

DSA
Oraison
Règle de vie
Prière conjugale
Retraite annuelle
Écoute de la Parole de Dieu

Redécouvrir les Points Concrets d'Effort



Sommaire

Présentation	1 à 3
Le sens profond des Points Concrets d'Effort	5 à 14
Sens et pratique du Partage	15 à 28
L'Écoute de la Parole de Dieu	29 à 40
L'Oraison	41 à 51
La Prière Conjugale et Familiale	53 à 64
Le Devoir de S'Asseoir	65 à 75
La Règle de Vie	77 à 87
La Retraite	89 à 100
Annexes :	100 à 109
Le plan de la réunion mensuelle	
La réunion bilan	

Les textes bibliques sont tirés de l'AELF (<http://aelf.org>)



Présentation

- Pourquoi ce thème et à qui s'adresse-t-il ?
- Quel est le contenu du livret ?

« Une équipe Notre-Dame n'est pas une simple communauté humaine : elle se réunit « au nom du Christ ». Elle aide ses membres à progresser dans l'amour de Dieu et dans l'amour du prochain pour mieux répondre à l'appel du Christ »¹.

Pour permettre à chacun de progresser sur ce chemin de sainteté, « les Équipes Notre-Dame n'imposent pas une spiritualité déterminée ; elles veulent simplement aider à s'engager en couple sur le chemin tracé par le Christ. Pour cela, elles proposent des orientations de vie, des points concrets d'effort et une vie d'équipe »².

Les **orientations de vie** : la grande orientation chrétienne est de croître dans l'amour, celui que le Christ est venu nous apporter et nous révéler par sa vie et sa Parole. Les équipiers sont invités à s'entraider pour progresser dans l'amour de Dieu et dans l'amour du prochain, tout spécialement dans l'amour de son conjoint.

Les **Points Concrets d'Effort** : les Équipes Notre-Dame proposent de mettre en œuvre des moyens simples à vivre en couple, et en équipe, pour se donner force, courage et soutien³. Il s'agit de « s'obliger » sur six points bien déterminés : écoute régulière de la Parole de Dieu, oraison quotidienne, prière conjugale quotidienne (si possible familiale), Devoir de S'Asseoir, règle de vie, retraite annuelle.

1- Charte des Équipes Notre-Dame, 1947, mise à jour 1977, p. 27

2- Idem, p. 30

3- <http://www.equipes-notre-dame.fr/article/les-moyens-proposés-par-les-equipes-notre-dame> (octobre 2013)

Les Points Concrets d'Effort constituent l'originalité pédagogique des Équipes Notre-Dame. Repères pour la vie de foi, ils permettent à chaque équipier, à chaque couple, d'approfondir, d'épanouir sa relation d'amour avec le Seigneur et de mener une vie concrète de charité à Sa suite.

La **vie d'équipe** : celle-ci n'est pas une fin en soi, mais un moyen au service des couples. Elle leur permet de vivre des temps forts de prière et de partage, et de s'entraider à cheminer vers le Seigneur lors du temps du « Partage » au cours de la réunion. Avec le conseiller spirituel, les couples, unis par le sacrement de mariage, forment une petite communauté chrétienne.

• Pourquoi ce thème et à qui s'adresse-t-il ?

Après quelques années de pratique, il est parfois difficile de persévérer de manière régulière dans la mise en œuvre des Points Concrets d'Effort. Outre cette difficulté, un autre obstacle est la mise en place, durant la réunion, d'un véritable temps de Partage autour des Points Concrets d'Effort. On peut même dire qu'il s'agit du temps le moins bien compris, le moins mis en valeur, et par conséquent le moins bien vécu par les couples, bien qu'il soit considéré comme **“le cœur de la réunion d'équipe”**.

Pourquoi ? Cela est dû probablement à une mauvaise compréhension de l'esprit du Partage, mais aussi à une mauvaise perception des Points Concrets d'Effort et à l'absence d'une vision d'ensemble. Il manque la connaissance “de la cohérence interne qui unifie ces Points Concrets dans une même direction, qui en est le fil conducteur et leur donne une orientation convergente”¹.

L'ambition de ce thème est de combler ce manque. Rédigé par l'Équipe Internationale en 2011, et traduit de l'espagnol, son objectif est double :

- mettre en lumière le sens et le contenu global de chaque Point Concret d'Effort² (PCE), et l'articulation de l'ensemble de ces points, afin d'en améliorer la compréhension et la mise en pratique.

