez avant de dépenser ?
- Comment établissez-vous vos priorités de dépenses ?
- Combien mettez-vous de côté en cas de besoin ou pour des imprévus ?
- Pour qui dépensez-vous ? (vous-mêmes, vos enfants, votre famille, d'autres personnes)
- Comment décidez-vous de ce que vous donnez à votre église ou à d'autres organismes ?
- Avez-vous fait faire des testaments ? Avez-vous parlé des dispositions qu'ils contiennent ?
- Si des enfants sont déjà présents au départ, les responsabilités financières qui les concernent se situent-elles à l'intérieur ou à l'extérieur de votre relation ?
- Comment enseignez-vous à vos enfants à gérer leur argent ?
- Reçoivent-ils des allocations ? Y a-t-il des conditions rattachées à ces allocations ?
- Est-ce que vous priez avant de prendre une décision financière significative ?

EXPÉRIENCE

Jeu de rôle

Le jeu de rôle - dramatique ou drôle - peut vous aider à explorer la dynamique et l'équilibre de votre relation.

En vous servant des principes de communication et de gestion de conflit, mettez en scène une situation fictive où pouvoir et responsabilité sont en question dans le couple (voir les exemples ci-dessous).

Choisissez des noms fictifs et imaginez un lieu / décor qui convient au contexte. Donnez-vous un temps limite pour jouer la scène (5 minutes par exemple). Quand c'est terminé, prévoyez un temps de retour sur la situation jouée.

Si vous vous sentez à l'aise, choisissez une véritable situation qui se présente dans votre vie de couple. Prêtez attention à l'équilibre entre vous dans différents domaines de décision et d'action.

Vous pourrez être surpris de trouver des solutions imprévues.

Exemples de scénarios :

- Vous organisez les visites (ou réceptions) du temps des Fêtes.

Question : qui inviter ou visiter, quand, quel budget affecter, la question des cadeaux, des vêtements, le travail impliqué (cuisine, ménage, achats, etc.), quelles invitations accepter, etc. ?

- Vous choisissez le lieu et le moment de vos prochaines vacances.

Question : de quel temps disposez-vous, à quel moment de l'année, quelle destination choisir, avec qui passer des vacances, quel genre de vacances, à quel prix, etc. ?

- Vous devez réaménager votre budget à cause d'une baisse de salaire imprévue.

Question : qui de vous deux est affecté-e ? Quelles sont les dépenses incontournables, les extras, les priorités, quelles sont les solutions, à qui appartiennent-elles, etc. ?

- Vos horaires de travail sont maintenant à l'opposé : travail de jour / travail de nuit

Question : comment réorganiser la vie, la question des corvées, des courses, des sorties, des repas, des amis, de l'intimité, des enfants (si c'est le cas), etc. ?

- Autres ...

Vos idées _____

Vision et vocation

Les couples qui durent longtemps sont ceux, entre autres, qui ont appris à protéger et à célébrer l'individualité de chacun des partenaires. Il y a d'une part ce qui vous tient à cœur personnellement, et d'autre part ce que vous désirez réaliser comme couple. Ces deux aspects sont toutefois profondément reliés. Plus vous approfondissez le sens de votre vie et de vos valeurs comme individus, plus vous êtes en mesure de définir vos valeurs comme couple et d'avoir une action conséquente.

Vos valeurs guident votre façon de penser et d'agir. Elles déterminent ce que vous considérez bon, important, mauvais ou négligeable. Vos valeurs communes sont à la base de tous les choix que vous faites. Si vous partagez les mêmes valeurs comme individus, vos choix de vie comme couple seront plus faciles à faire ; mais si vos valeurs personnelles sont différentes ou même opposées, des tensions et même des conflits pourront surgir entre vous. Se mettre d'accord sur les mêmes principes de vie n'est pas chose facile. En fait, il est plutôt rare que les deux partenaires privilégient les mêmes valeurs en tous points. Il faut cependant s'assurer que toutes les décisions ne soient pas basées sur les valeurs d'un seul partenaire et que les valeurs essentielles de chaque partenaire trouvent leur juste expression dans la vie de couple.

Se réaliser pleinement comme individus et comme couple est un objectif ambitieux. Pourtant l'union chrétienne invite le couple à aller encore plus loin. La vocation fondamentale des couples est de vivre une relation aimante et juste. Cette école de vie commune, faite de pardon, de fidélité, de faiblesse, de tendresse, de vulnérabilité, de partage du rire et des larmes ainsi que de passion réciproque permet aux couples d'être un phare pour les autres, un signe d'amour dans le monde. Dans cette perspective, votre partenariat est un puissant symbole. Votre alliance comme couple vous engage non seulement à vous accomplir comme personnes et comme partenaires mais aussi à faire rayonner l'amour du Christ dans votre famille, dans votre milieu de travail et de loisir. Elle vous engage pour la vie du monde.

Valeurs et principes de vie

Les valeurs sont ce que nous estimons être “le plus important” dans notre vie, ce qui donne un sens à nos actions et à nos projets. Mais les valeurs peuvent changer avec le temps. Au fil de vos expériences et de l'évolution de votre regard sur la vie, vous rejetterez certaines d'entre elles et vous en adopterez d'autres. Néanmoins, vos valeurs seront toujours à la base des choix que vous ferez.

Choisissez individuellement cinq valeurs qui vous tiennent à cœur et comparez-les en couple.

l'honnêteté	l'ordre	la cohérence	la générosité
le respect de la vie	la discipline	la compassion	le courage
le partage	la loyauté	la prévoyance	la simplicité
la collaboration	la famille	l'égalité	la carrière
la communication	la dignité humaine	la sensibilité	l'humilité
la créativité	la patience	la liberté	l'humour
la ponctualité	le respect	la paix	la fiabilité
l'accueil	autre ...		

Avez-vous des valeurs communes ? opposées ? complémentaires ?

À la lumière de vos valeurs personnelles, indiquez si vous êtes d'accord ou non avec les affirmations / dictons ci-dessous que l'on entend couramment, et discutez-en :

- Une relation d'amour basée sur l'amitié a toutes les chances de durer.
- Quand ça ne marche pas dans le couple, il vaut mieux se séparer.
- C'est petit à petit qu'on construit son nid : il faut voir l'avenir à long terme.
- Dans la vie de couple il faut être prêt-e à perdre en partie sa liberté.
- Les mariages contractés trop jeunes sont voués à l'échec.
- Aimer pour toujours est un idéal, mais il vaut mieux ne pas avoir trop d'attentes irréalistes.
- La qualité de vie dans le couple n'est pas seulement une question matérielle.
- La sexualité est la meilleure façon de se prouver que l'on s'aime.
- Pour savoir à quoi s'attendre, il faut faire vie commune avant de s'engager pour la vie.
- Les goûts ne sont pas à discuter : chacun ses goûts, ses loisirs, ses amis.
- La religion est une affaire personnelle, comme la politique : ça ne se discute pas.
- Il faut perpétuer la tradition dans la famille, sinon qui va le faire ?
- Un couple qui s'aime peut être en désaccord mais ne doit pas entrer en conflit.
- L'égalité dans le couple, c'est tout considérer 50 – 50 !
- La saine compétition est une façon de garder du piquant dans le couple.
- L'infidélité est la preuve qu'on n'a pas su garder son / sa partenaire.

Influences

Quelles étaient les valeurs des membres de votre famille d'origine ? Quelles étaient les valeurs de la famille dans son ensemble ? Quelle était la vision du mariage de vos parents, amis-es et professeurs-es ? Qu'en avez-vous gardé ? Qu'avez-vous rejeté ? ajouté ? Autant de questions qui vous font réfléchir à l'origine des valeurs que vous privilégiez.

D'où viennent vos valeurs ?

