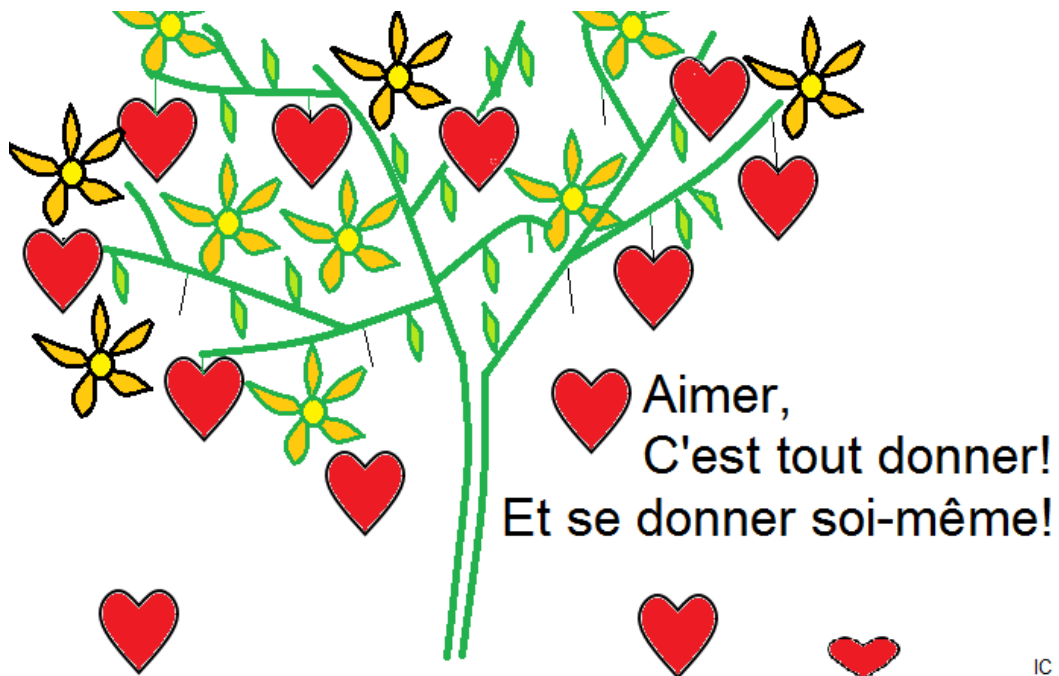




EXTRAITS DU LIVRET POUR ACCOMPAGNER VOTRE PROJET DE VIE



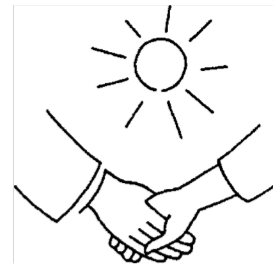
IC

Préparation au mariage – Somain – st jean Bosco

Exercice 1 _____

ELLE

Ce que j'ai trouvé de beau en toi quand nous nous sommes rencontrés.....



Ce qui a changé en toi depuis que je te connais.....

Exercice 2 _____

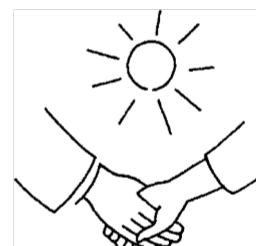
Quelles sont les qualités que j'aime chez toi ?

Quelles sont les qualités que j'ai et pour lesquelles je voudrais que tu m'aimes ?

Exercice 1 _____

LUI

Ce que j'ai trouvé de beau en toi quand nous nous sommes rencontrés.....



Ce qui a changé en toi depuis que je te connais.....

Exercice 2 _____

Quelles sont les qualités que j'aime chez toi ?

Quelles sont les qualités que j'ai et pour lesquelles je voudrais que tu m'aimes ?

Exercice 1

Les fécondités du couple

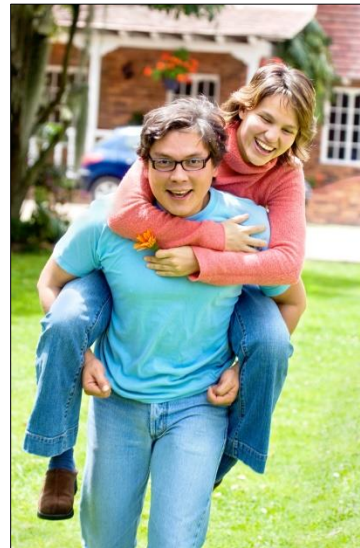
La fécondité du couple, c'est ce qui porte du fruit, ce qui fait grandir, ce qui donne envie d'inventer, de créer.

