

PROPOSITIONS DE QUESTIONS ET DE SUJETS POUR PRÉPARER ET VIVRE UN ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL EN COUPLE

Il n'est évidemment pas opportun de reprendre tous ces points à chaque accompagnement, mais plutôt de choisir le sujet qui nous concerne le plus à ce moment-là, ou celui qui nourrira davantage notre échange.

1. Comment avons-nous vécu les « fondamentaux » de notre sacrement de mariage ? (depuis la dernière rencontre, ou ces derniers mois)

Nous invitons les époux à reprendre (en préparation de l'accompagnement) ce que nous considérons comme les cinq points-clé d'engagement qui découlent des « fondamentaux » du sacrement de mariage. À eux de reprendre tel point pour l'approfondir, sortir d'une impasse ou d'un différent :

- *« Je t'aime et j'ai décidé de t'aimer » :*
 - Où en sommes-nous de nos sentiments l'un pour l'autre, de notre relation ? ... de notre exultation de joie l'un envers l'autre « *voici l'os de mes os* », de notre vécu des joies du *Cantique des Cantiques* ?
 - Est-ce facile ou difficile en ce moment de t'aimer ? Puis-je nommer ce que je ressens même si je suis conscient/te que ce n'est pas nécessairement ton intention ?
 - Malgré nos difficultés ou nos ressentis négatifs, où en sommes-nous de notre « décision » de nous aimer quand nous nous sommes mariés ?
 - Y croyons-nous toujours ? Sommes-nous vigilants à nous en rappeler, à le vivre régulièrement, à nous redire notre désir de nous aimer davantage et mieux ?
 - Comment améliorer notre tendresse quotidienne ?
- *« J'ai décidé de quitter mon père et ma mère pour m'attacher à toi » :*
 - Y a-t-il eu un événement récent avec nos familles qui a été difficile pour l'un de nous deux ? Lequel et pourquoi. Qu'est-ce qui m'a aidé ou qui m'a manqué pour me sentir soutenu par l'autre dans cet événement ?
 - Parvenons-nous à vraiment vivre cet engagement : ce que j'en perçois pour moi, pour toi ? Chacun l'a-t'il vraiment « décidé » ? Ou cette décision n'a pas été réellement prise ?
 - Quels sont les moyens concrets qui l'atteste ? de quels nouveaux moyens pourraient-on convenir ?
 - De quoi ai-je besoin de ta part pour m'aider à le vivre ?
- *« Je me donne à toi pour t'aimer fidèlement, tout au long de notre vie »*
 - Don & Amour
 - Le vécu de ce don : quelle « primauté » de mon conjoint par rapport à toutes les autres sphères de ma vie ? Ma, ta perception ?
 - Suis-je fidèle à ce don ? Ma perception, puis ta perception ?
 - Ce don reste-t-il bien « total », à vie ? Chacun partage-t'il cette conviction et sa mise en œuvre dans le concret ?

- Amour & fidélité : notre vécu ces derniers temps ? Ma, ta perception ?
 - Fidélité / prière, foi.
 - Fidélité / cœur, amitié, dialogue, disponibilité.
 - Fidélité / sexualité, intimité, pensées.
- « *J'ai foi dans l'œuvre de Salut du Christ pour ~~en~~ moi, en toi, en nous* »
 - Est-ce que Jésus est venu plus particulièrement me sauver, me guérir, me relever, me libérer, m'aider concrètement ces derniers temps, et à quelle occasion ?
 - Y a-t-il eu des événements qui ont provoqué des réactions fortes en moi, peut-être inappropriées ou disproportionnées ?
 - Est-ce le signe d'une blessure ancienne qui se réactive dans certaines circonstances, ou un excès dans mon comportement (bouderie, colère, agressivité, dureté de cœur, désir de manipulation, non-respect de l'autre, propos humiliants ou tranchants ?)
 - Où avancer, dans quels domaines progresser sur ce chemin ? Que peut-on décider comme moyens concrets ? Comment peut-on s'entraider sur ce chemin ?
- « *Laissons-nous conduire par l'Esprit* »
 - Où en sommes-nous de notre « Vie dans l'Esprit » ? Quelle intimité, quelle vie avec Lui ? Personnellement, en couple, etc.
 - Quel est notre abandon à Dieu, à l'Esprit ? Ou quels freins ? Comment y remédier ?

2. Comment avons-nous vécu les différents piliers du mariage pour établir notre « une seule chair » ? Comment « faire grandir » ou « construire » ces piliers ?

- Un seul cœur :
 - Partage : quelle est la qualité de notre dialogue en cœur à cœur sur des questions profondes, mais aussi des temps de détente gratuits ensemble pour nourrir notre complicité. Rappel (prendre RDV sur nos agendas si nécessaire) : 1 h / jour, 1 soirée / semaine, 1 journée ou 1 WE / mois, 2 semaines (ou grands WE) / an : 1 avec Dieu (retraite), 1 en amoureux (voyage de noce annuel)
 - Pardon : sommes-nous en mesure d'exprimer à l'autre ce qui nous a blessé et d'accueillir la parole de l'autre ? Savons-nous nous pardonner en vérité de façon équitable ? Demander à recevoir le pardon sacramentel ?
- Une seule âme :
 - Prière : personnelle et commune
 - Eucharistie, adoration
 - Parole de Dieu : lectures du jour, partage commun de la Parole
 - Formation, lectures
 - Père spirituel, accompagnement, confession
- Un seul corps :
 - Délicatesse, tendresse, affection, au quotidien
 - Qualité, rythme et vécu de notre sexualité ; gestion de la fécondité, ouverture à la vie,...
 - « Pauvreté » (plutôt sobriété de vie) : abandon à providence, simplicité de vie, gestion commune du volet financier, dîme (argent, partage de son temps).

