



Couples, pensez aussi à vous...

Parce que la famille est la « première éducatrice à la paix » (Benoît XVI), parce que notre vie de famille est souvent occupée par un quotidien envahissant, le couple, dont l'engagement est au fondement de la famille, a besoin d'être soutenu. Et l'on sait combien l'importance de la relation entre époux au sein du couple a été mise en avant par les enseignements de Jean-Paul II. C'est au couple, à ce dont il a besoin pour s'épanouir, à ce qui peut l'en empêcher... que ce dossier de La Vie des AFC est consacré. Sur ces bases, vous trouverez dans les pages qui suivent des pistes de réflexion et quelques propositions pour faire grandir la communion au sein de votre couple !

S O M M A I R E

- Page 6 et 7** Accompagner les couples aujourd'hui
- Page 8 et 9** Propositions pour les couples
- Page 10** L'accompagnement des couples en Europe
- Page 11** Boîte à outils



Accompagner les couples aujourd'hui



©DR



Le Père Geoffroy-Marie est prêtre de la Communauté Saint-Jean, membre du Prieuré de Troussures. Il est prédicateur de nombreuses retraites et sessions.

Quelles sont les difficultés auxquelles sont confrontés les couples aujourd'hui ?

PGM : Il y a d'abord la fidélité. On s'habitue facilement à l'autre, les blessures de la vie commune s'accumulent et une certaine « cohabitation » s'installe, chacun se repliant dans son domaine. On finit par se définir par ce que l'on fait et on oublie ce que l'on est en premier lieu : époux et épouse.

La fidélité vivifiante de l'union d'amour des premières années risque de s'effriter au profit d'un agir effréné vers une fuite en avant. Plus le rythme de vie des couples est soutenu, plus le temps de se parler ou

d'échanger en profondeur est réduit. Une grande solitude peut alors se creuser dans le cœur de chacun des conjoints. Ces difficultés s'inscrivent dans le contexte d'une société qui bouscule les valeurs et les principes de la vie familiale : on perd ses points de repères et le couple ne voit plus très bien comment émerger devant tant de difficultés à assumer.

Il y a également la confusion entre « l'amour émotion » et celui qui va chercher « la personne de l'autre » dans ce qu'elle est en profondeur et aussi avec le don de l'amour du Christ. On en reste à un certain amour *éros* qui a toute sa beauté mais qui se caractérise par un amour captatif : on aime l'autre pour soi, pour ses besoins. L'amour *philia*, à l'inverse, va rechercher à rencontrer l'autre dans ce qu'il est et dans une certaine gratuité. Au niveau

chrétien, l'amour prend une nouvelle dimension dans le mystère de l'amour divin, *agapé*, reçu par le sacrement de mariage. Ce dernier n'est pas une potion magique, il demande une ouverture de l'homme à Dieu, du temps consacré à la réflexion, à la prière : la grâce ne supprime pas la nature ! L'enjeu d'un amour conjugal qui se renouvelle sans cesse est peut-être de trouver le juste rapport entre ces trois modalités de l'amour.

Comment peut-on anticiper ces difficultés sur le plan humain ?

Je crois que c'est possible si l'on prend conscience que l'amour ne se suffit pas à lui-même. Il demande d'être éclairé sans cesse par la lumière de la connaissance de l'autre. Pour croître dans l'amour, il faut rechercher la vérité de la personne de l'autre, qui a besoin

Proposition pour les couples

Prieuré Notre-Dame de Cana de Troussures

► Lieu de prière et de ressourcement depuis de longues années, le prieuré Notre-Dame de Cana accueille régulièrement des retraites

et sessions. Sous l'impulsion du Père Cafarel, fondateur des Equipes Notre-Dame, cette maison familiale est devenue « une maison de prière ». C'est un lieu d'Eglise, de grâces et de ressourcement dans la spiritualité du sacrement de mariage pour les couples qui viennent.