- enseignement ou exemple familial ou parental
- influence des médias
- enseignement de l'Église
- enseignement de l'école
- expérience personnelle
- lectures, publicité, médias
- amis-es
- autres _____

Cochez les affirmations avec lesquelles vous êtes d'accord et identifiez ce qui a influencé votre opinion dans ce sens :

<p>Notre amour</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... durera toujours 2. ... est risqué 3. ... est une aventure 4. ... signifiera beaucoup de travail 5. ... est seulement pour les braves 6. ... sera passionné et amusant 7. ... représente une joie et un défi 8. ... autre : 	<p>La religion / la foi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... est source de bien-être 2. ... est de la superstition 3. ... est une inspiration 4. ... est une bonne habitude 5. ... est source de défis 6. ... est un mystère 7. ... ne m'intéresse pas vraiment 8. ... autre :
<p>L'argent</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... est fait pour être dépensé 2. ... est fait pour être épargné 3. ... est une sécurité 4. ... est une liberté 5. ... est un pouvoir 6. ... est un critère important pour le statut 7. ... est fait pour être partagé 8. ... autre : 	<p>L'éducation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... est stimulante 2. ... est ennuyeuse 3. ... est une préparation au travail 4. ... est faite pour les jeunes 5. ... se poursuit tout au long de la vie 6. ... sert à élargir les horizons 7. ... est l'espoir du monde futur 8. ... autre :
<p>La sexualité</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... est une expression d'amour 2. ... est une force 3. ... est embarrassante 4. ... est source de plaisir 5. ... est réservée au mariage 6. ... est un sujet dont on ne doit pas parler 7. ... a un lien avec la spiritualité 8. ... autre : 	<p>La famille</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... est une valeur naturelle pour le couple 2. ... doit être protégée des autres influences 3. ... doit être traditionnelle 4. ... c'est surtout les parents et les enfants 5. ... peut être aussi large que la parenté 6. ... est la cellule de base de la société 7. ... peut excéder les liens du sang 8. ... autre :

Rayonnement du couple

Les couples chrétiens travaillent quotidiennement à trouver un chemin d'harmonie dans l'intimité de leurs vies et, par cette grâce et cette discipline, ils sont appelés à être des agents de paix dans le monde. Leur foi les invite à se tourner ensemble vers l'extérieur et à vivre leurs valeurs et leurs implications au profit des autres, à l'exemple du Christ.

Comment voyez-vous cette vocation appliquée à votre quotidien de couple?

Prenez quelques minutes pour compléter les affirmations suivantes :

- Les valeurs spirituelles que j'admire le plus dans d'autres relations de couple sont...
- À cet égard, j'aimerais que notre relation ressemble à celle de ...
- Les valeurs spirituelles que tu apportes à notre relation sont ...
- Je peux apporter les valeurs spirituelles suivantes à notre relation:
- Les valeurs chrétiennes que nous vivons ensemble comme couple sont:
- D'une manière générale, nos valeurs de foi nous inspirent pour ...

Voyez-vous un lien entre votre vie spirituelle et votre vie sociale, familiale, professionnelle, émotionnelle, etc.? Explorez les divers domaines d'activités de votre vie.

La spiritualité est-elle quelque chose qui peut se manifester de façon très concrète, tous les jours?

Comment vos valeurs spirituelles ou religieuses influencent-elles:

- vos relations de travail
 - vos choix de consommation
 - les priorités de votre budget
 - la manière d'éduquer vos enfants
 - le choix de vos ami-e-s
 - vos activités de loisir
 - autres ...
-
- Votre pratique religieuse chrétienne vous amène-t-elle à vous intéresser à des problèmes extérieurs à votre couple? (sociaux ou politiques, justice économique, droits de la personne, etc.)?
 - Croyez-vous que vos convictions de foi vous soutiennent dans votre relation de couple? Parlez-vous de vos valeurs et de vos engagements entre vous?
 - Vous sentez-vous à l'aise d'en parler dans votre entourage? Que souhaitez-vous inspirer aux personnes que vous rencontrez?

EXPÉRIENCE

Une parole d'engagement

Sur le modèle d'un échange de vœux, rédigez un engagement solennel envers :

- 1) votre conjoint-e
- 2) votre entourage
- 3) Dieu

Engagement solennel

Moi, _____, je promets
à _____, mon / ma **partenaire de vie**
ce qui suit : _____

Moi, _____, je promets
aux **personnes que je côtoie** dans ma vie de tous les jours (maison, travail, loisirs, etc.)
ce qui suit : _____

Moi, _____, je promets
à **Dieu** qui m'a donné la vie et l'amour, et qui m'accompagne chaque jour dans mon existence
ce qui suit : _____

Styles de vie et transitions

Si de telles notions ont déjà existé par le passé, les modèles exclusifs du couple idéal et de la famille type ne sont plus. La diversité que nous vivons veut que chaque couple, chaque famille, comme chaque personne, soit unique : avec ses origines raciales et culturelles, sa situation socio-économique, son âge, son orientation sexuelle, ses convictions religieuses, ses choix politiques et autres, ses traditions et sa dynamique relationnelle.

En préparation à leur engagement pour la vie, les couples - quels qu'ils soient - doivent pouvoir situer leurs expériences personnelles et familiales en rapport avec ce qu'ils sont. Ils doivent pouvoir explorer la façon dont leur réalité culturelle ou sociale affecte leur relation. Ils doivent être au clair sur leur identité et leur orientation sexuelle. S'ils ont déjà des enfants, ils doivent comprendre les implications de leur nouvelle dynamique familiale. Ils doivent se questionner sur le sens et l'expérience de leurs héritages semblables ou différents. En faisant cela, ils seront mieux à même de comprendre leurs références et leurs attentes mutuelles. Et ils seront mieux équipés pour vivre et intégrer harmonieusement leur projet de vie dans leur milieu.

Le couple qui se connaît bien, qui sait d'où il vient et où il en est, a aussi de meilleures chances de bien vivre les transitions qui l'attendent. Car la vie de couple est une réalité qui évolue, à l'image même des partenaires.

Aucun couple n'est semblable à un autre et ne vit les choses de la même manière. Mais vous allez vivre des situations qui, sans être obligatoires, sont courantes : des naissances, des départs, des maladies, des joies, des crises, des deuils, des doutes, des réussites et des échecs... Ce sont des réalités de tous les jours. S'attendre aux transitions de la vie et les comprendre vous permettra de mieux prendre conscience des problèmes qui peuvent survenir et d'y faire face comme couple. Ce pourra être pour vous l'occasion de marquer ou de célébrer de nouvelles étapes de manière significative : en prenant un congé spécial ou en créant un événement familial ; en établissant des temps de réflexion et de renouvellement pour votre vie de couple ; ou encore en consacrant davantage de temps à lire, à méditer ou à prier ensemble.

La notion de couple et de famille

Le couple

Tous les couples sont différents mais certains comportent des caractéristiques particulières qui posent des questions pour le couple lui-même ou son entourage. Par exemple :

- Les couples dont les partenaires ont une grande différence d'âge.
 - Les couples très jeunes ou très âgés.
 - Les couples de gais ou de lesbiennes.
 - Les couples dont un ou les deux partenaires sont handicapé-es.
 - Les couples dont les partenaires sont issus de milieux très différents.
 - autres :
- Considérez-vous votre couple et votre style de vie comme atypique ou "dans la norme" ?
 - Votre style de vie est-il connu, accepté et approuvé par votre entourage?
 - Vivez-vous votre vie de couple très isolément ou avec beaucoup d'ouverture ?
 - Avez-vous un sentiment d'équilibre ou de vulnérabilité dans votre couple ?
 - La question des enfants est-elle au centre de votre couple ? De quelle manière?
 - Avez-vous un réseau d'amis-es ou de soutien ? Avez-vous des besoins particuliers ?
 - Avez-vous un milieu d'église ou une communauté de foi où vous vous sentez "chez vous" ?
 - Quels problèmes ou questions sur votre style de vie persistent pour vous ?
 - Quels problèmes ou questions restent concernant la célébration particulière de votre union?