- Sommes-nous (trop) généreux ou (trop) prudents ? trop préoccupés pour prendre du temps pour d'autres ? (Trop) Inquiets concernant nos ressources financières ou psychiques, nos disponibilités réelles ?...
- Devons-nous trier davantage dans nos engagements, nos investissements ou nos loisirs pour réajuster notre équilibre de vie ?

3. Comment répondons-nous à l'appel de Dieu sur notre couple au travers de notre sacrement de mariage ?

- Avons-nous davantage identifié quel est notre « appel de couple », quels sont les détours de notre propre *ecclesiola* ou « petite Église » à construire au travers de notre mariage ? Que désirons-nous construire ensemble ? Avançons-nous dans sa construction, ou au contraire reculons-nous sur tel ou tel point ?
- L'équilibre de nos « quintuples » vocations personnelles dans le mariage
 - Époux/se, Amant/e, Père/Mère, Frère/Sœur et Ami/e
 - Équilibre : de chaque, des uns / autres
- Le vécu de notre « ministère » propre
 - Homme-Père / dimension « sacerdotale »
 - Femme-Épouse / dimension « prophétique »
 - Couple / dimension « royale »
- Notre appel, notre vocation missionnaire
 - Est-ce discerné ? Est-ce que nous y travaillons ? Est-ce que cela se précise pour nous ou au peut-être que cela évolue ?
 - Équilibre mission commune et personnelle
 - Quels fruits de cette mission ? Quels effets spirituels en moi, en nous, dans la famille, vis-à-vis de nos devoirs d'état ? Quels effets dans la durée ?

4. Relisons différentes sphères de notre vie au regard de l'Esprit-Saint et de ses dons

- Avons-nous vécu un (ou des) événement marquant :
 - Qui a été l'occasion de nous confronter à notre faiblesse, ou au besoin d'être guéris, apaisés, sauvés ?
 - Qui nous éclaire sur un point de conversion / sanctification ?
 - Qui nous a poussé à l'action de grâce ?
 - Que nous avons besoin de relire pour essayer de comprendre ce que le Seigneur veut nous dire au travers de cet événement et de la façon dont nous l'avons vécu ?
- Est-ce que nous sentons que l'Esprit Saint nous travaille intérieurement en ce moment ?
 - Une Parole de Dieu qui nous a percutés, touchés ou que l'on n'a pas comprise, qui nous interroge ?
 - Une homélie marquante, une célébration liturgique, une motion intérieure, une image ou une Parole de Dieu intérieure ? Savons-nous l'interpréter pour comprendre ce que l'Esprit cherche à nous dire ?
 - Une mission, un événement, un éclairage nouveau sur notre personnalité, notre histoire ?

- Une joie inhabituelle qui nous a envahis à telle ou telle occasion ? ou au contraire un trouble, une angoisse, une peur...
- Un charisme que nous voyons émerger ?
- Avons-nous des résistances intérieures, des débats entre nous – voire des conflits ou désaccords qui nous perturbent ?
- Avons-nous le désir que quelque chose se modifie, s'apaise, se bonifie dans notre relation conjugale ou une des sphères de notre vie ?
 - Notre mode de dialogue conjugal, notre attention l'un à l'autre
 - La responsabilité de parents, la vie familiale
 - La vie professionnelle
 - La vie sociale : amitiés, société
 - La vie ecclésiale, la mission, la fraternité

5. Processus de prises de décisions

- Relecture de la mise en œuvre de décisions prises (à la suite d'accompagnement précédents par exemple)
 - Qu'en retirer ? Que faut-il ajuster, reprendre, modifier
 - Qu'est-ce qui nous a manqué ou aidé ?
 - Nous sommes-nous sentis libres d'exprimer notre avis, écoutés, compris ? Avons-nous le sentiment d'avoir progressé dans la prise en compte d'avis différents du notre ?
- Quelles décisions (pas forcément de grandes choses mais de petits pas pour lesquels on s'engage ensemble avec sérieux) prenons-nous à l'issue de cet entretien ?
 - Comment allons-nous les mettre en œuvre ?
 - Que cherchons-nous à obtenir comme fruit ?
 - Comment nous exprimer un remerciement, une action de grâce lorsque nous y parviendrons ?

Pour avancer en couple dans votre relecture de vie, dans vos discernements, dans l'amélioration (voire la guérison) de vos relations, pour découvrir les multiples grâces de Dieu dans le sacrement de mariage,... nous vous encourageons à vivre ensemble régulièrement (le mieux, c'est une fois par an) un WE de retraite, une session d'été ou un parcours dédié au couple : de nombreuses propositions sont faites en France par des communautés ou des mouvements (Amour & Vérité, Cana, Tobie & Sarah, Vivre & Aimer, Retrouvailles, Foyers de Charité, Maranatha, Abbaye de Lagrasse, Alpha-Couple, Alpha-Duo, Saint-Jean, Centres spirituels Jésuites,...).

Nous vous recommandons plus particulièrement les « WE CENACLE POUR COUPLES » (chaque année, une vingtaine de WE sont proposés dans toute la France) qui ont rejoint et touché des milliers de couples depuis leur création en 2005, et dont l'invitation centrale semble particulièrement bien adaptée à ce que beaucoup de couples attendent plus ou moins consciemment : « Ravivez votre amour au feu de Dieu ! »

Présentation, témoignages, localisation et dates sur www.cenaclepourcouple.fr

