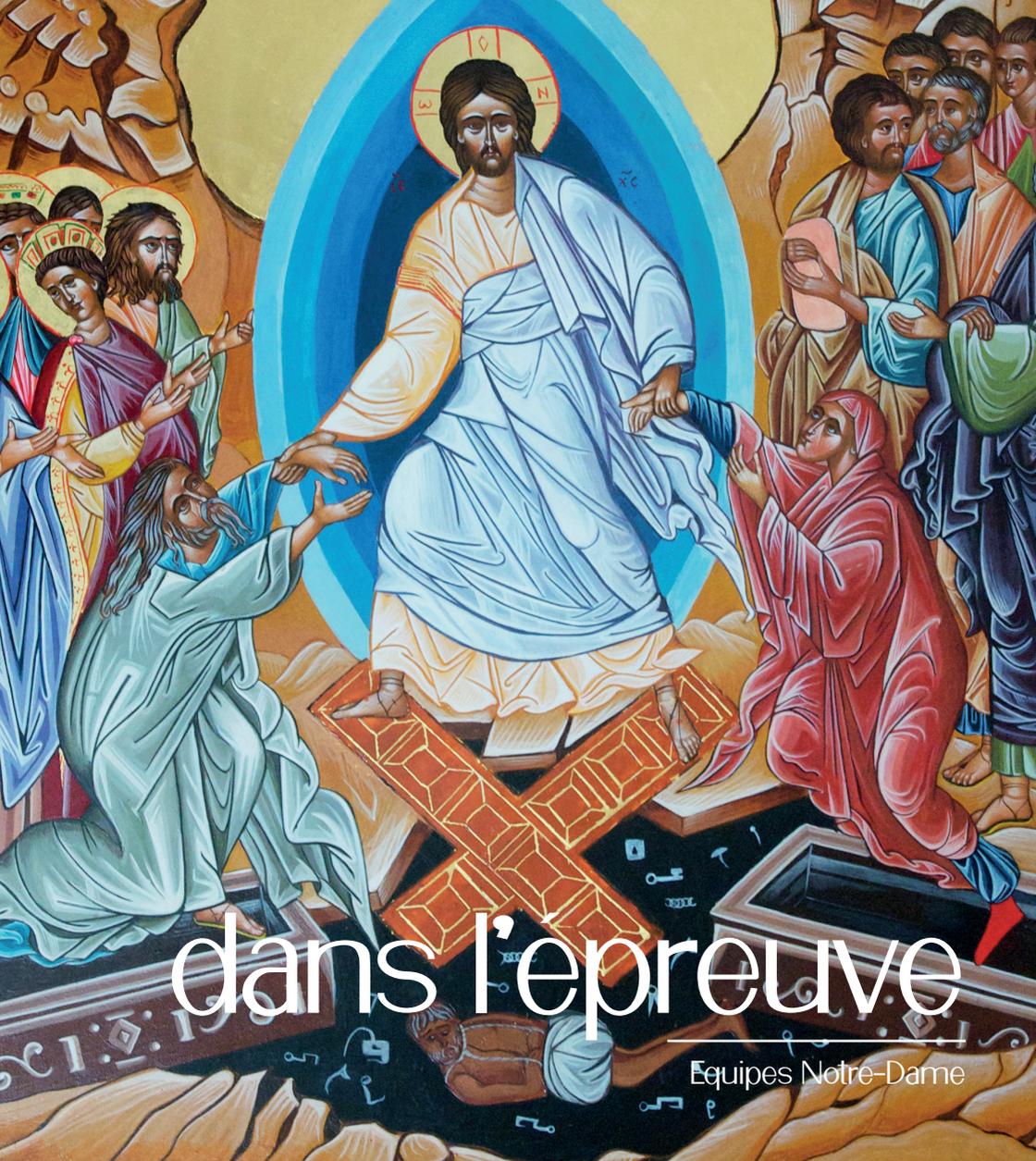


# Couple et Espérance



dans l'épreuve

Equipes Notre-Dame

# Couple et Espérance dans l'épreuve

” Ayez la joie de l'espérance,  
tenez bon dans l'épreuve,  
soyez assidus à la prière. ”