La famille

- Qu'est-ce que l'expression "chez nous" évoque pour chacun de vous ?
un endroit chaleureux, accueillant ? une ambiance d'entraide, de compréhension ? un lieu pour se retrouver soi-même, pour "faire le plein" ? un endroit pour s'isoler du monde ? un endroit à décorer à son goût, un monde qui nous appartient ? un lieu de rencontre pour les gens que j'aime ? autres ?
- La famille traditionnelle est-elle encore un modèle, un noyau dans notre société ? Faut-il la remplacer ? la transformer de l'intérieur ?
- La notion de famille est-elle nécessairement conditionnée par la présence d'un ou de plusieurs enfants ? Peut-elle être aussi constituée de grands-parents, de cousins, cousines, amis, amies, d'autres connaissances et résidents temporaires ou permanents ?
- Y a-t-il dans votre expérience des personnes adultes que nous avons considérées comme "parents" dans votre enfance et votre jeunesse ?
- Que signifie pour vous avoir et éduquer des enfants ?
un privilège ? une responsabilité (la famille est le premier lieu d'influence) ? un complément à la relation du couple ? un grand stress pour les parents (surtout les familles nombreuses) ? un choix qui n'est pas pour tout le monde ? une question de compétence ? une façon de manifester le pouvoir de créativité que Dieu nous donne ? autres ?
- Pourquoi voudriez-vous donner naissance à des enfants ou en adopter ? Pourquoi n'en voudriez-vous pas ? Quels sont vos points forts et faibles comme père, mère, parents ?
- Voyez-vous la famille comme le principal lieu d'intégration des valeurs religieuses et de l'éveil à la foi des enfants ? Comment ?

Nouveau couple, nouvelle famille

Dans plusieurs cas, un ou même les deux partenaires ont déjà vécu des relations significatives dans le cadre du mariage ou autrement. Même si cette relation a pris fin depuis longtemps, il est important pour les couples de parler du deuil ou du pardon qu'ils ont vécu.

Le nouveau couple : Échangez à partir de ces questions

- Quels ont été vos sentiments lors de la rupture de votre premier mariage / vie de couple ? (tristesse, dépit, ressentiment, culpabilité, etc.)
- Quels sentiments entretenez-vous maintenant face au passé ? Acceptez-vous une part de responsabilité dans l'échec de la relation précédente ? Acceptez-vous que la promesse faite n'ait pas été tenue à cause des limites de l'un et de l'autre (ex : immaturité; inconscience; indifférence; manque de courage, d'humilité, de persévérance, de discernement, de compassion, de patience, de jugement) ?
- Quels sentiments votre conjoint-e actuel-le entretient-il/elle face à votre ancienne relation ? (ambiguïté, ressentiment, jalousie, regrets, compassion, etc.) Comprend-il/elle les difficultés que vous avez vécues dans cette précédente relation ?
- Comment pouvez-vous (tous les deux) vivre avec ce passé d'une manière constructive ? Quels sont les aspects qui demeurent problématiques ? De quelle façon pouvez-vous vous aider mutuellement ?
- Comment comptez-vous faire face aux défis que pose cette nouvelle dynamique familiale ?

La famille reconstituée - Discutez de votre situation familiale à partir des affirmations suivantes.

La famille reconstituée:

- a peu d'histoire en commun et bouleverse les modes de vie familiaux connus.
- est marquée par l'échec du premier milieu familial (des enfants et des conjoints).
- représente un modèle non éprouvé qui doit être renforcé par des règles qui lui sont propres.
- repose pour les enfants sur l'espoir de permanence que représentent les nouveaux "parents".

Les enfants - Discutez de votre situation familiale à partir des affirmations suivantes.

- Les enfants de la nouvelle famille doivent vivre le deuil de leur contexte familial passé.
- Les enfants de la nouvelle famille vivent le dilemme de la fidélité et de la trahison face à leurs deux parents (originaux et nouveaux).
- Les enfants de la nouvelle famille ne peuvent pas toujours s'appuyer sur une cohérence parentale.
- Les enfants de la nouvelle famille ont besoin d'un espace physique et psychologique pour s'ajuster à leur nouveau cadre de vie.
- Les enfants de la nouvelle famille ont besoin d'écoute et de respect pour l'expression de leurs sentiments (regrets, espoirs, etc.)
- Tous les membres de la famille doivent travailler à bâtir une confiance réciproque et définir les termes de la nouvelle alliance en tenant compte des attentes et des limites de chacun et chacune.

Les transitions

Alors que chaque couple fait face à sa propre réalité dans son partenariat de vie, tous les couples vivent certaines transitions majeures, des moments joyeux ou difficiles. Ces transitions peuvent vous affecter tous les deux en même temps, ou vous pouvez en ressentir individuellement les effets parce que votre partenaire les vit.

Comment vivez-vous ou anticipez-vous vivre les étapes suivantes ? Pourquoi ?

1. Début de vie de couple

- changement radical dans votre vie ou ajustement facile
- circonstances de rencontre inattendues ou prévisibles
- décision rationnelle ou irrationnelle
- romantisme enchanteur ou partenariat raisonné
- autre ...

2. Installation et choix de style de vie

- vie de couple individualiste ou vie familiale étendue & relation avec familles d'origine
- choix du milieu de vie (ville, campagne, banlieue)
- cercle d'amis et amies individuels et communs
- implications (sociale, communautaire, politique, sportive, religieuse, etc.)

4. Choix professionnels

- choix de carrière exigeant pour la vie commune
- réorientation
- chômage, maladie, autre ...

5. Réalité parentale (famille originale ou reconstituée) :

- place des enfants / dynamique familiale / responsabilité parentale
- entrée des enfants à l'école / formation et discipline
- relation avec les adolescents et jeunes adultes
- départ des enfants de la maison

6. Comme couple à la retraite

- nouvelle carrière / bénévolat
- temps pour soi / pour l'autre / pour les petits-enfants
- soin des parents âgés / autres responsabilités
- autres intérêts

7. Vieillir ensemble

- problèmes de santé
- changements physiques
- nouveaux besoins

8. Vivre le deuil

- parent, grand-parent, enfant
- partenaire (décès ou divorce)
- ami-e / ancien-ne partenaire de vie
- animal favori

EXPÉRIENCE

Famille donnée et famille choisie

Nous n'avons pas choisi notre famille d'origine. Certaines personnes célèbrent ce qu'ils y ont vécu, d'autres le regrettent. Toutefois, la situation est rarement totalement positive ou négative. Et une situation est rarement telle que rien ne peut y être changé.

Il en va de même de la famille de l'Église. Pour la plupart, nous sommes nés et avons grandi dans une tradition religieuse. Nos souvenirs de cette expérience peuvent être mitigés. Mais, encore une fois, il est possible que nos choix et nos actions aient eu un certain impact sur la vie de notre communauté.

Qu'il s'agisse donc de notre famille biologique (ou d'adoption) ou de notre famille de foi, certaines choses ont pu être changées, d'autres non.

En remplissant le tableau ci-dessous, faites le portrait du milieu familial et de la famille d'Église que vous souhaiteriez être la vôtre. Dans quelle mesure pouvez-vous faire de ce souhait une réalité ?

LA FAMILLE IDÉALE

MEMBRES	AUTORITÉ	VALEURS	ACTIVITÉS	OBJECTIFS
Qui en fait partie ?	Qui la dirige / l'influence ?	Qu'est-ce qui est important ?	Qu'est-ce qu'on fait ensemble ?	Pourquoi ? Dans quel(s) but(s) ?

L'ÉGLISE / LA COMMUNAUTÉ DE FOI IDÉALE

MEMBRES	AUTORITÉ	VALEURS	ACTIVITÉS	OBJECTIFS
Qui en fait partie ?	Qui la dirige / l'influence ?	Qu'est-ce qui est important ?	Qu'est-ce qu'on fait ensemble ?	Pourquoi ? Dans quel(s) but(s) ?

Relation avec Dieu et lien avec l'Église

Plusieurs couples sont en quête du sacré dans leur vie de tous les jours. Ils recherchent un "plus" qui donnera sens à leur vécu et à leurs relations.