Aujourd'hui, le Prieuré est une maison de la Communauté Saint-Jean qui accueille régulièrement des retraites de couples (formation à la vie conjugale), des retraites pour fiancés et des sessions

des familles. Il existe également des propositions de sessions de formation « foi et raison ». Enfin, l'école d'oraison offre la possibilité d'apprendre à vivre une intimité avec Dieu.

5 dates pour les retraites de couples : 22-23 novembre 2008, 31 janvier-1er février, 14-15 mars, 28-29 mars, 26-27 septembre 2009.

Contact : Communauté Saint-Jean Notre-Dame de Cana
Secrétariat : 60390 Troussures
03 44 47 86 05
stjean.troussures@wanadoo.fr
www.troussures.stjean.com



Prieuré de Troussures



non seulement de se sentir aimé mais aussi d'être compris en vérité dans sa personne. S'il n'y a pas cette qualité de connaissance, l'amour ne pourra plus être reçu et le couple se blessera terriblement.

Cette recherche de compréhension de l'autre entraîne un travail mutuel d'apprentissage à une relation de qualité.

Il s'agit de chercher à entrer dans une qualité de rencontre qui s'exprimera par le dialogue et le désir réel de rechercher ensemble une vérité de ce que vit le couple. Qu'il puisse sans cesse se poser dans une qualité d'écoute et répondre à ces questions :

Qu'est-ce que nous voulons vivre ? Comment se porter mutuellement dans les épreuves ? Quels sont nos besoins pour être heureux ? Comment parler de nos différences et les respecter ?... Cela demande du temps, de la gratuité et un effort soutenu de l'intelligence et du cœur pour aller sans cesse vers l'autre et le choisir à nouveau. Nous sommes loin d'un dialogue épisodique pour "organiser" la vie commune ou pour exprimer ses reproches envers l'autre, comme c'est souvent le cas dans les couples !

Et sur le plan spirituel ?

Il s'agit de prendre la présence du Christ au sérieux ! Osons nous interroger en vérité sur ces questions : « Voulons-nous que Dieu soit l'acteur principal de notre amour ? Comment lui laissons-nous réellement une place dans notre vie ? Comment nous appuyons-nous sur le Christ et son Eglise ? ». De la réponse à ces questions va découler la mise en place d'une vie chrétienne qui cherchera à nourrir sa foi en couple par la prière conjugale, par la lecture de la Parole de Dieu, par la participation plus fréquente à la messe et par la formation à une spiritualité conjugale.

Le défi du couple revient à apprendre à s'aimer de façon miséricordieuse, dans le pardon qui dépasse tout rap-

port de justice. C'est le conjoint qui voit le plus et le mieux les pauvretés de l'autre. L'enjeu du sacrement de mariage est de devenir une source d'Espérance pour l'autre à travers ses difficultés, devenir une présence du Christ compatissant. Concrètement, cela revient à dire que la vocation de chaque conjoint est celle d'être une présence de Jésus pour l'autre en apprenant à vivre de la charité qui assume toutes blessures ou toute mort.

De quoi les couples peuvent-ils avoir besoin aujourd'hui pour approfondir le sens de leur engagement et le vivre ?

Le plus grand besoin aujourd'hui est de revenir à la source de l'amour, à savoir la personne de l'autre, de soi-même et de Dieu ! Arriver à découvrir ce qui convient à chaque couple pour mieux découvrir ce dont il a besoin pour vivre cette triple charité : **l'amour de soi, de l'autre et de Dieu**. Oser s'aimer soi-même dans une connaissance réaliste de ce qui a façonné notre vie sous le regard de Dieu, dans ses joies ou ses blessures. Oser aller à la découverte de l'autre dans ces plus grandes aspirations. Enfin, se plonger dans la contemplation de Dieu qui a façonné l'homme à son image.

Propos recueillis par la rédaction.



De nombreuses pistes sont aujourd'hui proposées aux couples pour les aider dans la vie conjugale :

► **La formation** : Se former régulièrement pour nourrir sa foi (famille, sacrement de mariage, livres, conférences, sessions...).