(Rm 12, 12)

# SOMMAIRE

Introduction p. 6

Réunion 1

p. 9

**Ma vulnérabilité : en quoi m'aide-t-elle à grandir ?**

Réunion 2

p. 9

**Notre couple : de nos limites à l'Espérance**

Réunion 3

p. 9

**Notre famille : accompagner et faire grandir**

Réunion 4

p. 9

**Face à l'épreuve de la santé : prendre soin**

Réunion 5

p. 9

**L'autre, mon frère : bienveillance et accueil**

Réunion 6

p. 9

**Se laisser toucher par les souffrances dans le monde**

Réunion 7

p. 9

**La souffrance : de la nuit à la lumière**

Réunion 8

p. 9

**L'Espérance au-delà de l'épreuve :  
de la mort à la résurrection**

# INTRODUCTION

Ce thème a été écrit en lien avec le rassemblement-pèlerinage des équipiers en responsabilité prévu à Lourdes en novembre 2021. Il se veut porteur d'espérance dans les épreuves que tout couple traverse. Nous avons voulu éviter un thème trop négatif qui se focaliserait uniquement sur les souffrances que nous vivons tous à des titres divers au cours de notre vie. D'où son titre qui annonce l'Espérance pour notre couple au cœur de l'épreuve.

De même, les 8 réunions qui composent ce thème veulent nous conduire du constat d'une faiblesse à un élan dynamisant et salvateur. Elles ont été confiées à plusieurs rédacteurs en raison de leurs expériences et de leurs compétences sur les différents sujets abordés.

La réunion 1, « **Ma vulnérabilité : en quoi m'aide-t-elle à grandir ?** », part de notre condition personnelle d'homme faible et pécheur pour s'ouvrir à la miséricorde du Seigneur (des équipiers).

La réunion 2, « **Notre couple : de nos limites à l'Espérance** », expose comment surmonter les crises et les épreuves grâce au pardon, aux points concrets d'effort (PCE) et aux sacrements (père Michel Martin-Prével).

La réunion 3, « **Notre famille : accompagner et faire grandir** », montre que nos fragilités et nos épreuves ne sont pas un risque, mais une occasion de grandir (Philippe de Lachapelle).

La réunion 4, « **Face à l'épreuve de la santé : prendre soin** », fait réfléchir au regard que nous portons sur les autres et aux attitudes face à ceux qui souffrent (Dr Claire Fourcade).

La réunion 5, « **L'autre, mon frère : bienveillance et accueil** », part des exemples d'inimitié familiale de la Genèse pour inviter à suivre l'exemple du Christ (Gilles Rebêche, diacre).

La réunion 6, « **Se laisser toucher par les souffrances dans le monde** », aide, à partir de références bibliques, à passer du souci de nos proches à une attention à l'échelle du monde (père Etienne Grieu, s.j.).

Les réunions 7 et 8, « **La souffrance : de la nuit à la lumière** » et « **L'Espérance au-delà de l'épreuve : de la mort à la Résurrection** », rappellent que la souffrance interroge la relation à Dieu, mais qu'il faut accueillir la Résurrection dans nos vies (père Jean-Marie Onfray).

Chaque réunion présente une réflexion sur le sujet abordé, écrite par un des rédacteurs. Celle-ci est complétée par des textes « Pour aller plus loin », des témoignages, un texte de prière, **des questions proposées pour le Devoir de S'Asseoir (DSA) et l'échange en équipe et une suggestion de PCE.**

Nous souhaitons que ce thème aux diverses facettes complémentaires nourrisse notre réflexion personnelle, de couple et d'équipe, sur le quotidien de nos vies, nous dynamise et nous redonne l'élan vers Celui qui est notre seule vraie source d'Espérance.

