

LIVRET COUPLE



FRÈRES DE
SAINT-JEAN
TROUSSURES



NOTRE-DAME
DE CANA
TROUSSURES

Les frères de Saint-Jean vous accueillent au prieuré Notre Dame de Cana.



« LE MARIAGE, LA PLUS BELLE CHOSE QUE DIEU AIT CRÉÉE ! »

Pape François

Une des plus grandes aventures de la vie, l'amour en couple ! Toute une vie s'offre à nous pour entrer dans cette grande école de la vie qu'est l'amour. Mais comment croire et arriver à cet amour durable en le vivant dans le bonheur et la joie ? Il s'agit peut-être de se mettre dans la posture de celui qui veut apprendre à aimer et se laisser aimer en se renouvelant sans cesse son regard et son don pour faire de sa vie une véritable histoire d'amour.

*Cette retraite à Troussures vous aide peut-être à revenir au cœur de votre amour, à ce qui fait l'essentiel de votre engagement pour le vivifier. Complémentaire à ce temps fort, **ce livret vous donne des pistes pour vous ressourcer tout au long de l'année.** Car, tel est bien le secret de l'amour qui a besoin de se nourrir de la rencontre de l'autre.*

Investir du temps qualitatif et quantitatif en prenant des moyens concrets pour se recevoir est un des plus cadeaux que l'on peut s'offrir mutuellement. Se comprendre soi-même et mieux comprendre l'autre demeure une des plus grandes garanties d'un amour vivant, car, quand on se sent compris, on se sent aimer ; mais quand on a l'impression que l'autre ne nous comprend pas, il reste difficile de croire ou de recevoir l'amour de l'autre.

Sous le regard de Dieu, il s'agit de continuer à être en marche en cherchant ensemble un chemin de vie au service de la croissance de la vie spirituelle et humaine de notre couple. Un travail à la fois personnel et en partage permet de relire son histoire dans la foi, vivre le présent dans la charité et envisager l'avenir en marchant dans l'Espérance.

Bonne lecture et bon partage !

SOMMAIRE

Des rencontres de qualité	05
– Soirée couple	
– Prière conjugale	
– Ressourcement spirituel	
– Voyage de noces	
Des partages de qualité	09
– Apprendre à communiquer : la CNV	
– 60 questions à se poser	
Prières	15
– des époux, de la famille et à nos enfants	
– du pardon et de la miséricorde	
Liturgie	20
– Renouveler son sacrement de mariage	
Conseils et méditation sur l'amour, du Pape François	22
– L'art de vivre ensemble	
– L'amour conjugal, un hymne à la charité	
Se former, témoigner ou se faire aider	30
– Bibliographie	
– Associations de fidèles	
 Icône du couple	34
– Méditation sur « Notre Dame de l'Alliance »	

DES RENCONTRES DE QUALITÉ

Les quatre points cardinaux constitutifs du couple durable.

UNE SOIRÉE COUPLE MENSUELLE

Se donner l'occasion de se recevoir comme époux/se lors d'une soirée où l'on se rend disponible pour aller à la rencontre de l'autre et se dire soi-même à l'autre. Avec l'expérience, le côté un peu formel d'un rendez-vous sera dépassé et il permettra un riche moment de partage, de meilleure compréhension mutuelle et fortifiera la communion des époux.

1. PRÉALABLES

- **Régularité** : Une soirée par mois
- **Sortir de l'ordinaire** : repas dans un restaurant simple par ex.
- **Contenu** : on ne parle qu'en tant qu'époux/se et qu'homme/femme.
Le sujet des enfants, de la famille, du travail, de la société, du sport, des hobbies ne sont pas abordés, sinon en tant qu'ils sont des occasions de parler de nos personnes, de ce qui nous fait vivre, de ce qui nous touche comme homme ou femme, comme époux ou épouse.
- **Mode** : Dans l'ouverture du cœur et en Communication Non Violente.
On parle en commençant les phrases par JE. Sont à prescrire tout jugement, toutes affirmations péremptoires ou moralistes, toutes critiques, tout défoulement. On ose parler de nous en verbalisant nos désirs, nos besoins dans un questionnement ouvert à l'autre.
On s'intéresse à l'autre, moins dans ce qu'il fait ou ce qu'il dit, mais dans ce qu'il EST.
- **Préparation** : préparer dans son cœur et sa prière ce RV en faisant le bilan de ce que l'on a vécu personnellement ou en couple pour le partager de façon significative.