Quel que soit le nom de vous donniez à votre cheminement spirituel, vous désirez trouver Dieu à travers vos joies, vos luttes et vos projets. À travers les circonstances heureuses et malheureuses, les défis ou les difficultés, vous faites au jour le jour l'expérience de Dieu. Vous apprenez à lui faire confiance et à l'aimer sans contrainte. Dieu devient votre raison d'être heureux-ses, ensemble et avec les autres. Savoir reconnaître la présence du sacré dans votre quotidien, c'est apprendre que Dieu fait intimement partie de tout ce qui vous touche et qui est important pour vous. Plus vous apprenez à vous connaître l'un-e l'autre dans l'amour, plus vous apprenez à connaître Dieu. Parfois, sa présence et son action vous sembleront plus évidentes. Dans ces moments où Dieu vous rejoint et vous montre plus clairement son amour, vous grandirez spirituellement. Vous saisirez davantage le sens de sa présence et de sa volonté.

Beaucoup de couples se disent "croyants mais non pratiquants". Ils font confiance à Dieu mais n'ont pas vraiment de lien avec l'Église. Cependant ces mêmes couples viennent à l'Église pour la célébration officielle de leur alliance de vie ou leur mariage... Bien qu'ils ne le disent pas comme tel, ils y viennent pour être bénis par Dieu. Parce que l'Église est un symbole de la présence de Dieu.

L'Église a quelque chose d'unique à vous offrir comme couple. Elle peut vous aider à comprendre votre réalité comme partenaires et votre relation avec Dieu. Elle peut vous offrir des ressources pour apprendre à rendre saint votre espace relationnel et découvrir votre identité spirituelle commune. Elle peut vous accompagner dans votre exploration du sacré. Elle peut être le lieu où vous retrouver lorsque cette recherche du sacré est trop ardue. Elle peut être une présence amie pour traverser les étapes de votre relation et de votre cheminement spirituel. Globalement, elle peut vous aider à creuser le mystère de la présence de Dieu dans votre vie.

Présence de Dieu

Ce que vous avez appris au sujet de Dieu vous a été légué par l'héritage de foi de vos parents, par l'enseignement de vos professeurs, ou par la formation que vous avez reçue à l'église. Ceci constitue un bagage d'informations qui vous sont venues de l'extérieur. Mais vous commencez vraiment à connaître Dieu à partir du moment où vous le "rencontrez" personnellement et intérieurement, comme on fait la connaissance de quelqu'un à travers une expérience vécue.

Rappelez-vous de ce qui vous a mis en contact avec la réalité divine :

- l'exemple / l'enseignement d'un ou plusieurs membres de votre famille
- les cours de religion à l'école
- un milieu d'activité pastorale ou autre
- l'enseignement à l'église
- une recherche personnelle
- autre ...

Comme individus et comme couple, comment percevez-vous la présence de Dieu dans votre vie ?

Cette présence est-elle réconfortante? dérangement?

- quand l'autre remporte un succès?
- lorsque vous discutez?
- lorsque se prépare un conflit?
- les jours de découragement?
- quand vous vous réconciliez?
- lors d'une réunion de famille?
- lorsque vous portez secours à quelqu'un?
- quand vous voyez souffrir un enfant?
- quand vous participez à un rassemblement?
- si vous vivez une période de solitude?
- à la naissance d'un enfant?
- lorsque vous faites l'amour?
- autre
- quand vous êtes tombés en amour?
- lors d'une promenade en forêt?
- lors de difficultés financières?
- quand vous lisez la Bible?
- lorsque vous travaillez?
- en contemplant un coucher de soleil?
- dans l'épreuve de la maladie?
- quand vous voyez un souhait réalisé?
- si vous perdez votre emploi?
- lorsque le souper est brûlé?
- pendant une partie de base-ball?
- lorsqu'il y a un surcroît de travail?

Quels sont les situations, les personnes, les lieux, etc. qui vous aident à connaître Dieu davantage?

- la nature / l'univers
- les événements planétaires / les nouvelles quotidiennes
- les relations avec les autres
- les autres traditions religieuses et leurs livres sacrés
- la méditation / la prière
- une retraite
- les funérailles d'un proche
- la célébration d'un mariage
- la visite d'une église, d'un lieu de pèlerinage ou d'un monastère
- un échange sur le sujet de la foi
- être parrain ou marraine d'un-e enfant qui va être baptisé-e
- autres ...

La foi et la pratique

La foi en Dieu, en sa présence et son action est une chose ; la pratique dans le cadre d'une institution d'Église en est une autre. Pourtant, un lien existe entre les deux : évident et essentiel pour certains, secondaire et facultatif pour d'autres.

Vos convictions de foi :

D'où vous viennent-elles?

Comment ont-elles évolué au cours des années? Pourquoi?

Comment voyez-vous le développement de votre foi ? La foi et l'amour dans la vie de couple sont-elles des réalités qui s'opposent ? se complètent ? se développent ensemble ?

Vous est-il facile / difficile de partager vos convictions de foi avec d'autres personnes ? (votre conjoint-e, vos enfants, votre famille, vos ami-e-s, les membres de la paroisse, un groupe d'action sociale, etc...)

Qu'est-ce que vos convictions de foi vous amènent à dire des éléments suivants?

- la prière
- la vie et la mort
- la conversion
- l'âme
- l'évangile
- le ciel ou l'éternité
- le pardon et la réconciliation
- autres

La pratique religieuse :

Comment définissez-vous l'Église ? (un ou plusieurs choix)

- un lieu de calme, de réflexion, de méditation, de recueillement
- un milieu pour vivre sa foi et la partager
- une deuxième famille
- la "maison de Dieu" / un contact avec Dieu
- une porte toujours ouverte / un lieu d'accueil
- le lieu des rites de passage (baptême, mariage, funérailles)
- un organisme pour les personnes en difficulté qui ont besoin de soutien, un refuge
- un regroupement prophétique qui éveille les consciences
- autres :

À quels besoins l'Église répond-elle ? (en général, dans votre entourage, pour vous)

Que signifie pour vous être chrétien ou chrétienne ? Dans quelle mesure est-ce que vous privilégiez l'appartenance à l'Église de Jésus-Christ par rapport à tout autre regroupement religieux ?

D'où tenez-vous votre attachement à la chrétienté ? (héritage familial, choix personnel, démarche de foi, influences particulières, etc.) Explorez cet aspect de votre loyauté religieuse.

Quelle différence et quel lien voyez-vous entre la foi et la pratique religieuse ?

Pour vous, qu'est-ce que la pratique religieuse ? (forme, lieux, rites, etc.) Comment la voyez-vous ?

Mariage ou remariage dans l'Église

Vous avez choisi un mariage religieux de préférence à un mariage civil. Il est possible que cette décision vous soit apparue toute naturelle. Ou peut-être avez-vous dû faire une réflexion approfondie sur le sujet avant d'opter pour ce type de mariage.

Mariage : Que représente pour vous l'Église comme contexte pour votre mariage ?

- un contexte solennel pour votre engagement
- le goût d'associer Dieu à votre mariage
- un rite sacré
- un beau décor, chaleureux
- la réponse aux attentes des parents, de la famille
- la nostalgie des célébrations religieuses traditionnelles du passé
- un lieu mystique
- un symbole / témoignage de nos convictions de foi
- la seule solution envisageable (raisons)
- autres ...

Remariage : Si vous êtes divorcé-e, il est possible que votre Église d'origine refuse de célébrer votre nouvelle union. Vous devrez donc faire appel à une famille de foi autre que la vôtre pour la célébration de votre remariage.

Si tel est le cas, quels sont les sentiments que vous éprouvez?

- | | | | |
|--------------|-------------|---------------|----------------|
| • colère | • tristesse | • frustration | • abandon |
| • perplexité | • confusion | • trahison | • injustice |
| • inquiétude | • malaise | • déception | • indifférence |

Qu'est-ce qui, dans ce contexte, est le plus difficile à accepter / surmonter / comprendre?

Avez-vous discuté avec un représentant de votre Église d'origine des raisons du refus?

Pensez-vous inclure dans la célébration des éléments (prières, textes, symboles, etc.) qui sont pour vous un rappel de votre tradition d'origine?

Mariage mixte : Dans notre société pluraliste, on assiste de plus en plus à des mariages interreligieux (conjointes de confessions chrétiennes différentes ou même de religions différentes).