L'équipe des thèmes



# Réunion 1

Texte écrit par des équipiers

« Qu'est-ce que l'homme pour  
que tu penses à lui,  
le fils d'un homme,  
que tu en prennes souci ? »

Ps 8

Ma vulnérabilité :  
en quoi  
m'aide-t-elle  
à grandir ?

« L'homme n'est qu'un roseau,  
le plus faible de la nature,  
mais c'est un roseau pensant »

Pascal, *Pensées*

# Ma vulnérabilité

**« Au commencement, il n'en était pas ainsi » (Mat 19, 8).**

L'homme n'avait rien à craindre, car il vivait pleinement de l'amour de Dieu. Puis le péché brisa cette béatitude ; la mort et la souffrance entrèrent dans le monde. La première chose que l'homme découvre, c'est qu'il est nu, c'est-à-dire vulnérable. Notre expérience de la vulnérabilité, c'est que nous savons que nous avons souffert, et que nous souffrirons. La vulnérabilité est aussi « cette capacité à être affecté, exposé à la blessure du monde et à l'existence même d'autrui » (Agata Zielinski, Revue Études 2007/6, Tome 406). La vulnérabilité atteint la totalité de notre être, le corps et l'âme. Ce qui nous affecte, c'est tout ce qui n'est pas le plan de Dieu :

les échecs, les maladies, les accidents, les violences. Le stoïcien cherche à ne pas avoir mal parce que les choses sont ce qu'elles sont. Nous avons mal parce que les choses ne correspondent pas à la volonté de Dieu qui nous a faits pour Lui et non pour le mal et la souffrance. Au fond de nous subsiste un appel à la beauté, à la vérité, à la bonté. Et donc nous sommes sensibles à de multiples blessures : les blessures physiques comme la maladie ; les accidents de la vie comme le deuil ou les séparations ; les agressions physiques, verbales ou psychologiques ; les blessures dues à la conjoncture économique, sociale, professionnelle, politique ...

La vulnérabilité fait partie de notre condition charnelle, humaine, de créature. Nous nous sentons vulnérables parce que nous sommes dépendants et que nous sommes affectés dans notre sensibilité.

# Les méfaits de la vulnérabilité

La vulnérabilité peut nous détruire si elle conduit au repli sur soi, à une hypersensibilité malade, à un enfermement sur des problèmes réels ou imaginaires.

Elle peut nous conduire à la perte de l'estime de soi, donnée essentielle de notre équilibre, qui nous permet de prendre conscience de

notre valeur en tant qu'être humain, qui nous permet de nous aimer et d'aimer.

Dans notre foi, la vulnérabilité peut nous amener à rechercher la souffrance comme un moyen de salut pour ressembler à Jésus qui a souffert. Elle risque de faire de la souffrance un but.

# Les bienfaits de la vulnérabilité

La vulnérabilité nous rend sensibles. « Et pourtant, malgré toutes les limites, que serions-nous si nous étions des êtres invulnérables ? Donc des êtres sans « chair », sans sensibilité, sans réactions à l'événement, qu'il soit de l'ordre affectif ou de l'ordre du travail professionnel ou plus largement encore de la vie sociale ? Nous serions des robots ou de belles mécaniques, indifférents au monde ». (Paul Valadier, Revue Etudes, fév. 2011 n°4142).

Les artistes sont sans doute par excellence des êtres sensibles : leur art est le re-

flet de cette sensibilité à la fragilité du monde et des êtres.

Sans souffrance physique, on ne sait pas qu'il faut se soigner. De même, si la vulnérabilité ne nous faisait pas éprouver de souffrance morale, psychologique ou spirituelle, nous ne saurions pas qu'il faut réagir.

Enfin, la vulnérabilité nous ouvre aux autres et à leurs propres souffrances. L'empathie permet d'entrer en relation, de partager ce que vit l'autre parce que nous souffrons des mêmes souffrances.

# Comment vivre avec ma vulnérabilité ?

## Il est nécessaire d'accepter ma vulnérabilité.

Il est nécessaire de se reconnaître vulnérable, de ne pas vouloir devenir insensible.