1 - Le Partage (Mercedes et Álvaro Gomez-Ferrer, 1986)

2 - On écrira en raccourci "PCE"

- redynamiser l'application des PCE, avec une meilleure compréhension de l'entraide au sein de l'équipe, richesse de notre mouvement.

S'adressant aux couples qui ont déjà au moins cinq années de vie d'équipe, et qui peut-être rencontrent un certain découragement, ce thème offre une aide à la réflexion et à l'engagement joyeux et confiant dans la pratique des PCE et du Partage. Il s'agit de donner à l'équipe un nouveau souffle avec des perspectives de progrès et d'entraide.

• Quel est le contenu du livret ?

Au cours des huit chapitres, nous chercherons à mettre en évidence la “cohérence interne”, le sens qui unifie les PCE et qui s'offre à nous comme un chemin de conversion. Nous améliorerons ainsi notre façon de vivre le Partage, moment essentiel de la réunion d'équipe.

Le premier chapitre est consacré au « sens profond » des PCE. Le chapitre suivant abordera le sens profond et la pratique du Partage, avec une insistance sur le rôle du responsable d'équipe. Les six chapitres suivants permettront d'étudier chacun des six PCE (Écoute de la Parole de Dieu, oraison, prière conjugale et prière familiale, Devoir de S'Asseoir, règle de vie, retraite).

Attention : ce livret ne contient pas une présentation complète et approfondie de chaque PCE. On se référera pour cela aux livrets spécifiques édités par le mouvement.

Chaque chapitre comporte trois parties :

- une partie théorique présentant des pistes de réflexion, à partir de la Parole de Dieu, des écrits du père Caffarel, des documents et des témoignages,
- une partie pratique contenant une ou plusieurs suggestions pour concrétiser une démarche personnelle ou en couple, en vue d'un enrichissement spirituel dans le mois,
- des pistes pour la réunion d'équipe (prière et questions pour l'échange et le Partage).



Le sens profond des Points Concrets d'Effort

« **La décision de 'vivre' les Points Concrets d'Effort correspond à une adhésion du cœur et elle se concrétise comme un effort de la volonté.** »
(La Charte des Équipes Notre-Dame)

« *Soyez saints, car moi, le Seigneur, votre Dieu, je suis saint* », lit-on dans le livre du Lévitique (19, 1). Plus tard, Jésus dira « *Soyez parfaits comme votre Père céleste est parfait* » (Mt 5, 48). C'est le même appel audacieux à être radicalement fidèle à Dieu, à marcher sur ses voies, à répondre à son Amour. Face à cet appel, nous ne pouvons que demander à Dieu de mettre son Esprit d'amour dans notre cœur pour transfigurer nos capacités fragiles et limitées.

Au cœur du sacrement de mariage, cette exigence revêt une couleur toute particulière : notre couple est appelé à refléter cet amour immense et inconditionnel de Dieu pour chacune de ses créatures.

C'est ainsi que les Équipes Notre-Dame, sous l'impulsion du Père Caffarel, sont nées de la préoccupation de la première équipe de couples : que devons-nous faire, dans notre vie conjugale et familiale, pour progresser dans cet appel à la sainteté que nous adresse le Seigneur ?

Telle est l'origine des « Points Concrets d'Effort », véritable boîte à outils pour le bonheur et la croissance de la vie spirituelle du couple chrétien.

Approfondir la compréhension des Points Concrets d'Effort¹ permet de mettre en évidence la cohérence interne qui les unit et leur donne sens. Leur pratique nous conduit à une rencontre réelle et profonde avec Dieu, condition indispensable à notre conversion.

1 Pour réfléchir : La cohérence interne des PCE et les attitudes de vie

Tous les PCE concourent à changer notre cœur, en conformité avec la volonté de Dieu. Grâce à eux, notre capacité à imiter Jésus grandit et rayonne.

Les PCE sont des instruments pour éveiller en nous des comportements qui, peu à peu, nous conduisent à vivre davantage en chrétien. Réalisés quotidiennement et avec un engagement personnel et conjugal, ils ont pour objectif de nous conduire à une réelle rencontre avec le Seigneur.

Ce sont en effet des

- « Points » : on avance à petits pas, point par point,
- « Concrets » : il s'agit d'actions tangibles et quotidiennes,
- « d'Effort » : ce n'est pas facile, on est en route, c'est exigeant.