Quels sont (en particulier si c'est votre cas) les enjeux d'un tel mariage pour la vie de couple?

- la pratique religieuse commune ou séparée
- différence de traditions et de rites familiaux
- les valeurs / coutumes religieuses différentes / contradictoires
- la cohérence de l'éducation religieuse des enfants / le patrimoine religieux à transmettre
- autres ...

Comment peut-on associer les aspects positifs de deux traditions religieuses différentes?

Peut-on faire abstraction des valeurs en opposition dans deux traditions religieuses différentes?

Comment peut-on s'assurer que la conscience des deux conjoints est respectée dans la prise de décision ? (célébration du mariage, traditions religieuses et rites différents, éducation des enfants)

EXPÉRIENCE

Moments de grâce

Chaque personne connaît des moments d'émotion intense en diverses circonstances de sa vie, comme si Dieu se manifestait de façon plus évidente et que le Divin devenait tangible. C'est ce qu'on appelle les moments de grâce.

Identifiez dans votre vie des moments intenses où la présence / l'action de Dieu vous est apparue plus évidente. Partagez vos souvenirs, vos impressions ou vos intuitions. Discutez-en ensemble.

Faites un carnet de route spirituelle :

Dans un carnet ou un cahier personnel, indiquez les moments intenses ou significatifs de votre cheminement spirituel au cours des étapes de votre vie (ex : éveil à la foi, participation spéciale à la vie de l'église, temps d'épreuve, deuil, grande joie ou réussite, etc.). Indiquez des années ou des tranches de vie en particulier.

Dans quelle mesure votre relation comme couple / votre mariage vous semblent-ils être des occasions de grâce ? (quand vous êtes tombés en amour, en vous découvrant l'un-e l'autre, lors de la préparation de votre mariage, de la réflexion sur votre vie de famille et de couple, en choisissant vos projets, etc.)

Comment y voyez-vous un signe de la présence de Dieu ?

Servez-vous de ce cahier pour continuer de noter vos réflexions, vos découvertes, vos prières, etc.

Célébration de l'alliance

Les couples ont une vocation véritable et sérieuse dans le monde d'aujourd'hui. Les partenaires qui tous les jours se pardonnent, se réconcilient, se réconfortent, se font plaisir, s'encouragent et se rendent heureux, en s'écoulant à cœur ouvert et en surmontant leurs différends, sont un signe prophétique pour le monde. Ceux et celles qui continuent à vivre leur alliance en la renouvelant de manière créative témoignent de l'alliance éternelle entre les êtres humains et Dieu, ainsi que de l'alliance avec la Terre qui devient de plus en plus importante en ce début de 21^e siècle.

Si l'amour est présent entre vous, c'est que Dieu est là pour le rendre possible, l'alimenter et vous permettre d'en rayonner dans votre entourage. Ainsi, célébrer religieusement votre partenariat de vie, c'est non seulement reconnaître que l'amour que vous partagez est un don de Dieu, mais également affirmer votre implication dans son projet de paix, de justice et d'abondance, pour vous-mêmes et pour tous ceux et celles qui gravitent autour de vous. L'Église vous invite à célébrer et à vivre votre union de manière prophétique dans votre environnement physique, votre réalité politique, votre structure sociale et économique. Dans l'Église, nous parlons beaucoup de justice, de solidarité et de paix. Comme couple qui célèbre son projet de vie commune dans l'alliance ou le mariage, l'Église vous encourage à choisir une vie juste et de vous y engager totalement - corps, cœur et âme.

Le contexte de l'Église est symbolique de votre spiritualité comme couple. Il importe donc de préparer avec soin cette cérémonie ; elle sera un témoignage pour tous ceux et celles que vous inviterez à partager votre joie. Par votre choix du lieu, des textes, des prières, des chants, des symboles, de la musique, des participants et participantes et des témoignages, vous transmettez un message clair : celui de l'amour inconditionnel de Dieu. Rappelez-vous que si ce jour de mariage marque un point tournant dans votre vie, il est possible que cette cérémonie d'alliance (parfois par un détail) soit le déclencheur d'un renouveau spirituel pour quelqu'un d'autre.

L'Esprit de Dieu souffle où il veut...

Votre vision du mariage

Il se peut que vous ayez décidé de vous marier / faire alliance pour répondre aux attentes de vos familles - mais quelque part derrière tout cela se trouve une soif de bénédiction de la tradition, de vos ancêtres, de quelque chose de plus grand que vous deux. Depuis quelque temps, vous réfléchissez à votre vie comme couple, vous avez fait le tour des questions qui se posaient en fonction de votre projet de mariage. Reste à préparer la cérémonie religieuse pour célébrer votre alliance ou votre mariage.

Explorez ensemble les rêves et les appréhensions qui subsistent pour vous quant au mariage :

Dans quelle mesure ces affirmations correspondent-elles à votre vision du mariage et pourquoi ?

- une aventure
- un risque
- un changement radical de vie
- un témoignage
- un complément
- autres
- une tradition
- des gains et des pertes
- une responsabilité
- le choix de la fidélité
- un échange
- la perte de la liberté

Le mariage que vous vous apprêtez à célébrer représente des grandes et des petites choses : un moment de grâce, un point tournant dans votre vie, de grandes émotions, des petits détails et des souvenirs.

Identifiez des éléments particulièrement significatifs pour vous :

- réflexion sur le sens du mariage et préparation de la cérémonie
- invitations des parents et amis
- rite du mariage / éléments symboliques (anneaux, fleurs, cierges, promesses, etc.)
- réception / repas de noces
- présents reçus / souvenirs laissés aux invités
- voyage / vacances / temps privilégié pour le couple

- Qu'est-ce que la vie dans le mariage vous apportera que vous n'avez pas déjà comme couple ?

- Que pourrait-il arriver de désagréable le jour du mariage ? de particulièrement agréable ?

- Quelles seront les personnes présentes à votre mariage ? Qui ne sera pas présent-e ? Êtes-vous tous les deux satisfaits-e-s du choix des invités-es et de la façon dont ces décisions sont prises ?

- Êtes-vous chacun-e en bonne entente avec vos familles / communautés respectives ? Y a-t-il des relations que vous aimeriez réparer, auxquelles vous aimeriez mettre fin, ou des personnes avec qui vous aimeriez renouer contact avant la célébration ?

- Comment voyez-vous un suivi à la démarche de réflexion et de préparation que vous venez de faire comme couple ? Serait-il utile de reprendre certaines de ces discussions dans l'avenir ? (ex : à la maison entre vous, ou au sein d'un groupe de couples dans votre communauté de foi)

Qui participe?

Vous - le couple

La relation entre deux êtres qui s'aiment est un cadeau de Dieu. Elle est inscrite dans la nature des humains comme faisant partie des principes d'équilibre, de solidarité et de permanence qui régissent l'univers auquel Dieu a donné naissance.

- Quelle conscience avez-vous du privilège de vous être rencontrés et de vous aimer assez pour envisager une vie entière ensemble ?

Dieu

Dieu vous accompagne aujourd'hui alors que vous faites une réflexion sur le sens de votre engagement. Dieu sera là aussi le jour de votre mariage. Enfin, il sera présent au quotidien pour vous guider, à travers les joies et les difficultés qui se présenteront dans la vie conjugale que vous avez choisie. Dieu ne vous quittera jamais. C'est une promesse !

- Comment comprenez-vous la présence et la grâce de Dieu pour vous en ce jour de mariage?
- Comptez-vous sur le soutien et l'éclairage particulier de Dieu pour tenir les promesses de votre mariage et enrichir votre vie comme couple marié ?
- Quels sont les moyens que vous vous donnez pour garder le contact avec Dieu ?

Vos témoins

- Que signifie pour vous le choix des témoins pour votre mariage?
- Comment ferez-vous ce choix?
- Quelles sont vos attentes face à ces personnes?

Vos enfants

Vos enfants ont une famille d'origine qui est comprise dans l'alliance que vous faites. Ils sont automatiquement partie prenante de votre engagement comme couple.