► **Qualité d'échange** : Se retrouver régulièrement en couple lors de « veillées couples », c'est-à-dire comme époux/épouses et pas seulement comme pères/mères. C'est une occasion de s'occuper de ses dimensions

hommes/ femmes, pour s'intéresser à ce dont on a besoin pour être homme/père/époux ou femme/mère/épouse.

► **Vie intérieure** : rencontrer régulièrement Dieu.

• Cette approche humaine et qualitative de la rencontre entre les époux aura souvent besoin d'être aidée par un éclairage sur les modes de fonctionnements psychologiques. Citons

en exemple la CNV (Communication Non Violente) avec ses quatre étapes qui veulent favoriser une qualité d'ouverture à l'autre :

- J'observe l'autre dans tout ce qu'il est ;
- J'accueille ses émotions et ses sentiments (empathie) ;
- Je m'éveille à ses besoins profonds, ses désirs de bonheur ;
- Je l'invite à exprimer ses demandes.

En complément...



Mouvements

Voici quelques exemples de parcours, sessions... qui existent aujourd'hui pour les couples en France. Que ce soit pour une semaine, ou plusieurs mois..., autour de questions concrètes et/ou de thèmes spirituels, il s'agit d'autant d'occasions de prendre le temps de se retrouver et de grandir en couple, que l'on ait un an, dix ans, vingt ans de mariage ou plus, au coeur d'une vie très active.

L'école des couples (EDC)



→ L'École des Couples, proposée par Amour et Vérité, branche de la Communauté de l'Emmanuel, est une formation humaine et chrétienne sur la vie de couple à travers des enseignements, des témoignages concrets et des temps d'échange en vérité. Différents thèmes de la vie en couple sont abordés (étapes de la vie de couple, la liberté, la communication, le pardon, la sexualité, l'éducation, la prière, les sacrements, l'équilibre de vie, le travail...).

En 2008-2009, la paroisse de la Trinité (Paris 9e) propose un cycle de 14 soirées et 2 week-end. C'est un engagement de 8 mois qui permet aux couples de prendre un temps de réflexion et de vivre un cheminement personnel et spirituel. Tous les couples qui ont suivi cette formation en évoquent le côté très positif et parmi les témoignages, on entend souvent celui d'un cadeau que l'on se fait l'un à l'autre.

« L'EDC nous a permis d'affermir notre union, de regarder nos différences et nos défauts avec plus d'humour, de rencontrer d'autres couples et de partager avec eux. Depuis nous prions beaucoup en famille, nous demandons à l'Esprit Saint de nous éclairer et nous essayons de mettre Dieu au coeur de notre vie et de notre couple. Cela a été un enrichissement pour notre couple et notre famille »

Contacts : Hélène et Géraud au 01 40 23 02 52

www.amouretverite.org

Les équipes 3 ans

→ Une équipe 3 ans, c'est une équipe de quatre à six couples, qui prennent l'engagement de se réunir une fois par mois pendant trois ans autour d'un thème, pour un échange vrai et simple.

C'est l'occasion pour chacun de s'interroger d'abord sur lui-même et d'apprendre à reconnaître ses désirs, ses émotions, ses peurs et ses attentes pour pouvoir mieux communiquer dans son couple, sa famille et avec les autres.

C'est un lieu où les couples vont fortifier leur amour pour trouver demain un engagement qui leur sera propre, ou renforcer celui qu'ils ont déjà trouvé dans la Cité ou dans l'Eglise.

Ce sont trois années de formation à la vie conjugale et familiale, vécues en Equipe.

Sophie Dherot - 2^{ème} année du parcours :

« Grâce à un jeu de questions/réponses, j'ai découvert des qualités de mon mari que je ne connaissais pas encore. Ce parcours est une vraie richesse pour notre couple : il nous aide à mieux nous connaître et ainsi à adapter notre communication ».

www.cler.net



CLER
Amour et Famille



Session Cana

→ Depuis 1980, environ 20 000 couples dans près de 50 pays ont vécu une SESSION CANA. Occasion unique pour les couples, pour ceux qui vont bien comme pour ceux qui vivent un passage ou un moment plus difficile, de se rencontrer, de faire le point, de renouer le dialogue et de retrouver leur unité. L'accent est mis sur la relation conjugale.