Chercher l'union avec le Christ, vivre avec Lui et comme Lui, voilà le premier objectif à poursuivre au sein des Équipes Notre-Dame, comme le Père Caffarel nous le présente ci-après :

“C'est donc quelque chose de bien plus exigeant. C'est un appel à un effort personnel et du couple : un effort de discernement, de créativité et de constance, qui inclut notre être tout entier. Un effort auquel chacun de nous s'oblige volontairement et non pas un effort qui nous est imposé par quelqu'un.”

1- On écrira en raccourci "PCE"

*(...) “Ce sont des appels pour faire toujours un peu plus. Ils nous ouvrent la possibilité de réaliser par nous-mêmes, dans nos vies, une vraie rencontre avec le Seigneur, qui est le point de départ de toute conversion”.*¹

Les PCE n'ont pas été établis arbitrairement. Il y a une pédagogie, un « sens profond » qui les unit en vue de donner un sens plus évangélique à notre vie. Ces points ont une cohérence interne, qui est la base de toute la pédagogie des Équipes, à tous les niveaux : une logique qui les relie et qui en fait « un tout ».

(Lettre mensuelle des Équipes Notre-Dame, février 1950)

S'ils sont mis en pratique en vérité, les PCE développent en nous une nouvelle manière de penser, de sentir et de vivre, en créant en nous des attitudes de vie.

Voici les 3 attitudes principales :

- **1.1) Cultiver notre ouverture assidue à la volonté et à l'amour de Dieu**
- **1.2) Développer notre capacité d'ouverture à la Vérité**
- **1.3) Augmenter notre capacité de vivre la rencontre et la communion**

Ce sont les attitudes de base du chrétien, mais aux Équipes Notre-Dame, elles revêtent une nuance toute spéciale : elles sont vécues à deux, en couple. Couple uni par le sacrement de mariage, ces attitudes doivent nous conduire à placer en Dieu notre vie de couple.

1 - Citation du père Caffarel dans "Le Partage" (Mercedes et Álvaro Gomez-Ferrer, 1986)

1.1) Cultiver notre ouverture assidue à la volonté et à l'amour de Dieu

Il s'agit de chercher constamment la volonté de Dieu sur nous-mêmes et sur notre vie. Dans ce but, nous devons avoir deux préoccupations :

- **Savoir écouter** : celui qui écoute fait le vide en lui. S'il ne le faisait pas, il ne pourrait pas écouter. Le drame de notre vie, c'est que notre "moi" ne se tait jamais.

Savoir écouter, c'est savoir conserver ce fil conducteur, cet appel de Dieu qui nous vient principalement de sa Parole, mais aussi par du silence, de la nature, des autres, des événements.

- **Réserver assidûment un moment pour connaître la volonté de Dieu** : il s'agit d'un apprentissage qui exige du temps et de la constance. C'est aussi un appel à la gratuité de notre temps libre, celui que nous réservons toujours pour nous et non pour les autres. Permettre que Dieu, qui a la priorité dans notre vie, occupe Sa place, pas seulement quand nous avons envie, mais **tous les jours**.

Voilà le sens qui se cache sous l'écoute de la Parole. La même assiduité et la même recherche sont nécessaires pour l'oraison personnelle et pour la prière conjugale qui nous sont demandées aussi **chaque jour** : "réserver tous les jours un moment". Quelques minutes sont suffisantes, pourvu qu'elles se répètent quotidiennement. Il en est de même pour le Devoir de S'Asseoir qui n'est rien d'autre que de comprendre le Plan de Dieu pour notre couple. La retraite annuelle également, qui n'est pas et qui ne peut pas être simplement l'écoute d'un bon prédicateur, mais qui doit nous mener à mettre toute notre vie sous le regard de Dieu.

1.2) Développer notre capacité d'ouverture à la Vérité

Vivre dans la vérité, c'est d'abord prendre conscience de nous-mêmes, pour assumer notre vérité, puis construire et travailler à partir de la réalité, et non à partir de l'imagination, des évasions, de l'aliénation, des vérités partielles, du mensonge.

La "règle de vie" que nous devons "fixer", "adopter" ou "revoir" peut nous aider à cela. Avant de la fixer, il faut d'abord se connaître, connaître ses propres faiblesses, les blessures, les points que nous avons besoin de travailler. Notre conjoint, éventuellement l'équipe, peuvent nous aider à choisir, parce que nous sommes des maîtres dans l'art de nous tromper nous-même. Il faut comprendre qu'un chemin spirituel n'est pas toujours un progrès continu. Il est impératif de commencer et recommencer. C'est pour cela que nous devons revoir périodiquement notre règle de vie.