- Comment les aiderez-vous à parler de leur vision, de leurs espoirs et de leurs craintes face à la journée du mariage et à cette nouvelle expérience familiale?
- Comment les inviterez-vous à participer à la cérémonie?

Votre famille et vos amis-es

- Quel impact croyez-vous que la cérémonie religieuse de votre mariage peut avoir sur les gens que vous invitez?
- Qu'est-ce que vous aimeriez que les gens retiennent de cet événement ? Est-ce important? Pourquoi?

Le célébrant ou la célébrante

C'est la personne qui préside au nom de l'Église l'échange de promesses que vous vous faites.

- Comment voyez-vous son rôle? Qu'attendez-vous d'elle / de lui?

Dans quelle mesure désirez-vous être associés à la planification de la cérémonie religieuse de votre mariage ? Croyez-vous que c'est une responsabilité qui vous revient ? Désirez-vous avoir un rôle actif tout au long de la célébration ? Désirez-vous que des personnes de votre famille ou de votre entourage y participent activement ? Aimerez-vous que des références à votre expérience et à votre réflexion personnelles soient intégrées à la célébration de votre mariage?

La cérémonie

Pour la célébration du mariage comme pour toute autre célébration à caractère sacré, l'Église se doit d'être fidèle à ses convictions, c'est-à-dire témoigner de la grâce et de l'amour de Dieu dans la tradition chrétienne. Comme couple, vous devez d'abord avoir de la gratitude pour l'expérience sacrée et enrichissante de votre rencontre. Cette première étape de conscience de cette dimension plus large de votre célébration de mariage vous amène en terrain sacré.

Les couples qui ont un héritage religieux chrétien

Si vous avez grandi dans la tradition chrétienne, la préparation de la célébration se fera tout naturellement.

- À quel point êtes-vous familiers avec l'Église, ses rites et sa liturgie?
- Qu'est-ce que vous avez retenu comme important pour un mariage religieux chrétien?
- Quels sont vos souvenirs / expériences de mariages? Est-ce une source à laquelle vous voulez puiser pour vous inspirer?

Les couples qui n'ont pas reçu d'héritage religieux ou spirituel

Vous serez invités à comprendre le sens de votre engagement dans le contexte chrétien.

- Comment exprimez-vous votre faim ou votre nostalgie spirituelle?
- Qu'est-ce qui vous a poussés à venir à l'église pour votre bénédiction de mariage?
- Y a-t-il quelque chose des cérémonies religieuses de mariage auxquelles vous avez assisté qui vous a frappé et que vous désirez pour vous-mêmes? Pourquoi?

Les couples mixtes (héritages interconfessionnels ou interreligieux)

Une merveilleuse expérience pour le couple, pour la personne qui célèbre, et l'assemblée.

- Formulez ce que votre tradition de foi signifie pour vous et les éléments que vous aimeriez intégrer à la cérémonie pour l'exprimer.
- Est-il possible de faire une co-célébration avec un-e célébrant-e d'une autre confession chrétienne ou d'une autre tradition religieuse?

L'implication des enfants

- Les enfants peuvent vouloir participer à une forme ou l'autre de rituel (allumer des bougies en rapport à leur appartenance familiale, apporter les alliances, faire une lecture, etc.)

La liturgie – le déroulement

La cérémonie de votre mariage est représentative de l'engagement que vous prenez. Elle doit refléter le caractère unique de votre relation et de la famille que vous formez avec vos enfants, si vous en avez. Tout va concourir à rendre l'atmosphère particulière que vous souhaitez pour cet événement.

- Quelles sont les personnes que vous souhaitez voir participer à la cérémonie? Pourquoi? De quelle manière?
- Quels aspects sont significatifs pour vous? (les symboles, les textes, la musique, les chants)
- Que signifient les vœux que vous prononcez? une tradition? un résumé? un souhait?
- Aimerez-vous rédiger les vœux que vous échangerez? Pourquoi?
- Est-il important pour vous d'utiliser des formules très traditionnelles? Pourquoi?

EXPÉRIENCE

Les conditions de réussite du mariage

Les souhaits de réussite d'un mariage sont d'habitude globalement exprimés par les vœux formulés au cours de la cérémonie :

*" Je te prends pour époux / épouse et promets de t'aimer et te rester fidèle...
dans l'abondance et la pauvreté... la santé et la maladie...
la joie et la tristesse pour toujours. "*

Toutefois, au-delà de ces vœux traditionnels, chaque couple développe en quelque sorte sa "recette", sa formule de bonheur, à partir de ce qu'il a mis à l'épreuve et qui lui a réussi.

Quels sont les éléments que vous jugez essentiels à la réussite de votre vie de couple ?

- l'ENGAGEMENT libre des partenaires
(l'implication à 100%, sans contrainte et sans restriction)
- l'INTÉGRITÉ des deux personnes / le RESPECT mutuel
(l'acceptation réciproque des conjoints et leur pleine réalisation personnelle)
- l'ÉGALITÉ des deux conjoints
(l'équilibre de la relation, sans domination ni soumission)
- l'EXCLUSIVITÉ / la FIDÉLITÉ l'un à l'autre
(le consentement de partage d'intimité unique qui exclut d'autres possibilités)
- la PASSION / l'INVESTISSEMENT personnel
(la qualité et l'intensité de présence et d'appartenance mutuelle à la relation)
- l'OUVERTURE à l'autre
(la pleine communication et la conscience de la vulnérabilité des partenaires)
- le PARTAGE dans le couple
(le partenariat des deux conjoints)
- le SOUTIEN mutuel des conjoints
(la responsabilité de l'un envers l'autre dans la vie commune)
- la PERMANENCE de la relation
(la vision de l'engagement à long terme)
- l'ESTIME mutuelle
(l'admiration, l'intérêt, l'émerveillement, la curiosité toujours renouvelée)
- la CONFIANCE dans le succès de la relation
(la volonté d'investissement personnel en vue de la réussite du projet de vie)
- le sens de l'HUMOUR
(la capacité de dédramatiser les situations, d'avoir du plaisir à vivre ensemble)
- autre :

Si vous désirez composer vos propres promesses pour la célébration de mariage, inspirez-vous des choix que vous aurez faits.

Annexe

Choix de textes bibliques

Vous entamez une nouvelle étape dans votre relation - vous avez choisi de vous engager l'un-e envers l'autre et vous avez décidé de reconnaître publiquement cet engagement mutuel à la lumière de vos convictions de foi.

Voici quelques exemples de textes particulièrement appropriés pour le mariage. Mais cette liste est loin d'être exhaustive. Vous pouvez choisir d'autres textes qui font écho à votre expérience passée ou qui traduisent vos espérances. Des textes qui vous "parlent", qui trouvent leur écho dans votre vie. Choisissez ces textes avec soin. Ils transmettront un message important à votre famille et à vos amis-es et leur permettront de communier à l'esprit de votre célébration.

Les noces de Cana (Jean 2, 6-9)

Il y avait là six de ces vases de pierre que les Juifs utilisaient pour se laver selon leurs règles religieuses. Chacun d'eux pouvait contenir une centaine de litres. Jésus dit aux serviteurs : « Remplissez d'eau ces vases ». Ils les remplirent jusqu'au bord. Alors Jésus leur dit : « Puisez maintenant un peu de cette eau et portez-en au maître de la fête. » Ils lui en portèrent. Le maître de la fête goûta l'eau qui s'était changée en vin. Il ne savait pas d'où venait ce vin (mais les serviteurs qui avaient puisé l'eau le savaient). Il appela donc le marié...

Réflexion

Jésus aimait les mariages réussis. L'évangile de Jean fait le récit extraordinaire de la façon dont Jésus se fait connaître publiquement à ses débuts lorsqu'il permet une abondance de vin lors de la célébration d'un mariage dans le village de Cana. Réfléchissez à cette scène de mariage. Imaginez que vous faites vous-mêmes partie du récit, en choisissant un lieu, un personnage ou un moment de l'histoire qui vous intéresse particulièrement. Notez un mot, une expression ou une image qui vous frappe tout spécialement et faites le lien avec votre propre vie (exemple: surprise de l'abondance ou prise de conscience de l'eau transformée).