C'est l'occasion de :

- prendre le temps de se parler et de prier ensemble.
- vivre en couple une étape de pardon et de guérison.
- partager avec d'autres couples.
- goûter les fruits du sacrement de mariage.

C'est un temps pour ...

- RETROUVER le sens du mariage, de la famille aujourd'hui, en abordant des

questions essentielles, telles que le dialogue, le pardon, la sexualité, l'engagement...

- PARTAGER avec d'autres les difficultés et les richesses de la vie à deux.
- S'OUVRIRE à l'action de Dieu qui aujourd'hui comme hier, façonne le couple : "homme et femme Il les créa".

- FETER ensemble la joie du couple et de la famille.

"La retraite "Cana" nous permis de nous re-trouver, de se choisir de nouveau, au moment de nos 7 ans de mariage, lorsque nous commençons à nous installer dans une routine.

Ce fut vraiment une semaine qui nous a transformés, au contact d'autres couples



très différents. Nous avons enfin pris du temps pour nous, pour dialoguer en vérité, chose qu'avec les naissances rapprochées nous avons négligée. Nous avons également réactualisé notre sacrement de mariage (si on ne puise pas à la Source, on finit par s'épuiser). Merci Seigneur pour la grâce immense du sacrement de mariage."

www.cana.org

Informations et contacts : page 11

Elle et Lui : un couple ça se construit - Aujourd'hui en France

→ Donner aux couples l'occasion de prendre du temps pour eux, afin qu'ils puissent faire le point sur leur relation, tout en prenant un repas agréable, avec des temps de réflexion et de partage, voilà ce que propose le parcours « Elle et lui : un couple ça se construit ! ». Sa simplicité, son côté très concret et convivial sont à l'origine de son succès.

Cet outil que des paroisses utilisent pour aider les couples à renforcer leur amour existe dans presque toutes les grandes villes de France.

Depuis 2005, ce sont environ 4700 couples qui ont suivi un parcours « Elle et Lui » dans plus de 44 départements (87 villes). Près de 150 communautés chrétiennes proposent un parcours « Elle et Lui ».

Les témoignages de nombreux couples, de prêtres nous montrent combien ce parcours donné en paroisse répond aux

besoins des couples d'aujourd'hui.

Ce que l'on en dit :

Laurence : "J'avais essayé maintes fois de lui parler, de lui faire comprendre ce que je ressentais ; il ne comprenait pas ce que je voulais lui dire.

On nous a proposé de vivre un parcours « Elle et Lui ». Prendre du temps pour nous deux, autour d'un repas nous convenait à merveille. Depuis, tout a changé : notre couple s'est épanoui et nous avons pu enfin vivre une réelle communication entre nous et les effets durent toujours ».

Père E. Ducamps (Cergy-Pontoise) :

« Ma grande joie est de voir des couples qui se mettent à leur tour à transmettre leur foi en l'Amour. De plus, des couples



éloignés de l'Eglise ont ouvert leur cœur à une réflexion chrétienne sur l'Amour. »

www.elleetlui.org

Inscription la « Lettre Elle et Lui » :
lalettre@elleetlui.org

Elle & Lui :
Un couple ça se construit !



Accompagnement des couples en Europe

Au-delà des belles initiatives en France pour accompagner et soutenir les couples dans leur vie conjugale, des associations et des structures conduisent des actions pour aider les familles à travers les couples.



©DR

En voici quelques exemples :

Marriage Encounter (« Vivre et aimer » en France) – présent à travers le monde. En Europe ils proposent des activités en Allemagne, en Autriche, en Belgique, au Danemark, en Hongrie, en Irlande, en Italie, aux Pays-Bas, mais aussi en Espagne, en Suisse, en Grande-Bretagne ou encore en Croatie.