L'Église parle de fécondités au pluriel. Bien sûr, il y a les enfants, mais c'est aussi une fécondité qui fera que tout couple, même stérile, sera le lieu où la vie sera donnée, sera source de croissance.

Il y a plusieurs formes de fécondités du couple.

Ces photos illustrent ces différentes fécondités, sauriez-vous les reconnaître ?

Prenez 5 mn de réflexion à deux. Réponses page 17.





Exercice 2

Imprimez ou recopiez ce tableau en deux exemplaires. Prenez un temps seul (10 mn environ), puis discutez ensemble de vos réponses.

« Pour moi, la relation sexuelle, c'est ... » : Cochez la/les cases pour vous

« Je pense que pour toi, la relation sexuelle, c'est ... » : Mettez-vous à la place de l'autre pour cocher la/les cases.

	Moi	Toi
Un ennui		
Un besoin		
Une pulsion		
Une réconciliation		
Une angoisse		
Quand on est jeune		
Un ressourcement		
Une récompense		
Important		
Donner		
Exercer un pouvoir		
Une rencontre		
Une habitude		
L'expression de mon amour		
Une douleur		
Un stress		
Une obligation		
Une détente		
Pas important		
Un plaisir		
De la frustration		
De la tendresse		
Autre chose		



FICHE 5 LE PARDON

« Je donne toujours ce conseil aux nouveaux époux : disputez-vous autant que vous le voulez. Si les assiettes volent, laissez-les. Mais ne laissez jamais la journée finir sans faire la paix. »

« Celui qui ne pardonne pas n'a pas la paix dans l'âme ni la communion avec Dieu. La douleur est un poison qui intoxique et qui tue ! Garder une plaie dans son cœur, c'est un geste autodestructeur. C'est de l'autophagie. Celui qui ne pardonne pas devient malade physiquement, émotionnellement et spirituellement. »

Pape François, Assise, octobre 2013

Pardoner n'est pas oublier. Pardoner, c'est reconstruire, parfois individuellement, inconditionnellement, une relation identique à celle que nous vivions avant une offense, un préjudice. Pardoner à son voisin une offense, c'est retrouver une qualité relationnelle comme elle était avant cette dernière. Pour Dieu, tout est pardonnable et cela nous dit précisément la nature de la relation d'amour que nous sommes appelés à vivre dans notre couple -en particulier- et comme chrétien, avec tous nos frères humains. Le pardon ouvre la porte à la réconciliation.

À écouter : « Pardon, Seigneur Pardon », chant de Sylvain Freymond (paroles page 18)
<https://www.youtube.com/watch?v=zV35Cg8SJtA>

Entrer en conflit et en sortir, c'est...

Nous vous proposons un exercice (page 12) à faire seul (10 mn), puis à deux (10 mn).
Puis, lisez les douze propositions pratiques pour pardonner et se réconcilier.

Puis :

Je réfléchis... Tu réfléchis..., nous échangeons à deux

- Est-il plus facile de pardonner ou d'être pardonné ?
- Qu'aurions-nous aujourd'hui à pardonner ?
- Quel pardon aurions-nous à demander à l'autre ?

Temps de prière

Vous pouvez lire le texte de Saint Matthieu (page 19) et/ou vous prendre la main pour dire un *Notre Père*.



Entrer en conflit c'est, pour moi :

- Manifester sa mauvaise humeur.
- Estimer ne pas avoir de comptes à rendre.
- Penser que l'autre a tort de toute façon.
- Autre

Gérer la crise c'est, pour moi :

- Garder le sens de l'humour mais pas celui de la dérision.
- Accepter de ne pas avoir toujours raison.
- Présenter ses excuses, voire demander pardon.
- Autre

Nous vous invitons à dire, avec vos mots, comment se vivent les conflits et comment ils sont assainis (réglés) chez vous.