2. DÉROULEMENT DE LA RENCONTRE (PROCESS POSSIBLE)

A - Points positifs : 20' de partage dans une attitude d'écoute

- Qu'est-ce que l'on a vécu personnellement de fort qui nous a marqués ?
- Depuis la dernière rencontre, quels ont été les belles actions, les qualités, les événements positifs que l'on a observés chez l'autre ?

B - Points difficiles à vivre : 40'

- Depuis la dernière rencontre, quelles sont les incompréhensions, les souffrances, les blessures occasionnées par mon conjoint ?
- Comment on les a vécues chacun personnellement ?
Qu'est-ce que cela dit de moi et de nous ?
- Quelle amélioration possible ?

C - Confier à Dieu ce que l'on a partagé : 10'

- Action de grâce et joies ou épreuves, souffrances que l'on confie à Jésus
- Pardon mutuel dans l'amour miséricordieux du Christ
+ prière du Notre Père

D - Temps festif

- Champagne !
- Selon l'inventivité du couple...



Fruits attendus ? *Sentiment d'avoir été entendu et compris, d'avoir été disponible à l'autre en partageant mieux ce que l'on porte mutuellement. Le sentiment de s'être rencontré en vérité et dans la délicatesse. Sentiment de Paix, de Joie et de compréhension. Finalement, on expérimente que l'amour est simple et bon en ayant échangé et nous comprenons mieux.*

UNE PRIÈRE CONJUGALE HEBDOMADAIRE

La prière conjugale, l'oxygène du couple

1. QUAND ? OÙ ?

- 1/semaine : la régularité est importante (mieux vaut tous les 15 jours, mais se retrouver réellement et éviter le soir avant de se coucher).
- Un lieu approprié (oratoire dans la chambre, être confortable devant une icône + bougie, etc.)

2. FINALITÉ

- Se retrouver ensemble en tant qu'époux/épouse devant le Christ qui nous a unis dans le sacrement de mariage. Se tourner ensemble vers le Christ pour l'incorporer à notre vie quotidienne.

3. COMMENT ?

- Choisir ensemble les modalités de ce temps de prière selon les sensibilités spirituelles de chacun en faisant un mixte. La prière verbale est à privilégier. C'est elle qui est nourrissante, car vous entendez de votre conjoint ce qu'il porte dans son cœur.

4. PROCESS POSSIBLE

À tour de rôle, un conjoint anime les 4 étapes de la prière

Louange 5'

- Mise en présence de Dieu : louange, chant à l'Esprit-Saint
- ou lecture d'un psaume

Partage d'époux/se 5'

- Partage de nos actions de grâce, de nos mercis mutuels de la semaine (avec des mots simples comme époux/se)
- Partage de nos épreuves, nos souffrances
- Partage de nos pardons

Méditation 10'

- Lecture d'un passage de l'évangile du jour ou du dimanche suivant
- Chacun peut dire ce qui le touche dans ce passage

Prière silencieuse 10'

- Se confier mutuellement à Dieu

Conclusion : Notre Père, Angelus ou autre

UN RESSOURCEMENT SPIRITUEL ANNUEL OU MENSUEL

1. RETRAITE OU SESSION

- Retraite spécifique sur le couple
- Retraite spirituelle ou formation
- Session des familles
- Autres....