Un jésuite espagnol, le P. Calvo, prend conscience en s'occupant de jeunes, de l'importance de la relation dans le couple pour les enfants et la vie familiale. De cette intuition naissent des retraites pour couples autour de la communication entre les conjoints. En 1967, il rencontre un autre père jésuite aux Etats-Unis, le P. Gallagher qui avait fait le même constat, notamment par rapport aux résultats scolaires. Il avait remarqué

que la sécurité d'un enfant dépendait avant tout de l'amour de ses parents l'un envers l'autre. De ces expériences est né le mouvement international *Marriage Encounter* qui propose des week-ends pour les couples, les fiancés et les jeunes qui souhaitent discerner leur appel au mariage. Des rencontres régulières sont également proposées aux couples qui le souhaitent pour cheminer ensemble à la lumière de l'Evangile.

Encounters of Married Couples – Inspiré de *Marriage Encounter* et fondé en Pologne en 1978, ce mouvement est présent dans l'Europe centrale : en Biélorussie, en Lituanie, en Lettonie, en Moldavie, en Russie, en Roumanie et en Ukraine. Il a notamment pour but de raviver l'unité du mariage au sein de la société. Des retraites et des rencontres sont proposées aux couples ainsi que des sessions de préparation de mariage.

En Angleterre et au Pays de Galles : *Marriage Care*. Ce sont 80 points de conseil, de préparation de mariage et d'accompagnement des couples à la lumière de l'enseignement de l'Eglise Catholique, ouverts à tous les couples mariés.

En Suisse. Ces centres sont Couple et famille, une initiative lancée par l'Eglise Catholique à Genève en 1978.

En Irlande : *Accord* est une association catholique qui propose préparation au mariage, conseil conjugal, accompagnement des couples et cours de méthodes de régulation naturelle des naissances.

Continuous prayer for Marriage and Family life est une initiative irlandaise : c'est une chaîne de prière ininterrompue pour les couples mariés et les familles. Initiée en 1998 par le P. Doherty, cette chaîne de prière s'étend aujourd'hui au-delà de l'Irlande, notamment dans le monde anglophone.

Ces initiatives, auxquelles s'ajoutent bien d'autres, montrent l'importance qui est accordée à l'accompagnement des couples. Le même constat est fait quelle que soit la culture : la relation de couple est fondamentale pour la vie de la famille, cellule de base de la société. Ces initiatives s'inscrivent dans une démarche qui va au-delà du couple et au-delà de la famille, aussi bien dans ce qui touche à leurs relations au quotidien qu'à ce qui concerne les fondations spirituelles de leur union, « pour le bien, en vue d'édifier » (Ro. 15, 2).

Marriage Encounter monde : www.wvme.org

En France, Vivre et Aimer :

www.vivre-et-aimer.org

Encyclique

40^{ème} anniversaire de l'encyclique *Humanae vitae* !

► Quelle connaissance et quelle signification peut avoir aujourd'hui pour nos familles, même AFC, cette encyclique ?

N'est-ce pas l'occasion de reprendre à frais nouveaux l'approfondissement de ce texte ?

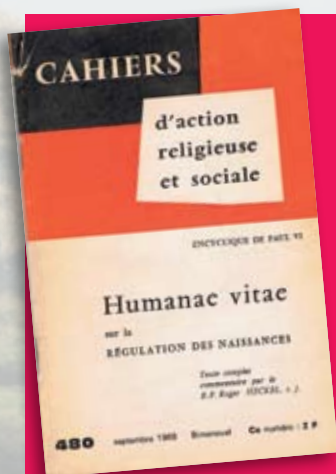
Peut-être en se l'appropriant, éclairé par la catéchèse de JP II sur l'amour humain ?

Benoît XVI n'a-t-il pas souligné à plusieurs reprises :

«...Ce qui était vrai hier, reste également vrai

aujourd'hui. La vérité exprimée dans *Humanae vitae* ne change pas; au contraire, précisément à la lumière des nouvelles découvertes scientifiques, son enseignement se fait plus actuel et incite à réfléchir sur la valeur intrinsèque qu'il possède. La parole clef pour entrer avec cohérence dans ses contenus demeure celle de l'amour...» (10 mai 2008).