« La vulnérabilité propre à chacun doit être prise en compte, assumée, traitée, non comme on traite une maladie, mais comme on envisage des procédures réglées pour ne pas se laisser submerger, ou pour ne pas enfermer autrui dans le

cercle infernal ou complaisant de sa propre vulnérabilité » (Paul Valadier, Revue Etudes, fév. 2011, n° 4142). La vie nous surprendra toujours, mais notre sensibilité restera en éveil. Ainsi pourrons-nous prendre en compte la vulnérabilité d'autrui et rester sensibles au monde qui nous entoure, et même aux situations qui peuvent nous sembler très éloignées des nôtres.

## Mais il faut traiter les conséquences néfastes de la vulnérabilité.

Une aide adaptée à certaines pathologies peut s'avérer nécessaire : par exemple pour les addictions.

**Restaurer son estime de soi** est sans doute une nécessité première. Celle-ci est essentiellement construite dans l'enfance, par nos parents d'abord, mais aussi par les instituteurs, les professeurs, les éducateurs sportifs, les prêtres et les catéchistes, la famille élargie, les pairs. Ce sont les paroles valorisantes qui la construisent. Tous les

accidents de la vie, échecs professionnels ou éducatifs, mépris, injustices, agressions, violences, viennent abîmer cette donnée essentielle de notre équilibre. Mais l'estime de soi peut être restaurée par la reconnaissance des traumatismes divers, la bienveillance de ceux qui nous entourent, les paroles valorisantes, la confiance en l'autre. Et notre foi nous permet de nous reconstruire puisque Dieu nous appelle par notre nom, que nous

sommes uniques pour Lui et qu'Il nous aime inconditionnellement. Le Seigneur est à nos côtés, mais Il ne fera rien sans nous : notre foi et notre intelligence nous incitent à nous mettre en route pour aller mieux, à Lui faire confiance. Cela peut passer par une demande d'aide à nos frères.

**Demander pardon et pardonner** : ce sont des actes qui paraissent parfois impossibles humainement, il faut en demander la grâce à Dieu. Seul l'amour inconditionnel de Dieu en moi va me permettre de poser ces actes (Priscille Roquebert, *Du poison au pardon*, Editions

du Sacré Cœur, 2020). « Le pardon ne consiste pas à effacer ou à oublier ce qui s'est passé, comme si de rien n'était. Non. Il permet de dire : « J'ai blessé ou j'ai été blessé, mais je peux vivre avec, je peux guérir et de nouveau aimer ou être aimé » (Eric Li-bault, *J'ai retrouvé mon père*, Editions de l'Emmanuel, 2020).

**Apprendre la louange, la gratitude** : le père Pascal Ide a montré que la vraie gratitude pouvait transformer toute notre vie et nous plonger dans une joie profonde qui peut toucher même notre corps et notre psychisme (*Puissance de la gratitude*, Editions de l'Emmanuel, 2017).

## Enfin renouvelons notre confiance en Dieu

Elle est le seul chemin qui nous permet de consentir à notre vulnérabilité, puisque Dieu lui-même s'est fait vulnérable en prenant notre condition. Dieu, notre Créateur, nous comble de ses dons, ne nous abandonne pas. Chaque vie a pour Lui une importance unique. Lisons dans l'Ancien Testament tous les psaumes de confiance (Ps 3, 4, 11, 16, 23, 27, 62, 115, 121, 125, 129, 131), et regardons dans l'Évangile comment Jésus pardonne à la femme adultère

(Jn 8), quel regard Il pose sur la Samaritaine (Jn 4). « Heureux les pauvres de cœur » parce que ceux qui sont riches sont remplis de leurs richesses et il n'y a pas de place dans leur cœur pour les dons de Dieu.

Les sacrements de guérison, onction des malades et réconciliation, nous restaurent dans cette amitié avec Dieu qui nous sauve des conséquences néfastes de notre vulnérabilité. Le sacrement de réconciliation

est une plongée dans la miséricorde de Dieu, dans un bain purifiant et tonifiant.