2. MOUVEMENTS DE COUPLES

Fraternités Saint-Jean Couples

- Mouvement dans la spiritualité de la Communauté Saint-Jean
- 1/mois rencontre de 5 couples
- www.fraternitessaintjeancouples.fr

Équipe Notre Dame

- Mouvement fondé par le Père Caffarel
- 1/mois rencontre de 5 couples
- www.equipes-notre-dame.com/fr

UN « VOYAGE DE NOCES » ANNUEL

- Temps de détente, ludique, sportif...
- Un week-end ou plusieurs jours



DES PARTAGES DE QUALITÉ

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (C.N.V.)

Marshall Rosenberg est le fondateur de cette méthode de communication qu'il développe dans son livre « *Les mots sont des fenêtres, ou bien ce sont des murs* » : Introduction à la Communication Non Violente, éd., La Découverte, 2005.

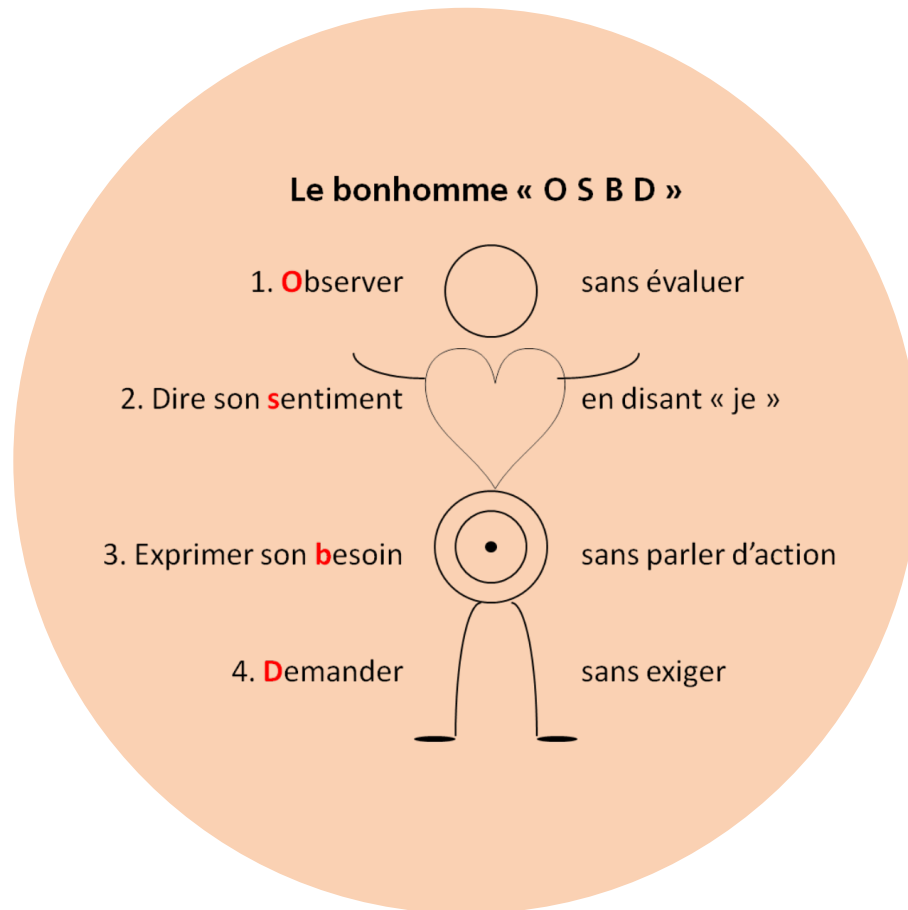
La CNV est avant tout une intention de créer une qualité de relation et d'empathie, avec soi et avec les autres, permettant de satisfaire les besoins fondamentaux de chacun/e de manière harmonieuse et pacifique. Les maîtres mots de la CNV : « **Le lien avant le résultat** », « **la connexion avant la solution** », « **Une communication au service d'une relation de cœur à cœur entre êtres humains** ». La CNV a pour but prioritairement, avant d'aboutir à un résultat, de rétablir le lien entre les personnes pour qu'elles installent et/ou restaurent une relation qui favorise la reconnaissance et l'accueil de la réalité de chacun.