Cette exigence de la vérité existe aussi pour l'oraison : la rencontre avec Dieu doit être réelle, ce n'est pas un lieu de justification ou de projection de nous-même ; de même la prière conjugale doit être la rencontre des époux dans la vérité de chacun et le Devoir de S'Asseoir doit être un dialogue en vérité et non pas une conversation basée sur la tentative de manipuler notre conjoint.

1.3) Augmenter notre capacité de vivre la rencontre et la communion

La rencontre et la communion exigent tout un apprentissage pour modifier notre manière de vivre, pour nous décentrer de nous-même et commencer à marcher en direction des autres, en direction de l'Autre. Il faut d'abord permettre que l'autre puisse être lui-même, et commencer à donner, non pas ce que nous voulons donner, mais ce dont l'autre a besoin.

Tous les Points Concrets d'Effort tendent vers cette rencontre, une rencontre avec le Seigneur dans l'oraison, dans l'écoute de la Parole et une rencontre avec notre conjoint dans la prière conjugale, dans le Devoir de S'Asseoir, dans la retraite.

Se rencontrer "**mari et femme ensemble**", pas seulement l'un à côté de l'autre, ou bien l'un en face de l'autre. Cette rencontre demande un effort à deux : celui d'un homme et d'une femme qui cherchent à se rencontrer et à accueillir le Christ. Chacun y vient avec sa propre personnalité, mais tous deux sont convaincus que la prière conjugale augmen-

tera la communion entre eux. Le Devoir de S'Asseoir n'est pas un monologue, ni un dialogue fragmenté. Il doit durer non pas le temps qui nous reste mais le temps nécessaire pour créer un véritable climat de rencontre qui rende ainsi possible la communion.

Toutes ces rencontres nous préparent à vivre en Église et dans le monde, avec un esprit de communion. Nous croyons que c'est un devoir de chaque équipier, de chaque couple, de chaque équipe, avec l'aide constante du conseiller spirituel.

“Les Points Concrets d'Effort ne sont pas des obligations inventées de façon arbitraire, et qui se joignent à tant d'autres que la vie elle-même nous impose. Au contraire. C'est un chemin profond de conversion chrétienne, qui suppose des attitudes d'assiduité, d'intériorisation, de réalisme et de communion, un chemin qui peut réellement transformer notre vie.”

(Álvaro et Mercedes Gomez-Ferrer - "Le Partage")

2 Pour aller plus loin : Textes du père Caffarel

■ Texte 1 : « Encore l'ascèse »

[...] "Si vous savez aimer, vous savez ce qu'est l'ascèse. Les pratiquants de l'amour sont pratiquants de l'ascèse, nécessairement. Car l'ascèse n'est pas une exigence arbitraire de prédicateur morose mais bien l'exigence fondamentale de l'amour. Il n'y a pas de médaille sans revers et avers, de pièce de monnaie sans pile et face : amour et ascèse sont les deux faces de la même réalité.

Je ne progresserai pas dans l'amour de l'autre, si je ne mortifie pas l'amour de moi-même tant qu'il est égoïste et revendicatif. En effet je ne puis à la fois donner et prendre, être en attitude foncière de don de moi-même et obéir à ma convoitise, être oblatif et captatif, m'engager et me réserver, avoir mon pôle en moi et en l'autre.

[...] *Vous aimez votre femme, votre mari. Et vous souhaitez l'aimer toujours davantage (car il n'y a déjà plus d'amour dans le cœur qui dit "c'est bien assez" et ne souhaite pas aimer toujours plus et mieux). Or, vous constatez que bien des choses en vous freinent, entravent, ralentissent votre élan d'amour. C'est, dans la conversation, ce besoin de ne pas céder, d'avoir toujours raison ; c'est quand sonne le téléphone, le secret espoir que l'autre va se déranger avant vous ; c'est le démon du silence qui vous retient de livrer le meilleur de vous-mêmes – lors de la prière conjugale, par exemple ; ou c'est un démon bavard qui vous fait parler de vous tandis que grandit en l'autre la détresse secrète de n'être jamais écouté. Et toutes ces impatiences, est-ce l'amour de l'autre qui les engendre ? À longueur de journée, vers quel pôle revient l'aiguille de votre boussole : le bonheur, le bien de l'autre, ou vous ? Et dans vos relations sexuelles ?*

Il ne serait pas sans intérêt que vous vous interrogiez aussi sur vos relations avec vos enfants. Que de reproches sont dictés par un amour-propre blessé, plutôt que par une véritable tendresse ! Mais je m'arrête, le domaine est trop vaste...