Il n'est pas bon que l'homme soit seul (Genèse 2, 15, 18-24)

Le Seigneur Dieu prit l'homme et l'établit dans le jardin d'Éden pour le cultiver et le garder... Puis le Seigneur Dieu se dit : « Il n'est pas bon que l'homme reste seul. Je vais lui faire une aide qu'il aura comme partenaire ». Avec de la terre, le Seigneur façonna toutes sortes d'animaux sauvages et d'oiseaux, et les conduisit à l'homme pour voir comment celui-ci les nommerait. Chacun de ces animaux devait porter le nom que l'homme lui donnerait. L'homme donna donc un

nom aux animaux domestiques, aux animaux sauvages et aux oiseaux. Mais il ne trouva pas l'aide capable d'être son partenaire. Alors le Seigneur Dieu fit tomber l'homme dans un profond sommeil. Il lui prit une côte et referma la chair à sa place. Avec cette côte, le Seigneur fit une femme et la conduisit à l'homme. En la voyant celui-ci s'écria : « Ah ! Cette fois, voici un autre moi-même, qui tient de moi par toutes les fibres de son corps. On la nommera compagne de l'homme, car c'est de son compagnon qu'elle fut tirée. C'est pourquoi l'homme quittera père et mère pour s'attacher à sa femme, et ils deviendront un seul être. »

Réflexion

Dans cet épisode du récit de la création, l'accent porte sur le partenariat de l'homme et de la femme. Il est dit qu'il n'est « pas bon » d'être seul-e - que pour être complet ou complète, pour être pleinement humain, il faut être en relation avec autrui. C'est quelque chose que nous désirons profondément et que nous recherchons activement, et Dieu le sait. Cet extrait célèbre sans honte l'union de deux êtres comme « un seul être », ce qui fait écho à la nature intime de l'amour de Dieu pour nous. Cette intimité et ce lien font partie de la vision de Dieu pour l'humanité. Ils peuvent être vécus à l'intérieur d'une relation d'alliance et de soutien mutuel.

Là où tu iras, j'irai (Ruth 1, 1-8, 14-18)

À l'époque où les juges exerçaient le pouvoir en Israël, il y eut une famine dans le pays. Alors un homme de Bethléem en Juda partit avec sa femme et ses deux fils ; ils allèrent habiter pour un temps dans les régions fertiles du pays de Moab. L'homme s'appelait Élimélek, sa femme Noémi, et ses deux fils Malon et Kilion ; ils appartenaient au clan d'Éfrata. Au cours de leur séjour en Moab, Élimélek mourut et Noémi resta seule avec ses deux fils. Ceux-ci épousèrent des Moabites ; l'une d'elles s'appelait Orpa, l'autre Ruth. Une dizaine d'années plus tard, Malon et Kilion moururent à leur tour. Noémi resta seule, privée de ses enfants et de son mari. Au pays de Moab, Noémi apprit que le Seigneur avait été favorable à son peuple et lui avait donné de bonnes récoltes. Alors, elle se prépara à retourner au pays de Juda avec ses deux belles-filles. Elles partirent ensemble mais, en chemin, Noémi leur dit : « Rentrez chez vous maintenant, chacune dans la maison de sa mère. Que le Seigneur soit bon pour vous comme vous l'avez été pour ceux qui sont morts et pour moi-même ! Orpa embrassa sa belle-mère pour prendre congé, mais Ruth refusa de la quitter. Noémi dit à Ruth : « Regarde, ta belle-soeur est retournée vers son peuple et son dieu. Fais comme elle, retourne chez toi. » Mais Ruth répondit : « N'insiste pas pour que je t'abandonne et que je retourne chez moi. Là où tu iras, j'irai ; là où tu t'installeras, je m'installerai. Ton peuple sera mon peuple ; ton Dieu sera mon Dieu. Là où tu mourras, je mourrai et c'est là que je serai enterrée. Que le Seigneur m'inflige la plus terrible des punitions si ce n'est pas la mort seule qui me sépare de toi ! » Quand Noémi vit que Ruth persistait à vouloir l'accompagner, elle cessa d'insister.

Réflexion

La très belle histoire de Ruth et de Noémi nous parle de la fidélité authentique. Noémi ne cherche pas à faire sentir coupables ses belles-filles ; elle n'exige pas d'elles la loyauté comme si c'était son droit et son dû. Au contraire, puisqu'elle constate qu'elle a peu d'avenir à leur offrir, elle prend l'initiative de les dégager de tout sentiment d'obligation envers elle et les incite à retourner chez elles. Mais son amour sincère pour Noémi fait que Ruth tente le risque de la suivre. L'amour

promis lors de l'échange des vœux du mariage n'implique pas la possession de l'autre. Il ne revendique d'aucune façon la loyauté de l'autre comme un droit. Dans le mariage, une personne s'engage à la fidélité envers l'autre par amour, elle offre sa loyauté comme un présent. Et c'est dans la joie de l'engagement librement consenti et reçu que les êtres se rapprochent et que l'amour s'approfondit.

Une alliance nouvelle (Jérémie 31, 31-34)

Bientôt, déclare le Seigneur, je conclurai une alliance nouvelle avec le peuple d'Israël et le peuple de Juda. Elle ne sera pas comme celle que j'avais conclue avec leurs ancêtres quand je les ai pris par la main pour les faire sortir d'Égypte. Celle-là, ils l'ont rompue, et pourtant c'est moi qui étais leur maître, dit le Seigneur. Mais voici en quoi consistera l'alliance que je conclurai avec le peuple d'Israël, déclare le Seigneur : j'inscrirai mes instructions non plus sur des tablettes de pierre, mais dans leur conscience ; je les graverai dans leur cœur ; je serai leur Dieu et ils seront mon peuple. Aucun d'eux n'aura plus besoin de s'adresser à ses compagnons, à ses frères, pour leur enseigner à me connaître, car tous me connaîtront, déclare le Seigneur, tous, du plus petit jusqu'au plus grand. En effet, je pardonnerai leurs torts, je ne me souviendrai plus de leurs fautes.

Réflexion

Aucun document ou tablette de pierre ne peut se comparer à une alliance, une promesse, ou un vœu écrit dans le cœur. Ce texte de Jérémie nous rappelle que l'amour que nous avons les uns pour les autres prend racine dans l'amour que Dieu a pour nous tous. Lorsque l'amour et les promesses sont inscrits dans notre cœur - notre centre physique et spirituel - nous ne pouvons pas facilement les écarter ou les oublier.

Que personne ne sépare... (Matthieu 19, 3-6)

Quelques Pharisiens s'approchèrent de [Jésus] pour lui tendre un piège. Ils lui demandèrent : « Notre loi permet-elle à un homme de renvoyer sa femme pour n'importe quelle raison ? » Jésus répondit : « N'avez-vous pas lu ce que déclare l'Écriture ? » Au commencement, le Créateur les fit homme et femme, puis il dit : « À cause de cela, l'homme quittera son père et sa mère pour s'attacher à sa femme, et les deux deviendront un seul être ». Ainsi, ils ne sont plus deux mais un seul être. Que l'homme ne sépare donc pas ce que Dieu a uni.

Réflexion

Jésus répond à une question posée au sujet du divorce à une époque où dans sa culture les hommes étaient libres d'écrire des certificats de divorce et de se défaire de leurs liens, de leurs femmes et de leurs enfants dans une société qui ne disposait d'aucun système de bien-être social. Jésus présente un idéal voulant que les relations d'engagement durent toute la vie, que le bien de l'autre soit recherché par les partenaires dans la relation maritale, et que nous travaillions comme communauté à soutenir les couples dans leur relation. Il est vrai que les relations aboutissent parfois à des échecs, mais le but premier est que les relations à long-terme soient mutuelles et génératrices de vie.