Avec le processus de la CNV, les critiques, accusations, jugements sont traduits en faits, sentiments et besoins afin de permettre, au-delà des mots, de clarifier les intentions, d'être entendu dans les besoins fondamentaux et de trouver par soi-même des solutions adaptées et durables en exprimant des demandes. Le processus de la CNV invite la personne à une qualité de présence dans l'ici et maintenant. Le terme non-violence désigne notre état naturel de bienveillance lorsqu'il ne reste plus en nous la moindre trace de violence.

La CNV propose, dans des situations de désaccord, de tensions, voire de conflit, une trame concrète pour maintenir le dialogue et rechercher ensemble une solution créative ; elle nous invite à placer notre conscience sur ce que nous observons (**observations**), sur ce que nous éprouvons, ressentons (**sentiments**), sur nos **besoins**, sur nos **demandes**.

Communiquer comme **la girafe** ! Elle représente la personne en situation de communication non violente, c'est l'animal terrestre avec le plus gros cœur et parce qu'elle a très peu d'ennemis naturels. **Le chacal** symbolise la violence présente dans les situations de communication. L'apprentissage de la CNV consiste à passer d'une communication « chacal » à une communication « girafe ». La CNV repose sur une pratique du langage qui renforce notre aptitude à conserver nos qualités de cœur, même dans des conditions éprouvantes.

PERSONNAGE SYMBOLISANT LA DÉMARCHE OSBD



60 QUESTIONS À SE POSER

Riche de l'expérience de vos années de mariage, ce questionnaire est l'occasion d'approfondir votre relation conjugale pour mieux vous connaître et vous aimer. À chaque question, vous pouvez nous demander personnellement et ensemble :

- Où en sommes-nous ?
- Comment comprendre le point de vue de l'autre ?
- Y a-t-il des améliorations à apporter ?

Il ne s'agit pas de répondre à toutes les questions, mais de choisir celles qui vous paraissent les plus fécondes pour votre couple.

NOTRE VIE CONJUGALE

01. Quelles sont les qualités que nous apprécions le plus chez notre conjoint en ce moment ?
02. Quelles sont ses limites qui nous gênent le plus ?
03. Dans le quotidien, qu'est-ce qui fait le plus plaisir à notre conjoint ? Comment le lui exprimons-nous ?
04. D'après nous quels sont les besoins les plus importants de notre conjoint en ce moment ?
05. Notre rythme de vie nous convient-il ?
06. Qu'est-ce qui est le plus « pesant » pour chacun de nous ?
07. Comment faire sauter les freins lorsque les désirs ne sont pas les mêmes ?
08. Faisons-nous suffisamment des choses ensemble ? Cela nous manque-t-il ?
09. Quels sont les moments intimes que nous préférons le plus ?
10. Prenons-nous régulièrement un temps en couple gratuitement et sans enfants ? Si oui, en sommes-nous satisfaits ? Si non, que pourrait nous apporter ce rendez-vous à deux ?

NOTRE COMMUNICATION

11. Dans notre communication, qu'apprécions-nous le plus ?
12. Y a-t-il des attitudes ou des réactions que nous ne comprenons pas chez notre conjoint ?
13. Comment réussir à dépasser nos différences, car nous ne communiquons pas assez ? Dans nos partages, arrivons-nous à nous remettre véritablement en question ? Quels en sont les signes ?
14. Peut-il y avoir un excès de communication dans le couple ? Tout est-il bon à dire ou faut-il mieux garder parfois le silence sur certaines choses ?

*Ce livret complet vous sera remis pendant
votre retraite à Troussures*