Ai-je réussi à vous montrer que tout amour implique une exigence d'ascèse, celle-ci étant comprise comme un souci, un effort courageux, loyal, intelligent, méthodique, persévérant, pour mortifier l'égoïsme qui sans cesse, ouvertement ou insidieusement, fait obstacle à l'amour, pour cultiver en nous tout ce qui nous permet d'accéder à un plus grand amour ?

Et si l'amour humain exige l'ascèse, à combien plus forte raison l'amour envers Dieu !"

(Éditorial de la Lettre des Équipes Notre-Dame, mai-juin 1972)

■ Texte 2 : « Les trois dimensions des PCE »

“Les foyers pratiquent ces moyens [= les Points Concrets d'Effort] en tenant compte de trois lignes directrices :

La gradualité. Le Seigneur nous prend là où nous sommes. Il ne s'agit pas de brûler les étapes et de forcer les temps ; il s'agit de vouloir progresser à partir de la situation dans laquelle chacun se trouve ;

La personnalisation. Le même rythme n'est pas possible pour tous car le cheminement est à la fois personnel et propre au couple. Les moyens concrets ne doivent pas avoir pour effet de nous décourager mais au contraire de nous inspirer et de nous aider tout au long de notre vie ;

L'effort. De la même façon qu'il n'y a pas d'amour sans moment de rencontre ni d'oraison sans moment fort d'écoute et de dialogue, il n'y a pas non plus de conversion personnelle et en couple sans la décision de faire passer nos désirs un peu diffus de progrès dans le concret d'actions bien déterminées qui changeront notre vie et nous construiront peu à peu”.

(“Le Second Souffle”, 1988)

3 Orientations pratiques pour le mois

3.1) Temps personnel de relecture

Au cours du mois, identifions individuellement les **changements de comportement** qui, depuis que nous sommes aux Équipes Notre-Dame, ont été générés par la pratique des Points Concrets d'Effort, si irrégulière soit-elle. Prenons ce temps de relecture et de mémoire, sous le regard de Dieu, en commençant par invoquer l'Esprit Saint.

En faisant le bilan de ma situation actuelle, j'identifierai d'une part les progrès accomplis (amélioration de ma prière, lecture plus assidue de la Parole de Dieu,...) pour lesquels je rendrai grâce à Dieu, et d'autre part, les difficultés rencontrées en cherchant à analyser leurs causes et je demanderai l'aide du Seigneur.

3.2) Devoir de S'Asseoir

Nous sommes invités, au cours d'un DSA, à mener une réflexion en couple, sur la pratique des Points Concrets d'Effort, et sur les fruits obtenus.

- La pratique des PCE nous rend-elle plus vrais, plus transparents l'un à l'autre ? Est-ce qu'elle nous aide à être nous-mêmes ? À communiquer l'un à l'autre en vérité nos rêves, nos désirs, nos espoirs et nos angoisses ?

- En regardant notre vie aujourd'hui, quels gestes concrets de rencontre et de communion pouvons-nous développer ? Comment ?
- Quel temps consacrons-nous à notre rencontre avec Dieu, pour accueillir son amour et sa volonté ? Comment est-ce que nous nous soutenons l'un l'autre, pour que ce temps soit un moment de qualité ?

3.3) Règle de vie

À partir de cette réflexion sur les nouvelles attitudes de vie dans la pratique des PCE, chacun choisira l'endroit où concentrer ses **efforts** pour dépasser les difficultés identifiées. Le couple cherchera des idées pour stimuler les efforts de l'un et de l'autre. D'ici la prochaine réunion, il analysera les efforts réalisés et les changements opérés.

4 Pour la Réunion d'Équipe

4.1) Prière

Les PCE sont des instruments qui nous maintiennent unis au « cep ».