DOUZE PROPOSITIONS PRATIQUES POUR PARDONNER ET SE RÉCONCILIER

- 1 – M'accepter moi-même tel que je suis et me pardonner à moi-même.
- 2 – Diagnostiquer la blessure et sa profondeur. 3 – Éliminer le ressentiment.
- 4 – Voir ma part de responsabilité.
- 5 – Faire le premier pas, même si je pense que c'est à l'autre de le faire.
- 6 – Se parler et s'écouter calmement.
- 7 – Accepter l'autre tel qu'il est et ne pas le réduire à la faute commise.
- 8 – Dans la vérité, dire simplement sa blessure et son besoin d'être aimé.
- 9 – Chercher les points de conciliation.
- 10 – Accepter parfois l'aide d'un tiers et/ou de Dieu.
- 11 – Célébrer le pardon reçu et donné par un geste et des paroles.
- 12 – Croire fermement que Pardonner vaut mieux qu'avoir raison.



ANNEXES

Fiche 1

Notre père

Notre Père, qui es aux cieux, que ton nom soit sanctifié, que ton règne vienne, que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés. Et ne nous laisse pas entrer en tentation mais délivre-nous du Mal.

Amen

Temps de prière

L'amour jamais ne passera 1^o Lettre de Saint Paul, 1 Co 13, 4-8

L'amour jamais ne passera, l'amour demeurera. L'amour, l'amour seul, la charité jamais ne passera, car Dieu est Amour.

Quand j'aurais le don de la science, et connaîtrais tous les mystères, parlerais-je les langues des anges, sans amour, je ne suis rien.

Si je donnais mes biens en aumône, si je livrais mon corps aux flammes, si ma foi déplaçait les montagnes, sans amour, je ne suis rien.

La charité est toujours longanime, ne tient pas compte du mal, la charité se donne sans cesse, ne cherche pas son avantage.

La charité ne jalouse personne, la charité jamais ne s'irrite. En tout temps, elle excuse et espère. La charité supporte tout.

Un jour les langues vont se taire, les prophéties disparaîtront. Devant Dieu le Seigneur notre maître, seul l'Amour restera.

Laissez-vous toucher par ces paroles, laissez-les retentir dans votre cœur... Laquelle vous touche particulièrement ? Partagez avec votre fiancé(e).



Jésus lui répondit : « Quiconque boit de cette eau aura de nouveau soif ; mais celui qui boira de l'eau que moi je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle. »
La femme lui dit : « Seigneur, donne-moi de cette eau, que je n'aie plus soif, et que je n'aie plus à venir ici pour puiser. »

Fiche 3

La Tendresse , Hubert Giraud / Noël Roux

On peut vivre sans richesse
Presque sans le sou
Des seigneurs et des princesses
Y'en a plus beaucoup
Mais vivre sans tendresse
On ne le pourrait pas
Non, non, non, non
On ne le pourrait pas

On peut vivre sans la gloire
Qui ne prouve rien
Être inconnu dans l'histoire
Et s'en trouver bien
Mais vivre sans tendresse
Il n'en est pas question Non,
non, non, non
Il n'en est pas question

Quelle douce faiblesse
Quel joli sentiment
Ce besoin de tendresse
Qui nous vient en naissant
Vraiment, vraiment, vraiment

Le travail est nécessaire
Mais s'il faut rester
Des semaines sans rien faire
Eh bien... on s'y fait
Mais vivre sans tendresse
Le temps vous paraît long
Long, long, long, long
Le temps vous paraît long

Dans le feu de la jeunesse
Naissent les plaisirs
Et L'amour fait des...

Les fécondités du couple, réponses exercice 1

- 1 - Fécondité humaine, de la vie avec l'accueil des enfants, la création d'une famille mais aussi l'attention aux rythmes de la vie, de la nature.
- 2 - Fécondité sociale par l'ouverture aux autres, les engagements les plus divers (association, politiques, caritatifs, syndicaux), le partage.
- 3 - Fécondité interpersonnelle que l'on se donne mutuellement par notre amour. Fécondité que l'on suscite chez l'autre par la confiance que l'on porte en lui, épanouissement de nos dons, de nos talents. Ceux-ci ne peuvent rester cachés.
- 4 - Fécondité spirituelle qui nourrit la vie intérieure. L'amour vécu dans le couple ouvre à un plus grand que soi.



Temps de prière

Matthieu 5, 13-16

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples :

« Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel devient fade, comment lui rendre de la saveur ? Il ne vaut plus rien : on le jette dehors et il est piétiné par les gens.