Et faisons nôtre cette assurance de Saint Paul : « Il m'a déclaré : « Ma grâce te suffit, car ma puissance donne toute sa mesure dans la faiblesse. » C'est donc très volontiers que je mettrai plutôt ma fierté dans mes

faiblesses, afin que la puissance du Christ fasse en moi sa demeure. C'est pourquoi j'accepte de grand cœur pour le Christ les faiblesses, les insultes, les contraintes, les persécutions et les situations angoissantes. Car, lorsque je suis faible, c'est alors que je suis fort. » (St Paul 2 Cor 12, 9-10)



### Père Henri Caffarel

« Il le regarda et Il l'aima »,  
Cahiers sur l'oraison n°73  
Juin 1964  
p. 163

[...] Il est des regards où l'on se voit méprisable, quantité négligeable, dans le regard d'amour on se découvre aimable — au sens fort du mot : capable

de susciter l'amour dans le cœur d'un autre. Un tel miroir nous renseigne sur nous-même, non pas à la lumière d'un miroir inanimé et impassible, mais par la joie, l'émerveillement, l'amour, l'élan qui se sont éveillés en cet être à la vue de notre moi profond et que son regard nous révèle.

Et c'est très impressionnant de se découvrir ainsi digne d'être aimé, apte à faire jaillir l'amour dans un cœur, comme d'un rocher une source. Comment n'être pas réconcilié avec soi-même ? Amour, estime, respect de soi-même, ces sentiments sinon inconnus du moins à peine ébauchés jusqu'alors — et très souvent faussés —, voilà qu'en surgissant en nous ils nous font prendre conscience tout à

coup de notre dignité. Et l'on sait désormais qu'on a une raison d'être, puisqu'on existe pour un autre.

Mais il y a plus admirable encore. Quand ce regard d'amour est celui d'un chrétien qui dans la lumière du Christ discerne, en notre moi secret, notre âme d'enfant de Dieu, notre nom éternel — le même que Dieu a prononcé depuis toujours, qui nous a fait naître en sa pensée divine avant de nous faire entrer dans l'existence — ce regard alors a ceci d'infiniment bouleversant qu'il est tout transparent au regard même de Dieu sur nous : en lui nous découvrons de quel amour nous sommes aimés de Dieu.

Souvenons-nous de trois scènes de guérison de l'Évangile : un aveugle, un paralysé, une femme souffrant

d'hémorragies. Des gens comme nous, des anonymes de l'Évangile nommés uniquement

par leur maladie afin de nous identifier à eux-mêmes. Ils vivent une crise, à l'image des nôtres. Dans celles-ci, nous ne voyons plus d'issue, nous sommes aveuglés, incapables de bouger, de faire des démarches, enfermés dans la souffrance. Que nous révèlent ces trois récits ? Un désir, une volonté d'en sortir, un rejet de la situation, caractérisés par une démarche physique, signe patent d'un « NON » posé en vis-à-vis d'une situation antérieure : « Il se mit à crier » (Luc 18,38), « Elle vint par derrière le Christ et toucha son vêtement » (Marc 5,27), « Faisant une ouverture dans le toit ils descendirent le brancard » (Marc 2,4).

Il s'agit d'un « NON » symbolisé par un geste humain et porté par l'Espérance d'être vus ou entendus par le Christ. Un « NON » qui, toujours, précède la réponse du Christ rejoignant le désir de l'homme de s'en sortir. Notre Espérance trouve sa source dans le désir du Christ d'accompagner notre humanité.

Que signifie poser un « NON » si je suis enfermé dans la crise ? C'est reconnaître ma faiblesse, ma vulnérabilité, accepter de

### Nicole et Bruno Coevoet

La volonté d'en sortir : poser un NON fondateur,  
éditorial de la Lettre des Equipes  
n°200

ne pas tout comprendre ou de ne pas pouvoir me justifier ; c'est consentir à mon besoin de l'autre, à me révéler, à reconnaître la vérité de mon mal ; c'est enfin me désarmer des moyens humains quels qu'ils soient pour m'en remettre à Dieu et répondre à un nouvel appel à exister. [...]