Évangile selon saint Jean 15, 5-11

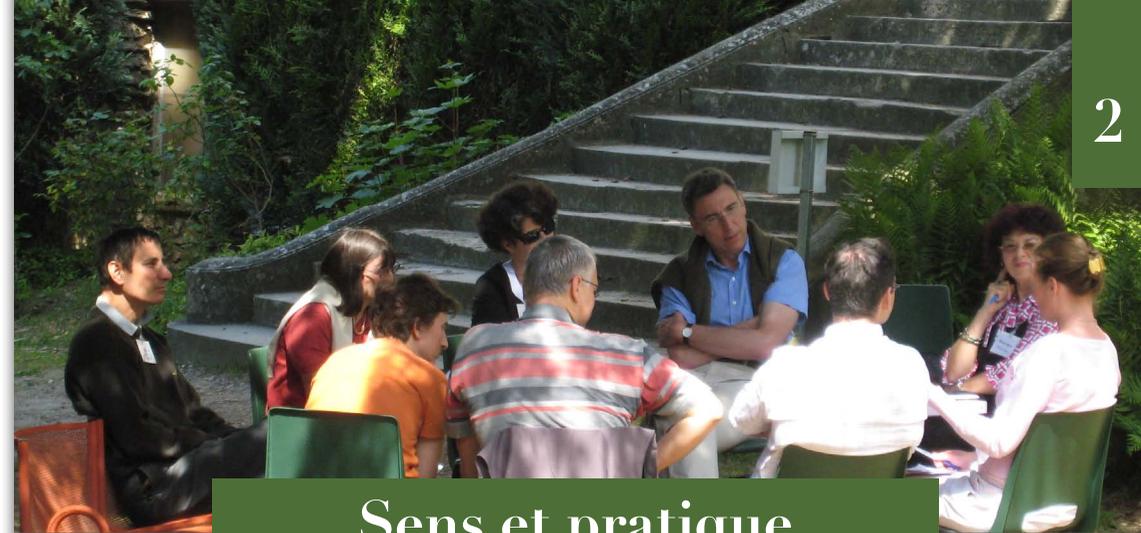
“Moi, je suis la vigne, et vous, les sarments. Celui qui demeure en moi et en qui je demeure, celui-là porte beaucoup de fruit, car, en dehors de moi, vous ne pouvez rien faire. Si quelqu'un ne demeure pas en moi, il est, comme le sarment, jeté dehors, et il se dessèche. Les sarments secs, on les ramasse, on les jette au feu, et ils brûlent. Si vous demeurez en moi, et que mes paroles demeurent en vous, demandez tout ce que vous voulez, et cela se réalisera pour vous. Ce qui fait la gloire de mon Père, c'est que vous portiez beaucoup de fruit et que vous soyez pour moi des disciples. Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Demeurez dans mon amour. Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, comme moi, j'ai gardé les commandements de mon Père, et je demeure dans son amour. Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite.”

4.2) Des suggestions pour l'échange en équipe

- Comment comprenons-nous la cohérence interne des PCE ?
- Quelle importance accordons-nous aux trois dimensions des PCE indiquées par le Père Caffarel (texte 2) ? Comment les appliquons-nous à nous-mêmes et à notre couple ?
- Notre pratique des PCE est-elle simplement un rite ? Nous engage-t-elle dans la recherche de notre transformation personnelle et conjugale (ascèse) ? En quoi les six PCE, proposés par les Équipes Notre-Dame sont-ils des instruments efficaces pour notre conversion personnelle et conjugale ? Pourquoi ? Comment ?
- Quels sont les obstacles qui nous empêchent de vivre individuellement et en couple les PCE comme de vrais instruments de conversion ? Qu'est-ce qui peut nous aider ?
- La pratique des PCE implique un effort, une méthode, et un résultat. Quelle valeur donnons-nous à chacun de ces éléments ?

4.3) Pour le temps du Partage

Nous pouvons échanger sur notre expérience des PCE, individuellement et en couple : partageons en équipe les résultats des bilans individuels et en couple concernant la manière dont les Points Concrets d'Effort ont généré de nouveaux comportements dans nos vies.



Sens et pratique du Partage

« Cette mystique des Équipes, pour être vivante et durable, exige une règle. Mystique et règle, comme l'âme et le corps, ne peuvent se passer l'une de l'autre : la mystique doit être l'âme de la règle ; la règle, le support et la sauvegarde de la mystique. »
(La Charte des Équipes Notre-Dame - 1947)

"Faisons attention les uns aux autres pour nous stimuler dans la charité et les œuvres bonnes", recommande saint Paul (Épître aux Hébreux 10, 24). Dans notre parcours de réflexion consacré aux Points Concrets d'Effort, ce chapitre va nous permettre :

- d'approfondir le sens du Partage, à partir de la compréhension des PCE,
- de comprendre le Partage comme un moyen de conversion de l'équipe,
- de comprendre le sens et l'importance de l'entraide pendant le Partage.