Vous êtes la lumière du monde. Une ville située sur une montagne ne peut être cachée. Et l'on n'allume pas une lampe pour la mettre sous le boisseau ; on la met sur le lampadaire, et elle brille pour tous ceux qui sont dans la maison. De même, que votre lumière brille devant les hommes : alors, voyant ce que vous faites de bien, ils rendront gloire à votre Père qui est aux cieux. »

Fiche 4

L'amour : une route, Michel Quoist

L'amour n'est pas tout fait. Il se fait.

Il n'est pas robe ou costume prêt-à-porter, mais il est pièce d'étoffe à tailler, à monter et à coudre.

Il n'est pas appartement, livré clef en main, mais il est maison à concevoir, à bâtir, à entretenir, et souvent à réparer.

Il n'est pas sommet vaincu, mais il est départ de la vallée, escalades passionnantes, chutes dangereuses dans le froid de la nuit ou la chaleur du soleil éclatant.

Il n'est pas un solide ancrage au port du bonheur mais il est levée d'ancre et voyage en pleine mer, dans la brise ou la tempête.

Il n'est pas un oui triomphant, dit comme un énorme point final qu'on écrit en musique, au milieu des sourires et des bravos, mais il est multitude de oui qui pointillent la vie, parmi une multitude de non qu'on efface en marchant.

Ainsi respecter l'autre, vois-tu, ce n'est pas ne pas s'égarer, ne pas se battre, ne pas tomber, c'est toujours se relever et toujours marcher, vouloir poursuivre jusqu'au bout le projet ensemble préparé et librement décidé. C'est faire confiance à l'autre au-delà des ombres de la nuit. C'est se soutenir mutuellement au-delà des chutes et des blessures. C'est avoir foi en l'Amour tout-puissant, au-delà de l'amour.

Fiche 5

Pardon Seigneur, pardon, pardon, Seigneur, Pardon pour notre orgueil, nos résistances ; Viens enlever nos suffisances Et chasser notre arrogance.

Pardon, Seigneur, pardon, pour toutes nos pensées impures ; Viens changer nos cœurs si durs, Nos raisonnements obscurs.

Ô relève-nous, nous sommes tombés si bas.

Ô relève-nous par ta grâce et ton pardon, Aie pitié de nous, nous nous humilions devant Toi.

Pardon, Seigneur, pardon pour tant de paroles mauvaises ; Viens adoucir nos mots, nos lèvres, Et que nos querelles s'apaisent.

Pardon, Seigneur, pardon, de toujours garder rancune ; Viens changer notre amertume, Transformer notre attitude.



Temps de prière

Des pas sur le sable (anonyme)

Une nuit, j'ai eu un songe. J'ai rêvé que je marchais le long d'une plage, en compagnie du Seigneur. Dans le ciel apparaissaient, les unes après les autres, toutes les scènes de ma vie. J'ai regardé en arrière et j'ai vu qu'à chaque période de ma vie, il y avait deux paires de traces sur le sable : l'une était la mienne, l'autre était celle du Seigneur. Ainsi nous continuions à marcher, jusqu'à ce que tous les jours de ma vie aient défilé devant moi. Alors je me suis arrêté et j'ai regardé en arrière. J'ai remarqué qu'en certains endroits, il n'y avait qu'une seule paire d'empreintes, et cela correspondait exactement avec les jours les plus difficiles de ma vie, les jours de plus grande angoisse, de plus grande peur et aussi de plus grande douleur. Je l'ai donc interrogé : " Seigneur... tu m'as dit que tu étais avec moi tous les jours de ma vie et j'ai accepté de vivre avec Toi. Mais j'ai remarqué que dans les pires moments de ma vie, il n'y avait qu'une seule trace de pas. Je ne peux pas comprendre que tu m'aies laissé seul aux moments où j'avais le plus besoin de Toi. " Et le Seigneur répondit : " Mon enfant, tu m'es tellement précieux ! Je t'aime ! Je ne t'aurais jamais abandonné, pas même une seule minute ! Les jours où tu n'as vu qu'une seule trace de pas sur le sable, ces jours d'épreuves et de souffrances, eh bien : c'était moi qui te portais. "

Pour réfléchir au sacrement du mariage Une interview de Marie-Ségolène Boiron, conseillère conjugale

https://rcf.fr/sites/default/static.rcf.fr/diffusions/2019/08/28/RCFNational_BABACHRI_20190828.mp3

À écouter avant de rencontrer celui qui célébrera votre mariage.