L'amour, le commandement le plus important (Matthieu 22, 35-40)

... et l'un des [Sadducéens], un maître de la loi, voulut tendre un piège [à Jésus] ; il lui demanda : « Maître, quel est le plus grand commandement de la loi ? » Jésus lui répondit : « Tu dois aimer le Seigneur ton Dieu de tout ton coeur, de toute ton âme et de tout ton esprit. » C'est là le commandement le plus grand et le plus important. Et voici le second commandement qui est d'une importance semblable : « Tu dois aimer ton prochain comme toi-même. » Toute la loi de Moïse et tout l'enseignement des prophètes dépendent de ces deux commandements.

et

Un commandement nouveau (Jean 13:34-35)

[Jésus dit] : « Je vous donne un commandement nouveau : aimez-vous les uns les autres. Il faut que vous vous aimiez les uns les autres comme je vous ai aimés. Si vous vous aimez les uns les autres, alors tous sauront que vous êtes mes disciples.

Réflexion

Ces deux passages soulignent l'importance du don d'amour qui nous est donné de connaître à travers l'amour de Dieu vécu en la personne de Jésus, le Fils de Dieu. Jésus nous commande de nous aimer les uns les autres, de souhaiter pour les autres tout ce que nous désirons pour nous-mêmes et tout ce que Dieu veut, et d'y travailler : une vie de plénitude et d'abondance. Un tel amour nous soutient dans les luttes et les difficultés de la vie à deux. C'est ce type d'amour que Dieu désire pour nos relations.

Le don d'amour (1 Corinthiens 13, 4-8a)

L'amour est patient, l'amour est bon, il n'est pas envieux, il ne se vante pas, il n'est pas orgueilleux ; l'amour ne fait rien de honteux, il n'est pas égoïste, il ne s'irrite pas, il n'éprouve pas de rancune ; l'amour ne se réjouit pas du mal, mais il se réjouit de la vérité. L'amour permet de tout supporter, il nous fait garder en toute circonstance la foi, l'espérance et la patience. L'amour est éternel.

Réflexion

À première vue, cette section de la lettre de Paul à l'église de Corinthe peut sembler peu engageante. Comment est-il possible de vivre toutes ces qualités d'amour ? Pour commencer, il peut être utile de penser que cet extrait souligne le genre d'amour que Dieu a pour chacun, chacune de nous. C'est l'amour de Dieu qui nous inspire et nous soutient alors que nous tentons de vivre des relations aimantes les uns avec les autres. Aimer quelqu'un n'est pas facile, et développer des relations saines et mutuelles demande du temps et des efforts. Mais nous ne sommes pas seuls dans cette entreprise ; nous sommes entourés par l'amour de Dieu, le plus grand don de tous.

Enracinés dans l'amour (Éphésiens 3, 14-21)

C'est pourquoi, je me mets à genoux devant Dieu, le Père, dont dépend toute famille dans les cieux et sur la terre. Je lui demande que, selon la richesse de sa gloire, il vous donne d'être fortifiés avec puissance par son Esprit dans votre être intérieur, et que le Christ habite dans vos coeurs par la foi. Je demande que vous soyez enracinés et solidement établis dans l'amour et que, avec tous les membres du peuple de Dieu, vous soyez capables de comprendre combien l'amour du Christ est large et long, haut et profond. Oui, puissiez-vous connaître son amour - bien que personne ne parvienne jamais à le connaître complètement - et être ainsi remplis de toute la plénitude de la vie de Dieu. À Dieu qui a le pouvoir de faire infiniment plus que tout ce que nous demandons ou même pensons, au moyen de la puissance qui agit en nous, à lui soit la gloire dans l'Église et en Jésus-Christ, dans tous les temps et pour toujours ! Amen.

Réflexion

L'apôtre Paul attire notre attention sur l'amour de Dieu, "dans lequel doivent s'enraciner et sur lequel doivent s'appuyer" toute loyauté et fidélité auxquelles nous nous engageons les uns envers les autres, et par lequel elles continueront de fleurir et de s'épanouir. Dans le contexte des voeux de mariage, nous comprenons la prière de Paul comme l'expression de la plus profonde espérance de toutes les personnes présentes à la cérémonie. Ces dernières espèrent que les conjoints qui font cet engagement public de s'aimer soient affermis dans la certitude de 'l'ampleur, de la largeur, de la hauteur et de la profondeur' de la vie telle que Dieu nous la destine. Bien que conscients des fragilités humaines, nous osons néanmoins prier afin que les personnes qui se marient en viennent à connaître "rien de moins que l'amour de Christ qui surpasse toute connaissance" et qu'ils soient "remplis de cette vie en plénitude" qui est la vie que Dieu donne en abondance.

Toujours joyeux d'être unis au Seigneur (Philippiens 4, 4-9)

Soyez toujours joyeux d'être unis au Seigneur. Je le répète : Soyez joyeux ! Manifestez de la douceur envers tous. Le Seigneur viendra bientôt. Ne vous inquiétez de rien, mais en toute circonstance demandez à Dieu dans la prière ce dont vous avez besoin, et demandez le lui avec un coeur reconnaissant. Et la paix de Dieu qui dépasse tout ce que l'homme peut comprendre gardera vos coeurs et vos esprits en Jésus-Christ. Enfin, frères, portez toute votre attention sur ce qui est bon et digne de louange : sur tout ce qui est vrai, respectable, juste, pur, agréable et honorable. Mettez en pratique ce que vous avez appris et reçu de moi, ce que vous m'avez entendu dire et vu faire. Et le Dieu qui nous donne la paix sera avec vous.

Réflexion

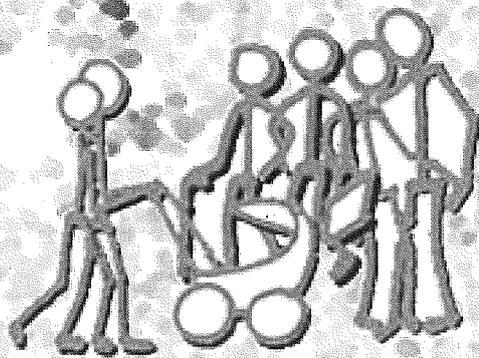
« Soyez toujours joyeux d'être unis au Seigneur ! » Il y a des moments d'épreuve et de difficulté dans toute vie et dans toute relation. Comment les traverser ? Paul nous dit que c'est en s'appuyant sur Dieu. La prière est le moyen d'approfondir notre relation avec Dieu, en prenant le temps de parler avec franchise et d'écouter, en nommant nos peurs et nos inquiétudes, et en nous ouvrant à la paix et à la présence de Dieu en Christ. Ce passage nous donne le moyen de raffermir notre relation avec Dieu et les uns avec les autres.

Aimez-vous les uns les autres (I Jean 4, 7-12)

Mes amis, aimons-nous les uns les autres, car l'amour vient de Dieu. Quiconque aime est enfant de Dieu et connaît Dieu. Celui qui n'aime pas ne connaît pas Dieu, car Dieu est amour. Voici comment Dieu a manifesté son amour pour nous : il a envoyé son Fils unique dans le monde, afin que nous ayons la vie par lui. Et l'amour consiste en ceci : non pas en ce que nous avons aimé Dieu, mais en ce qu'il nous a aimés et a envoyé son Fils pour que, grâce à son sacrifice, nos péchés soient pardonnés. Mes amis, si c'est ainsi que Dieu nous a aimés, nous devons, nous aussi, nous aimer les uns les autres. Personne n'a jamais vu Dieu ; si nous nous aimons les uns les autres, Dieu demeure en nous et son amour se manifeste parfaitement en nous.

Réflexion

Ce passage parle de l'amour de Dieu qui nous est offert gratuitement, qui nous entoure et qui nous appelle à vivre. Cet amour de Dieu trouve son expression dans nos relations aimantes, justes, mutuelles, honnêtes et saines - nos engagements pour la vie et nos relations avec toute personne avec qui nous entrons en contact quotidiennement. C'est à travers ces relations aimantes que nous faisons l'expérience de la richesse de l'amour de Dieu. Les partenariats de vie dans lesquels nous nous engageons nous offrent la chance de faire l'expérience de l'intimité et de la profondeur de l'amour de Dieu.



L'Église Unie du Canada

The United Church of Canada

125