C'est là une des missions fondamentales des AFC : Valoriser la famille fondée sur le mariage et ouverte à la vie.





Boîte à outils

Pour aller plus loin

Voici quelques adresses et ouvrages pour compléter notre dossier :

Equipes Notre-Dame

Fondées en 1938 par le Père Caffarel, le mouvement compte aujourd'hui 10311 équipes dans plus de 70 pays.

L'équipe, constituée de 4 à 5 couples chrétiens accompagnés d'un prêtre, se réunit une fois par mois.

Sous le regard de Dieu, les membres de l'équipe prient, partagent un repas, mettent en commun leurs efforts de progression, présentent les événements les plus marquants du mois tout en échangeant sur un thème religieux sur lequel ils ont réfléchi pendant le mois.

Equipes Notre-Dame - France-Luxembourg-Suisse

49, rue de la Glacière - 75013 PARIS
Tél : 01.43.36.08.20
www.equipes-notre-dame.fr/



Sessions CANA 2009 :

18-24 avril - Abbaye d'Hautecombe (73)
26 juillet - 1^{er} août en Provence (13)
26 juillet - 1^{er} août les Vosges (88)
9-15 août - Abbaye de Sablonceaux (17)
30 WE Cana sont organisés dans toute la France de janvier à juin 2009, cette année le thème est "Etre parents". Infos et inscriptions sur le site www.cana.org ou MAISON CANA - Les Pothières - 1230 Chemin de la Fontaine - 69480 ANSE - Tél. 04 74 67 28 06



DVD : Vivre en couple aujourd'hui

Avec un humour et un bon sens irrésistibles, Denis Sonet nous aide à « réinventer » notre couple au quotidien, et à découvrir les secrets de l'harmonie conjugale. Ce DVD composé de quinze entretiens illustrés, aborde chacun des aspects de la vie du couple (la différence homme/femme, la communication, la sexualité...). A regarder seul, en couple ou à plusieurs, ce DVD est une mise à jour tonique pour votre couple ou un outil de préparation au mariage. Vous pouvez vous le procurer au prix de 18€ auprès du CLER – Amour et Famille (également disponible dans les librairies religieuses).



Conseils aux couples qui s'aiment... ou qui peinent

Père Denis Sonet
13€
Comment préserver l'amour jour après jour ? Comment dépasser les crises, petites ou grandes ? Des années d'expérience de conseiller conjugal permettent au père Denis Sonet d'aborder toutes les dimensions de la vie du couple.



"Elle et Lui : un couple ça se construit !"

15 €
Le livre fondamental du parcours. Un bon cadeau pour aider les couples amis à investir dans leur mariage.



Les langages de l'amour

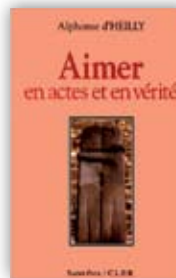
Gary Chapman
12€
Conseiller conjugal aux Etats-Unis, Gary Chapman identifie cinq langages de l'amour.

Découvrir le votre et celui de votre conjoint peut sans conteste améliorer ou sauver votre couple.



Ne Gâchez pas votre plaisir, il est sacré

Olivier Florant
18 €



Aimer en actes et en vérité

Alphonse d'Heilly
14,50 €
À la veille d'Humanæ Vitæ, dans un monde qui change, les chrétiens demandent à l'Eglise des points de repère. Le Père d'Heilly s.j. s'adresse en cinq conférences à des prêtres et des séminaristes pour leur apprendre à accompagner les couples au plus concret de leur vie quotidienne. Sa parole audacieuse et prophétique n'a rien perdu aujourd'hui de son actualité.



Le meilleur est pour la fin !

Supplément à Tychique revue de formation publiée par la communauté du Chemin Neuf.
Contacter la communauté du Chemin Neuf au 04 78 42 72 95