Agata Zielinski

*AVEC L'autre,  
La vulnérabilité en partage*  
Article sur [www.caim.info](http://www.caim.info)



Paul Valadier

*Apologie de la vulnérabilité*  
Article sur [www.caim.info](http://www.caim.info)



Sainte Thérèse de Lisieux  
Chant composé à partir d'extraits de ses lettres



**Moi, si j'avais commis, tous les crimes possibles,  
Je garderais toujours la même confiance,  
Car je sais bien que cette multitude d'offenses,  
N'est qu'une goutte d'eau dans un brasier ardent. (bis)**

**Oui, j'ai besoin d'un cœur, tout brûlant de tendresse,  
Qui reste mon appui, et sans aucun retour,  
Qui aime tout en moi, et même ma faiblesse  
Et ne me quitte pas, ni la nuit ni le jour. (bis)**

**Non, je n'ai pu trouver, nulle autre créature,  
Qui m'aimât à ce point, et sans jamais mourir,  
Car il me faut un Dieu qui prenne ma nature,  
Qui devienne mon frère et qui puisse souffrir. (bis)**

**Je ne sais que trop bien que toutes nos justices  
N'ont devant ton regard pas la moindre valeur,  
Et pour donner du prix à tous mes sacrifices,  
Oui, je veux les jeter jusqu'en ton divin cœur. (bis)**

**Non, tu n'as pas trouvé créature sans tache,  
Au milieu des éclairs tu nous donnas ta loi,  
Et dans ton Cœur Sacré, ô Jésus je me cache,  
Non, je ne tremble pas car ma vertu c'est toi. (bis)**



Les scribes et les pharisiens lui amènent une femme qu'on avait surprise en situation d'adultère. Ils la mettent au milieu, et disent à Jésus : « Maître, cette femme a été surprise en flagrant délit d'adultère. Or, dans la Loi, Moïse nous a ordonné de lapider ces femmes-là. Et toi, que dis-tu ? » Ils parlaient ainsi pour le mettre à l'épreuve, afin de pouvoir l'accuser. Mais Jésus s'était baissé et, du doigt, il écrivait sur la terre. Comme on persistait à l'interroger, il se redressa et leur dit : « Celui d'entre vous qui est sans péché, qu'il soit le premier à lui jeter une pierre. » Il se baissa de nouveau et il écrivait sur la terre.

Eux, après avoir entendu cela, s'en allaient un par un, en commençant par les plus âgés. Jésus resta seul avec la femme toujours là au milieu. Il se redressa et lui demanda : « Femme, où sont-ils donc ? Personne ne t'a condamnée ? » Elle répondit : « Personne, Seigneur. » Et Jésus lui dit : « Moi non plus, je ne te condamne pas. Va, et désormais ne pèche plus. »

Jean 8, 3-11



- Quelles sont les blessures qui me rendent vulnérable ?
- En quoi mon conjoint m'a-t-il aidé(e) à apprivoiser ces vulnérabilités ?

- Quelles vulnérabilités de mon conjoint sont les plus difficiles à accepter pour moi ?
- Quelle est la place du pardon dans notre couple ?



**Remarque préalable : la vulnérabilité touche à notre intimité. Il peut être difficile d'en parler en équipe. Choisissez dans les questions ci-dessous celles qui vous paraissent abordables dans votre équipe.**

- Je partage à l'équipe une vulnérabilité qui m'a longtemps habité(e), et je montre comment j'ai réussi à en faire une « alliée ».
- Comment ai-je trouvé un équilibre entre trop et trop peu d'estime de soi ?
- Comment louer et rendre grâce, même si les circonstances ne m'y portent pas ?
- Face à mes vulnérabilités, quel secours ai-je trouvé dans ma foi au Christ et dans les sacrements de guérison ?
- « *La vulnérabilité nous ouvre aux autres et à leurs propres souffrances* » : dans quelles circonstances ma propre vulnérabilité m'a-t-elle rapproché(e) des autres ?

